

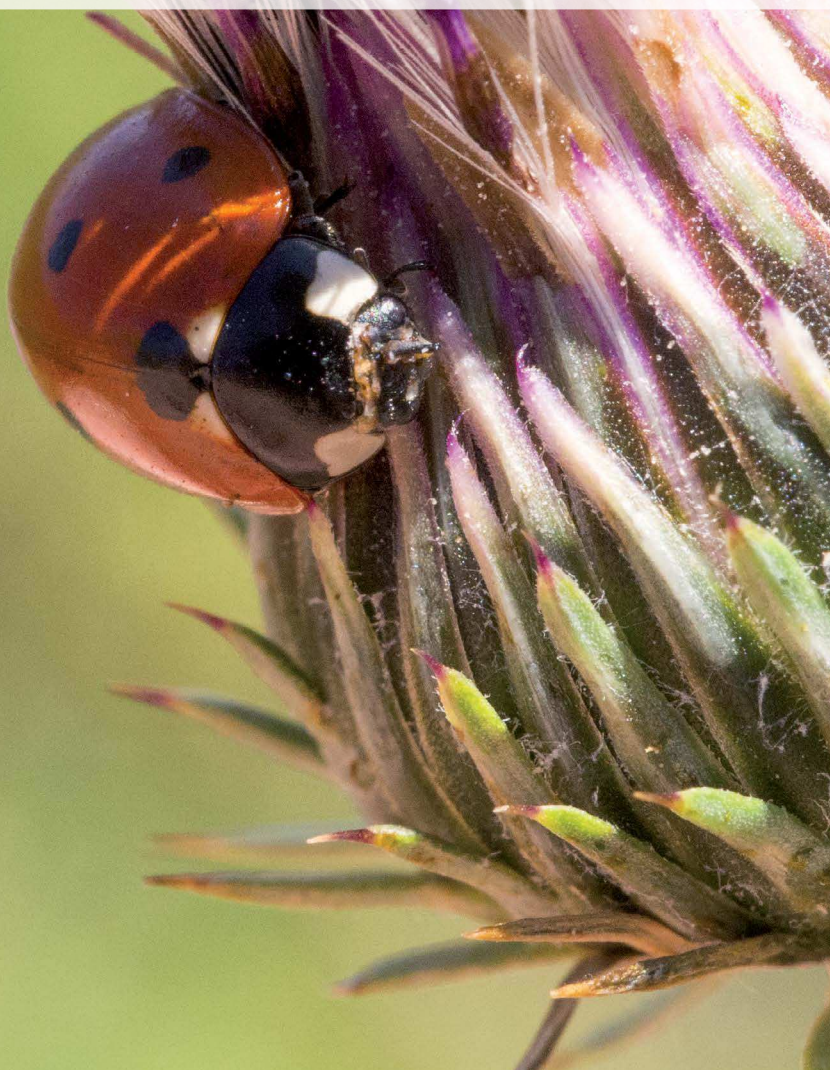
PRIX: 8.00 CHF












BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

3/2015



Une sélection parmi les nombreux avantages de l'agriculture biologique

-  Le bio est plus nutritif: Le lait bio contient plus d'acides gras oméga 3, et Les fruits et les légumes bio contiennent plus de substances importantes pour la santé.
-  Le bio est plus sûr: Les légumes-feuilles bio contiennent moins de nitrates, et les produits bio ne contiennent pas de résidus de pesticides.
De A à Z, toute la filière bio travaille sans manipulations génétiques.
-  Le bio est cohérent: Les producteurs bio utilisent des semences bio et achètent des bêtes bio. Et cela dès le début de la reconversion qui dure deux ans.
-  Le bio... est vraiment bio: Le bio est protégé par la loi, les entreprises agricoles biologiques sont bien contrôlées, et les entreprises agroalimentaires et commerciales biologique sont transparentes.
-  Les bêtes bio vivent mieux: Toutes les vaches bio mettent au monde leur propre veau, qui boit ensuite du lait bio, les cochons bio ont la queue en tire-bouchon, les bêtes bio ne sont pas dopées.
-  La médecine vétérinaire bio est douce: Quand elles sont malades, les bêtes bio sont soignées avec des produits naturels.
-  Le bio protège les oiseaux et favorise les insectes utiles ainsi que les vers de terre. C'est toute la biodiversité qui y gagne.
-  Le bio soigne le sol: Les sols bio ont une meilleure structure, les vergers et les vignes bio sont toujours verts, les plantes bio croissent dans la terre (pas de hors-sol!)
-  Le bio protège les cours d'eaux, les lacs et les nappes phréatiques. La qualité de l'eau est un bien vital pour tous.
-  Le bio économise l'énergie: L'agriculture biologique est plus efficace, le bio ne dilapide pas de pétrole.
-  Le bio stabilise le climat: Les sols bio capturent plus de CO2 pour le transformer en humus durable, le bio diminue les émissions d'ammoniac, le bio diminue les émissions de gaz à effet de serre.
-  Le bio est social: Le bio diminue les coûts de la santé, forme plus d'apprentis et se révèle valorisant.
-  Les produits Bourgeon (le label de Bio Suisse) sont authentiques: Ils ne contiennent ni colorants ni arômes, et aucun jus de fruits Bourgeon n'est fabriqué avec du concentré.



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

ALIMENTATION ET SANTÉ

BIO VAUD

LA VIE DE L'ASSOCIATION

LES LABELS BIO

VOS PRIVILÈGES

page 3

page 4

page 10

page 14

page 19

page 20

Müesli pour bien démarrer la journée



VANADIS

Aliments de haute qualité - certifiés Demeter.

Disponible dans beaucoup de magasins bio.

ÉDITORIAL

VOUS AVEZ DIT BIOLOGIQUE

Dans le débat sur la croissance et le développement de l'humanité et de ses activités, les notions de durabilité et de développement durable sont invoquées et mises à toutes les sauces. Tellement que les définitions foisonnent sans forcément s'accorder, tellement que ces mots perdent leur contenu et qu'une organisation comme Bio Suisse, qui gère le label biologique Bourgeon, a choisi de contourner la difficulté en misant sur la notion d'équilibre pour sa nouvelle campagne de communication – tant il est vrai que l'obtention de l'équilibre entre l'homme et la nature implique inéluctablement la mise en place d'un développement durable.

Or voilà que je lis dans la presse* un article sur les nouvelles fermes aéroponiques qui se développent apparemment surtout aux USA. L'aéroponie est une forme de production hors-sol particulière qui n'a même pas besoin de serres éclairées par le soleil. En effet, la production se fait dans des halles industrielles reconverties tout exprès. Les racines des plantes reçoivent seulement un brouillard de particules d'eau et de nutriments. Pour le reste, les plantes reçoivent de la chaleur, de l'air et de la lumière produite par des LED.

Ce qui m'a frappé c'est que l'article parle d'engrais biologique pour désigner les nutriments finement dosés individuellement qui sont apportés par la brume d'eau. Et aussi que « ce concept de ferme urbaine ravit les jeunes citadins branchés [qui sont] désireux de manger bio et local ».

Voilà donc que la notion de production et de nourriture biologique, après tant d'années

d'efforts de communication pour la définir et la protéger, est de nouveau galvaudée et utilisée pour qualifier des méthodes de production qui n'ont strictement rien à voir avec l'agriculture biologique, où les plantes doivent être enracinées dans la terre et recevoir la lumière du soleil. Une belle façon de s'approprier des mots, d'en distordre le sens et de les vider de leur contenu réel. Nous devons donc rester vigilants et ne pas nous laisser bernier par les diverses utilisations abusives du mot biologique dans le domaine agricole et agroalimentaire : seule l'agriculture biologique officiellement contrôlée et certifiée mérite ce qualificatif.

Manuel Perret. Président

* Le Temps du 29.08.2015, page 12

Le Shop Bio.ch  

Magasin en ligne 100% bio
et biodynamique

Commandez des produits
suisses de proximité
Beaucoup d'exclusivités de petits
producteurs

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch

SYNERGIE ENTRE AGRICULTURE BIO ET ALIMENTATION

ON PARLE BEAUCOUP DE LA RELATION ENTRE L'AGRICULTURE ET LA NOURRITURE ET DE CELLE DE CES DEUX PÔLES AVEC L'ALIMENTATION DE LA POPULATION MONDIALE ET AVEC LA SURVIE DES ÉCOSYSTÈMES AGRICOLES ET NATURELS DE NOTRE BRAVE PLANÈTE BLEUE. ÉCLAIRAGE.

Lorsque l'équipe de BioConsommActeurs m'a demandé si je pouvais écrire un article sur le végétarisme, j'ai répondu dans un premier temps « Bien sûr ! », car informer sur le mouvement végétarien me tient particulièrement à cœur. Puis dans un second temps je me suis dit « Mais quel vaste sujet ! Quel aspect aborder car l'éthique, l'écologie et la santé sont intimement liées dans ce domaine comme dans celui de l'agriculture bio. Comment faire passer le message sans froisser certaines susceptibilités ? » Or les résultats du sondage dans le premier bulletin d'information de 2015 donnent en première préoccupation, pour les acheteurs de produits labellisés bio, le maintien de leur santé. Dans ce cas, voyons ce que le végétarisme apporte comme bienfaits à notre corps.

De plus en plus d'études confirment qu'une alimentation végétale atténuée fortement le risque d'occurrence de la plupart des maladies que l'on peut qualifier de maladies de prospérité qui sont l'obésité, le diabète (de type 2), les problèmes cardiaques, l'ostéoporose, les cancers courants (sein, prostate, colon, rectum), de nombreuses maladies auto-immunes, les calculs rénaux, la cataracte, la dégénérescence maculaire, etc.

Depuis fort longtemps, le régime alimentaire a été pris en considération pour le maintien d'une bonne santé physique et morale. L'Ayurvêda,

médecine originaire de l'Inde et âgée de plus de 5000, ans préconisait déjà une alimentation végétarienne, car elle aborde le corps de façon holistique, elle recherche l'équilibre naturel de l'ensemble du corps physique sans oublier le mental et permet d'entrer en harmonie avec l'environnement.

Notre Physiologie

Intéressons-nous un instant à la physiologie humaine :

Notre dentition a des aspérités peu marquées qui favorisent le masticage de fruits, de graines oléagineuses, de pousses de plantes, de feuilles, de fleurs et de racines. Notre salive contient des enzymes digestives glucidiques contrairement aux carnivores qui n'en ont pas. Notre estomac a un pH de 4 à 5 pendant la phase digestive pour permettre le bon fonctionnement des enzymes digestives. Celui des carnivores et des omnivores est autour de 1 soit au moins 1'000 fois plus acide. Notre intestin grêle a une longueur équivalente à 10-11 fois celle de notre tronc (de la tête au bas de la colonne vertébrale) c'est à dire proportionnellement de 2 à 3 fois plus long que pour un carnivore ou omnivore. Notre urine est peu concentrée comme celle des herbivores.

Ces particularités physiques humaines font que, lorsque de la chair animale est ingérée, il nous est très difficile de la traiter dans l'estomac par manque d'acidité et que des toxines se développent dans notre intestin parce que le temps d'évacuation est trop long. C'est une forme d'auto-empoisonnement. De l'acide urique, entre autres, se forme et conduit à des calculs rénaux et biliaires, à de la goutte et à des rhumatismes. Souvent on attribue une digestion difficile et son cortège de désagréments à certains types de

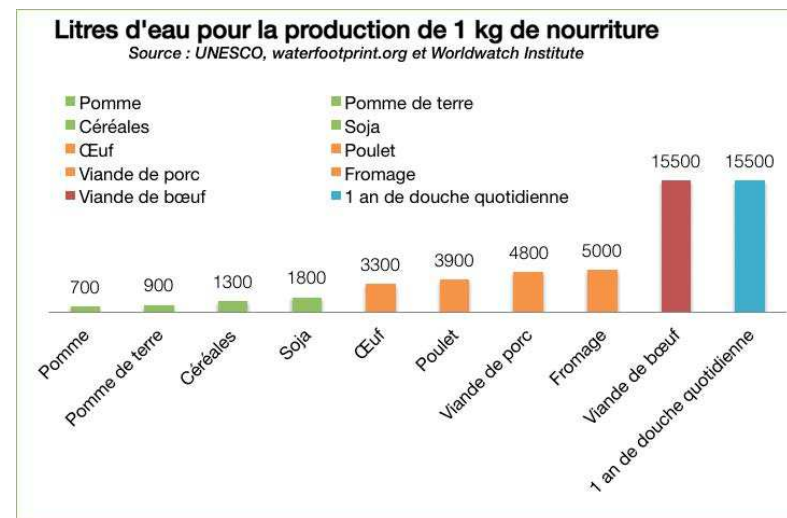
céréales (blé) ou de légumineuses (pois chiches, haricots secs) ou de légumes (poivron, asperge), mais, de l'avis de nombreuses personnes qui ont opté pour une alimentation végétarienne, c'est plutôt après la suppression des produits animaux que la digestion s'améliore nettement.

Comme le concluent d'anciennes études menées par Georges Cuvier (inventeur de l'anatomie comparée), Richard Owen (anatomiste anglais) et Charles Darwin, confortées par des études récentes plus complètes, l'homme est très loin du carnivore et loin de l'omnivore. Plus proche de l'herbivore, sa morphologie le classe dans les frugivores, terme dans lequel il faut comprendre

glucides, des protéines, des lipides et, en plus faibles quantités, mais tout aussi essentiels, des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments.

L'eau

L'eau que nous buvons au robinet est propre uniquement parce qu'elle a été filtrée et plus ou moins traitée. L'agriculture biologique se préoccupe de la qualité de l'eau en évitant l'emploi de pesticides, d'herbicides et d'engrais chimiques néfastes, mais aussi en limitant la densité de la charge en bétail. C'est une très bonne chose et il est dommage que ses préconisations ne soient pas appliquées à l'échelle nationale et mondiale.



le mot fruit au sens large, c'est à dire tous les fruits, légumes, graines, noix et grains produits par les plantes. Au mieux, on pourrait qualifier son alimentation d'opportuniste car selon son habitat, l'homme s'est adapté à la nourriture présente dans son environnement.

Nos besoins

Notre corps a des besoins simples. De l'eau, des

Il est cependant possible d'agir encore plus en limitant fortement l'élevage d'animaux. La densité en général bien trop élevée de bovins, de porcs et de volailles font que les sols, l'eau et l'air sont pollués par les nombreux produits de décomposition des déjections en excès qui sont loin d'être aussi bénéfiques que celles des vers de terre ! De plus, la production de viande est une grande consommatrice d'eau.

Les glucides

Les glucides alimentaires sont des composés plus ou moins complexes fabriqués à partir de briques élémentaires ou monosaccharides que sont le glucose, le fructose et le galactose. Les glucides sont facilement décomposés par la salive, par la digestion puis par notre muqueuse intestinale, ce qui permet à notre corps de recombinaison les monosaccharides en glucose, en acides gras libres, en triglycérides et en glycogène pour stocker de l'énergie. Notre cerveau est de loin le plus grand consommateur de glucose. Un adulte utilise 180 g de glucose par jour dont 140 g pour le cerveau.

Les fruits, légumes, légumineuses, graines et céréales sont notre meilleure source de glucides. De plus, en les choisissant de qualité bio et en les consommant entiers, notre corps bénéficie d'un très bon apport en vitamines et en minéraux car ces composés se trouvent surtout à la surface de leur peau ou de leur enveloppe. Les fibres, qui sont des sortes de méga polysaccharides, ne sont présentes naturellement que dans les végétaux. Même si elles ne sont pas digérées, elles offrent de nombreux avantages : sensation de satiété au niveau de l'estomac par ralentissement de la vidange gastrique, fixation des métaux lourds issus de la pollution, raccourcissement de la durée du transit, amélioration de la flore colique, fixation de l'ammoniac au niveau du côlon ce qui soulage le foie et les reins, lutte contre la constipation. Un des inconvénients est que les fibres fixent aussi les minéraux et oligo-éléments, ce qui en élimine une partie mais peut être aisément contourné par une alimentation en produits frais non transformés, entiers et de préférence crus, et s'il faut les cuire, le faire en dessous de 100 °C (une quantité suffisante d'eau suffit à rester sous ce seuil de température).

Les protéines

Il existe une mode actuellement qui fait que les industries conventionnelles ou même bio extraient des protéines de toutes sortes de produits pour nous les faire consommer. Pourquoi veulent-elles absolument gonfler notre musculature au point de nous faire ressembler à des bodybuilders ? Pour un adulte sain de 70



kg, la FAO/OMS estime qu'une trentaine de grammes de protéines par jour suffisent (la perte protéique moyenne a été mesurée à 0,34 g par kg par jour). Or les nutritionnistes constatent que le régime alimentaire occidental est déjà depuis longtemps de 2 à 3 fois excédentaire en protéines et que 70% de ces apports sont d'origine animale (viande, lait, œufs). Les protéines animales étant accompagnées de graisses saturées, de purine, de cholestérol et de diverses toxines, les conséquences sont une augmentation de la fréquence des maladies dites de prospérité. La variété des végétaux de culture locale et bio nous permet d'avoir un apport beaucoup plus sain et équilibré en protéines sans ajouter ces effets néfastes.

De plus, lors du processus de déstructuration des protéines animales comme végétales en acides aminés, éléments de base pour notre corps, les réactions conduisent à une acidification qui peut

se propager jusqu'à notre sang. Or les légumes et les fruits apportent des sels alcalins (carbonates et citrates) qui vont ramener cette acidité à la normale en évitant à notre corps de puiser dans la réserve de calcium de nos os pour obtenir le même résultat.

Comme notre corps ne demande qu'un apport raisonnable en protéines, il suffit de choisir des sources bien variées en acides aminés indispensables (AAI), les huit constituants de base des protéines que nous ne synthétisons pas ou difficilement. L'ensemble des AAI est même fourni dans une alimentation strictement végétalienne (aucun produit d'origine animale) à l'aide de graines oléagineuses, de céréales et de légumineuses.

Le soja, légumineuse produite aussi en Romandie, le quinoa et l'amarante, deux céréales originaires d'Amérique du Sud, ont l'avantage de contenir tous les AAI. Sinon, l'association, sur 2-3 jours et non pas obligatoirement au cours d'un même repas, de légumineuses, de céréales et de graines, permet d'obtenir cet équilibre en AAI. Ainsi les recettes ancestrales comme le riz avec les lentilles, la semoule de blé avec les pois chiches, l'épeautre avec les haricots secs, le maïs avec les haricots rouges sont à recommander. À ce propos, il est dommage que les légumineuses telles que les lentilles et les haricots secs en variété bio ne soient presque pas produites en Suisse mais au Canada ou en Chine. Il existe certains cultivars d'amarante qui supportent le froid et qui peuvent pousser sous nos latitudes.

Les lipides

Après une période de rejet, les nutritionnistes conseillent à nouveau une consommation modérée de lipides (30 à 35 % de l'apport énergétique total, soit 80 g pour un homme d'âge

moyen). Encore faut-il sélectionner des sources de lipides ou d'acides gras capables de nous



fournir de l'énergie, de construire nos cellules, nos hormones, de transporter les vitamines et non pas de nous surcharger avec des acides gras saturés que notre corps synthétisera par lui-même de toute façon. Seuls deux acides gras sont indispensables car l'homme ne les synthétise pas. Il s'agit surtout de l'acide linoléique et dans une moindre mesure de l'acide alpha linoléique qui ne sont nécessaires qu'en faible quantité car une cuillère d'environ 5 g d'huile par jour suffit. On les trouve respectivement dans les fameuses huiles de la famille des oméga 6 et oméga 3. Ici aussi la nature nous fournit des huiles pures et utiles extraites des graines des végétaux. Pour un bon apport en ces huiles polyinsaturées voici une liste alphabétique : huile d'argan, amande douce, bourrache, cameline, carthame, chanvre, colza, courge, lin, noisette, noix, œillette, olive, onagre, tournesol, sésame et soja. Actuellement, les résultats des études préconisent qu'au moins 44 % de la consommation lipidique le soit en huiles riches en acides gras mono-insaturés comme l'huile de macadamia, d'olive, d'arachide ou de sésame.

En choisissant des huiles vierges bio, donc pressées à froid, et en les consommant de préférence crues, on a non seulement une bonne source de lipides mais aussi de vitamines et de minéraux. De même avec les graines oléagineuses

qu'il faut prendre la peine de redécouvrir : noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes dont les goûts variés flattent le palais à condition de les acheter non salées et non grillées, ces deux traitements étant délétères pour notre corps.

Les vitamines, sels minéraux et oligo-éléments

Toutes les vitamines, sels minéraux et oligo-éléments se trouvent dans les végétaux cultivés en pleine terre et de façon respectueuse comme c'est le cas en agriculture bio. La seule carence possible, et confortée par les études récentes, pour une alimentation uniquement végétalienne de longue date, est le manque de vitamine B12.



Cette vitamine synthétisée par des bactéries présentes dans le sol disparaît lorsque nous lavons trop bien nos légumes et nos fruits. Comme son absence conduit entre autre à une anémie pernicieuse ou à des problèmes neurologiques graves, il est indispensable de se supplémenter à l'aide d'une source fiable en vitamine B12. Sur la base de données cliniques, de 1 à 5 microgrammes de cobalamine par jour suffisent, mais en cas de carence avérée il sera nécessaire de prendre des doses plus élevées de l'ordre de quelques milliers de microgrammes que le corps pourra à nouveau stocker. Pour les végétaliens, il existe des dentifrices à la vitamine

B12 dont un usage biquotidien permet cet apport minimum, fiable et pratique. Les végétariens qui consomment des produits laitiers ou des œufs trouvent normalement là leur vitamine B12. En fait, des carences en vitamine B12 sont possibles dans tout type de régime alimentaire et augmentent avec l'âge du fait d'une moindre assimilation. Dans l'agriculture conventionnelle, ce sont les animaux qui, n'ayant pas accès au plein air, sont supplémentés en vitamine B12.

Notre santé

En règle générale, se tourner vers une alimentation végétalienne, c'est revenir à une consommation d'aliments le plus proche de leur état naturel, le moins transformé possible, de saison, qui répond le plus adéquatement aux besoins de notre corps en lui fournissant les nutriments et l'énergie la plus efficace pour soutenir notre santé. C'est varier le plus possible les types d'aliments végétaux pour équilibrer au mieux les apports essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.

Si il était compréhensible que lors de la période hivernale sous nos latitudes, l'homme complétait son alimentation à l'aide d'animaux faute de trouver encore suffisamment de végétaux, il est difficile à notre époque, où les moyens de production et de conservation des aliments végétaux permettent de se nourrir très correctement tout au long de l'année, de prôner encore la consommation d'animaux.

Éliminez petit à petit la viande de votre assiette et vous découvrirez de nouvelles saveurs. N'hésitez pas à tester des céréales peu connues, des légumineuses variées, des légumes dits anciens et vous verrez que vos assiettes deviendront plus colorées. Pour les moins hardi(e)s, de nombreuses recettes végétariennes sont disponibles sur les

sites d'associations ou dans des livres consacrés.

Tous ces arguments santé en faveur d'une alimentation végétale et de préférence bio devraient, je l'espère, vous amener à réduire fortement votre consommation de produits d'origine animale.

Le label V

Pour permettre de repérer plus facilement les produits végétariens, il existe un label qui peut aussi servir aux personnes allergiques au lait ou aux œufs. Ce label est délivré et contrôlé en Suisse par swissveg (anciennement Association Suisse Végétarienne, adresse internet swissveg.ch). Il est apposé sur les produits qui répondent aux critères stricts du végétarisme et se décline en 4 groupes :



- Ovo-lacto-végétarien (avec lait ou produits lactés, avec œufs, mais sans viande, sans poisson, sans présure, sans gélatine animale, sans colorants d'origine animale). C'est à dire sans produits impliquant la mort d'un animal pour être obtenu.
- Ovo-végétarien (avec œufs, sans produits lactés, sans viande, sans poisson, sans présure, sans gélatine animale, sans

colorants d'origine animale).

- Lacto-végétarien (avec lait ou produits lactés, sans œufs, sans viande, sans poisson, sans présure, sans gélatine animale, sans colorants d'origine animale).
- Végétalien ou végane (aucun produit d'origine animale : sans viande, sans poisson, sans produits lactés, sans œufs, sans présure, sans gélatine animale, sans colorants d'origine animale, sans miel), les véganes refusant aussi tous les objets (habits, chaussures etc.) fabriqués avec des matières animales.

Catherine Hugel-Le Goff

Mes sources pour cet article :

Atlas de poche de nutrition, H.K. Biesalski, P.Grimm, Médecine-Sciences, Flammarion

Guide de nutrition, L'équilibre alimentaire par le végétarisme, R. Titina, Dr Pharmacie, Éditions Dangles

Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées, F. Couplan, delachaux et Niestlé

Ayurveda L'équilibre de la vie, Dr P. Chauhan, Le courrier du livre

Le rapport Campbell, T. C. Campbell, PH. D., Th. M. Campbell, ARIANE

Anatomie comparée, <http://vegetarism.canalblog.com/archives/2013>

Pour tout savoir sur la B12 : www.vitamine-b12.net swissveg.ch : Centre d'information nutrition végétale suisse

DEUX MANIFESTATIONS POUR FAIRE SES EMPLETTES BIO LOCALES

Marché bio à Morges, samedi 26 septembre

Comme chaque année, l'association vaudoise des agriculteurs bio (Bio Vaud) organise un Marché bio, à l'occasion du grand marché d'automne de Morges qui anime toute la vieille ville le dernier samedi de septembre. Pour le marché bio, rendez-vous sur la place/rue du Casino toute la journée. Une vingtaine de stands tenus par des agriculteurs et artisans bio et locaux proposent une très grande diversité de produits : entre autres fruits, légumes, fromages, viandes, œufs, pain, on trouve aussi des farines de toutes sortes, des huiles, vinaigres, chutneys, ainsi que des cosmétiques, habits et coussins en textiles bio. Certains présenteront en direct leurs outils de travail comme une presse à huile. Cette année l'accent sera mis sur le sol, dont les producteurs bio prennent particulièrement soin :

Un sol en bonne santé est la condition essentielle pour la production de plantes saines, d'animaux sains et donc d'aliments sains. Un spécialiste du compost sera présent et nous présentera l'importance d'un bon compost pour nourrir la terre. Les enfants pourront écouter des contes et caresser poneys et ânes. La petite restauration fraîchement préparée avec les produits bio de la région délectera nos papilles, dans une ambiance festive et conviviale.

Et la sympathique équipe de BioConsommActeurs se réjouit de vous accueillir à nouveau cette année sur son stand au Marché bio de Morges. Venez tenter votre chance en participant à notre grand jeu-concours avec des prix d'une valeur de plus de 2'000 francs !

Bienvenue à tous !



Marché bio de Morges

Samedi 26 septembre 2015

Place du Casino

Producteurs bio locaux

Cantine, musique

Animaux

Contes

Compost et sol
didactiques



www.regenwurm.ch



STAND DE BIO VAUD À LA FOIRE D'AUTOMNE DE ROMAINMÔTIER, 16 AU 18 OCTOBRE

15 jours plus tard, du 16 au 18 octobre, Bio Vaud tiendra comme d'habitude un stand à la belle et sonnante foire d'automne et bourse aux sonnaillles de Romainmôtier.

On y trouve les produits de nos membres de la région des 3 Vallons (céréales, farines de céréales anciennes, huiles, fromages de toutes sortes, dont ceux de brebis du Sapalet, du pays d'Enhaut,

grand gagnant de l'AgroPrix en 2013 !

Vous pourrez également vous asseoir pour déguster la petite restauration proposée. Saveurs et senteurs seront au rendez-vous au milieu des sonnaillles !

Bio-Vaud
Plus d'infos sur www.biovaud.ch



16-18 octobre 2015
Romainmôtier
Foire d'automne
& Bourse aux sonnaillles

Nous y serons!

Les
agriculteurs
Bio



LE PRODUCTEUR PRÈS DE CHEZ VOUS

AU FIL DES SAISONS

Vente directe Producteur & Jardinerie
Pépinières, Plantons & Marché Bio
Fleurs, Engrais, Terreaux & Semences
Lundi-Vendredi : 8h-12h et 13h-18h / Samedi : 8h-17h
Route de Denges, 21-23 - Cp76, 1027 Lonay
Tél. 021 804 11 58 - Fax. 021 804 11 57 / www.afds.ch - contact@afds.ch



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES BIOCONSOMMATEURS À LA FERME MODÈLE À NAX (VALAIS)

SAMEDI 20 JUIN 2015 – COMME CHAQUE ANNÉE, NOUS ORGANISONS NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE CHEZ UN PAYSAN BIOLOGIQUE DE LA RÉGION ROMANDE. C'EST UNE OPPORTUNITÉ DE NOUS RAPPROCHER DE NOS MEMBRES ET DE PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ DU PATRIMOINE BIOLOGIQUE LOCAL.

Accueil

Par un temps couvert et plutôt frais pour la saison, nous nous sommes donnés rendez-vous cette année en Valais pour découvrir la « Ferme Modèle », qui élève des bovins de la race Angus. La Ferme se situe à 2 km en dessous du village de Nax au lieu dit Pramilon et jouit d'une vue imprenable sur la vallée.

Le domaine s'étend sur 50 hectares de prairies verdoyantes. Le couple d'agriculteur Manuela et Raymond Favre Bulle, ainsi que leurs aides, ont joliment dressé les tables à l'abri dans leur hangar pour notre assemblée générale et la suite des agapes.

Assemblée générale 2015

Le président de l'association, Manuel Perret, préside l'assemblée et passe en revue tous les événements et actions de l'association pendant l'année écoulée. Notamment notre grande Action Bio Romandie des 26 et 27 septembre 2014 qui a fédéré 43 magasins bio à travers toute la Suisse romande. Tout ceci a pu voir le jour grâce au soutien des fournisseurs et à un grand travail de coordination, de visites, de planification, d'élaboration d'un concours et de réalisation de la manifestation. Suite au succès positif de cette 7^{ème} édition en Romandie, nous avons décidé de réitérer en essayant d'améliorer l'impact médiatique. Pour plus de clarté nous l'avons rebaptisé

« Journées romandes des magasins bio » comme cela se fait en Suisse allemande. Le mois de septembre étant très chargé en manifestations diverses, l'événement se déroulera le vendredi 30 et samedi 31 octobre 2015.

Apéritif avant le repas principal

Un magnifique et alléchant buffet composé avec les produits du domaine (viande séchée, saucisses sèches et un large choix de fromages de vache et de chèvre de la région) est offert par l'association BioConsommActeurs.

Quant au verre de l'amitié, il est généreusement offert par le vigneron René Güntert de Biocave à Miège. Ceci permet de se réchauffer un peu et d'entamer des discussions animées entre les 40 membres présents.

Le repas

La famille Favre Bulle et ses aides nous ont concocté un succulent ragoût de bœuf du domaine, des légumes et une polenta bramata qui a gentiment cuit dans un chaudron au feu de bois. Les enfants ont été ravis de s'occuper de la remuer à tour de rôle pendant les 2 heures nécessaires à sa cuisson.

Pour clore le banquet, Manuela Favre-Bulle nous a gratifié d'un délicieux sorbet maison à la fraise, sans eau ni sucre ajouté.

Visite du domaine

Pour notre promenade digestive, nous avons été à la rencontre du troupeau de vaches allaitantes Angus et de leurs petits restés au domaine. Les autres étaient déjà en estivage à l'alpage. Cette fois, c'est Raymond Favre Bulle qui nous a présenté son domaine et qui nous a expliqué pourquoi il avait fait le choix d'élever des bovins

écossais Angus. Cette race a la particularité d'être naturellement dépourvue de cornes et ceci depuis des générations tout comme la race Galloway, ce qui est une bonne alternative quand on est contre l'écornage des veaux. Cette race bouchère produit une viande appréciée et finement persillée. Elle est résistante, facilement adaptable à l'élevage biologique, peu exigeante et extrêmement précoce. Elle supporte aussi bien les hivers humides que la chaleur en été.

Le Comité

Les 5 représentants du comité présents (de gauche à droite), le secrétaire Daniel Jaccard, Karine Contat Dos Santos, Anne Pécoud-Girardet,

France Droz et le président Manuel Perret vous remercient d'avoir participé à cette belle journée et d'avoir eu la curiosité et l'intérêt de venir d'aussi loin pour la plupart d'entre vous. Ils se réjouissent déjà de vous retrouver nombreux au mois de juin 2016 pour la découverte d'un autre domaine biologique de Romandie.

Anne Pécoud-Girardet



LES HERBETTES EN FÊTE DU 6 ET 7 JUIN 2015 À CHARMEY

COMME CHAQUE ANNÉE, L'ASSOCIATION BIOCONSOMMATEURS A TENU SON STAND AUX « HERBETTES EN FÊTE » DANS LE SYMPATHIQUE VILLAGE DE CHARMEY. NOUS APPRÉCIONS BEAUCOUP CE MOMENT QUI NOUS PERMET DE NOUER DES CONTACTS AVEC NOS MEMBRES, DE FUTURS MEMBRES AINSI QUE LES EXPOSANTS PRÉSENTS.

Cela a été l'occasion de lancer notre grand jeu-concours 2015 avec de beaux lots à la clé d'une valeur de plus de 2000 francs. Il se poursuivra lors du Marché Bio de Morges (le samedi 26 septembre) ainsi que pendant l'événement « Journées romande des magasins bio » des vendredi 30 et samedi 31 octobre prochains. Ne manquez pas de tenter votre chance en nous rendant visite lors de ces manifestations. Les résultats seront publiés dans notre dernier bulletin de l'année.

Nous avons terminé ce week-end dédié aux herbes en tout genre prématurément avec un gros orage et une pluie diluvienne vers 15h00. Tout le monde a dû plier bagage dans la précipitation... De notre côté nous retiendrons la bonne humeur et la bonne fréquentation du dimanche.

C'était la dernière année que ce marché se tenait à Charmey. L'année prochaine, il se déroulera désormais aux Colombettes à Vuadens les 4 et 5 juin 2016 comme ce fut le cas à son origine.

Anne Pécoud-Girardet

Vous cherchez une autre façon de cultiver, je suis là pour vous apporter une solution qui vous convienne.

- Entretien
- Création
- Taille douce
- Potager
- Cours
- Traitements
- Ateliers
- Conseils
- Suivi saisonnier



Pousse Nature Sàrl
1870 Monthey
www.poussnature.ch
+41 24 472 28 83

les solutions vertes
pour vos cultures et vos jardins
bio ou biodynamique

MARCHE DU SAMEDI 23 MAI 2015 CONTRE MONSANTO À MORGES



SUITE AU RELAIS DE L'ANNONCE DE L'ÉVÉNEMENT « MARCH AGAINST MONSANTO » FAITE PAR L'ASSOCIATION GREENPEACE DANS L'AGENDA DE NOTRE SITE INTERNET, NOUS AVONS DÉCIDÉ DE PARTICIPER À CETTE MANIFESTATION EN VILLE DE MORGES EN INVITANT NOS MEMBRES À NOUS REJOINDRE, CONVAINCUS QUE L'UNION FAIT LA FORCE ;-)

Devant l'ampleur de cette marche mondiale organisée par Greenpeace au quatre coins du monde, nous nous devons d'y participer en tant qu'organisme militant pour la promotion de la culture biologique afin de montrer clairement notre désapprobation contre la société Monsanto et ce qu'elle représente. Le but était d'alerter l'opinion publique sur les dangers que les multinationales de l'agrochimie font courir à l'environnement et à l'agriculture traditionnelle.

Pour plus de visibilité, nous avons concocté avec l'aide de notre graphiste Alain Perret deux

banderoles affichant notre opposition aux cultures OGM et par extension aux pesticides associés.

Cette marche pacifique a regroupé à Morges entre 1000 et 1600 personnes devant le siège de Monsanto pour l'Europe, l'Afrique et le Moyen-Orient. L'ambiance était pacifique et comprenait notamment de nombreuses familles. Les participants arboraient des slogans originaux teintés d'humour et de jeux de mots, à l'exemple du panneau « Les OGM ça me gêne ».

Il est à noter que cet événement « Marché against Monsanto » a tout-de-même rassemblé 2 millions de personnes à travers le monde et quelques 4000 personnes en Suisse.

Anne Pécoud-Girardet

**JOURNÉES ROMANDES DES MAGASINS BIO:
VENDREDI 30 ET SAMEDI 31 OCTOBRE 2015**

L'association BioConsommActeurs organise pour la 2ème année consécutive les Journées romandes des magasins bio, qui se dérouleront cette fois le vendredi 30 et le samedi 31 octobre 2015. Les consommateurs curieux pourront découvrir de nombreux produits de qualité et excellents pour la santé dont la production respecte l'environnement, le climat et les animaux. Pendant ces 2 jours, le bio sera en fête dans plus de 40 lieux en Suisse romande ! La liste complète des magasins qui participent à cette opération est publiée sur notre site internet www.bioconsommacteurs.ch.

À cette occasion, un rabais de 10 % sur les produits bio sera accordé aux clients des magasins partenaires. Nous vous invitons également à tenter votre chance en participant à notre grand jeu-concours sur les labels bio avec de nombreux

prix d'une valeur de plus de 2'000 francs. Les heureux gagnants seront informés par courrier et leurs lots seront distribués courant novembre dans leur magasin habituel.

Tout ceci a pu voir le jour grâce à un grand travail de terrain pour fédérer tous ces magasins et au soutien des fournisseurs des magasins qui sponsorisent généreusement ces 2 journées du bio en fête.

Nous espérons vous voir nombreux dans les magasins bio de Suisse romande ! Votre action permettra de soutenir les petits commerces de proximité, leur indépendance et la diversité de choix au niveau des produits bio.

Que le succès soit au rendez-vous – grâce à vous, chers membres BioConsommActeurs ;-)

Anne Pécoud-Girardet

QUE VALENT LES LABELS BIO ÉTRANGERS ?

TOUT LE MONDE OU PRESQUE SE POSE DÉJÀ POUR ICI LA QUESTION DU SÉRIEUX DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, ALORS POUR AILLEURS... PREMIÈRES CONSIDÉRATIONS SUR UN SUJET EXTRÊMEMENT VASTE.

Il y a bien sûr de nombreux agriculteurs et petits paysans de par le monde qui font de l'agriculture biologique pour eux-mêmes, par conviction ou par nécessité. Comme ils ne se font pas certifier, il n'est pas important de savoir à quel point ils respectent ou non des cahiers des charges sérieux ou non. C'est bien sûr lorsque les marchandises sont commercialisées comme étant biologiques que tout se corse.

Rappelons pour commencer que les organisations d'agriculture biologique du monde entier sont fédérées au sein de l'IFOAM, la Fédération internationale des mouvements d'agriculture biologique (les pays et groupes de pays le sont au sein du Codex Alimentarius). Le cahier des charges cadre de l'IFOAM est le socle sur lequel reposent et se développent peu ou prou toutes les autres collections de directives de droit public ou privé. Les directives de l'IFOAM représentent des recommandations minima pour l'agriculture biologique et ont pour objectif d'aider les gouvernements et les organismes de contrôle privés à fixer des normes. En tant que telles, elles peuvent être considérées comme étant des normes pour les normes. Les gouvernements peuvent les utiliser pour développer des programmes nationaux d'agriculture biologique souvent plus détaillés car ces directives répondent aux besoins spécifiques des pays concernés. La plupart des normes nationales (pays de l'UE, Suisse, Japon, Argentine, Inde, Tunisie, États-Unis) sont spécifiées dans des

réglementations juridiquement contraignantes. Nous avons donc ensuite concrètement chez nous un premier label « d'entrée de gamme », c'est la feuille verte de l'UE (voir notre bulletin 2/2015) au niveau duquel on trouve aussi différents labels nationaux comme l'hexagone allemand ou le label français « AB ». Il y a aussi foison de labels privés, et répertoire toutes leurs différences est une gageure.

La situation se complique même au niveau de la reconnaissance mutuelle des fédérations bio : par exemple, Bio Suisse en reconnaît automatiquement une petite dizaine comme équivalentes, mais seulement pour les matières premières végétales... pour les produits animaux et les produits transformés, c'est autre chose !

Pour l'instant donc, pas de nouvelle liste ou classement, notre vue d'ensemble est trop lacunaire et nous prendrions trop de risques d'erreurs, d'oublis et d'injustices. Nous allons donc devoir chercher une organisation capable de faire ce travail de recensement et d'analyse... et le financement pour le réaliser. Nous vous tiendrons au courant de l'avancement du dossier.

Manuel Perret



Point Nature
Jardin d'enfants • Ecole & forêt • Ateliers

Les P'tits Points
Jardin d'enfants en forêt. Accueil des enfants de 2½ à 5 ans pour des demi-journées d'activités créatives en forêt.

Ecole & forêt
Pédagogie en forêt pour des classes en course d'école ou dans le cadre du programme scolaire.

Ateliers créatifs
Découverte et activités créatives en forêt pour les enfants de 6 à 12 ans, les ados et les adultes.

Visitez notre site internet : www.point-nature.ch
ou contactez-nous au 079 738 03 17

FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Bulle, Gaïa Alimentation Biologique, Marie-Claude Quartier, Rue Victor Tissot 2-4, tél. 026 912 99 20
Rabais 5 % sur les huiles alimentaires

Fribourg, Magasin Biona, Trudy Tinguely, Place de la Gare, tél. 026 322 55 85 Rabais 3 % sur tout l'assortiment

Fribourg, Prosana, Damien Eichenberger, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93,
www.naturopathie-fribourg.ch info@naturopathie-fribourg.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

Fribourg, Le Petit Paradis, Alexandre Robatel, Place du Petit Paradis 24, tél. 026 323 32 80
lepetitparadis@bluewin.ch Rabais 5 % sur les fruits secs en vrac et noix et 5% sur le remplissage des produits de nettoyage

Marly, Pharmacie la Jonction, Valérie Rouiller, Rte de Fribourg 15, tél. 026 436 31 56
201729@ovan.ch Rabais 5 % sur les flacons d'huiles essentielles Nabio, Ariès et Farfalla

Massonnens, Saveur Bio, Maud Saturnin, Route de la Combetta 2, tél. 026 652 30 34,
www.saveurbio.blogspot.ch : 10 % sur les huiles essentielles Florame, sur Ecodoo et Douce Nature

FRIBOURG : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Villarepos, Bergerie de Chandossel, Reto Fivian, Chandossel 9, tél./fax 026 675 30 72,
www.agneau-bio-lamm.ch : Rabais de 5 % sur les commandes de viande d'agneau

FRIBOURG : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Sorens, Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre, Roger Gogniat, Plan des Marais 34,
tél. 026 915 00 94 ou 079 633 76 32, www.sosphren.ch : Séance d'info gratuite +
bon de 100.– sur les cours



GENÈVE: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Carouge, Relais Nature, Yves Keiffelin, Place de l'Octroi 10, tél.022 342 96 21, fax 022 300 24 38,
Rabais 5 % sur l'assortiment sauf les produits frais

Chêne-Bourg, L'Atelier du Bio, Philippe Tosi, Rue de Genève 3, www.atelierdubio.ch,
info@atelierdubio.ch, tél. 022 349 70 80 Rabais 5 % sur tout l'assortiment

Genève, Le Marché de Vie, Muriel Bramaz-Cornaz, Rue des Eaux-Vives 25, tél.022 735 44 34,
Rabais 5 % sur tout l'assortiment sauf sur les produits frais

Genève, Alna Diététique Bio, Dr. Khan Hoang-Van, Rue de Cornavin 3-5, tél. 022 738 10 28,
Rabais 5 % sur tout l'assortiment

Genève, Bio Servette, Dr. Khan Hoang-Van, Route de Meyrin 3 tél.022 733 86 74, Rabais 5 % sur tout l'assortiment

GENÈVE : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Genève, (Petit-Saconnex), Ferme de Budé, Chemin Moïse-Duboule 2, tél. 076 224 82 85,
www.ferme-de-bude.ch, Marché à la ferme : Rabais de 5 % sur tout l'assortiment du marché

Meinier, Ferme Jaquet, Marc Jaquet, Route des Carres 17, tél. 022 750 15 22, marc-jaquet@bluewin.ch :
Rabais de 20.– sur les cabas de 12 kg de viande de bœuf et de 10 % sur le vin rouge

Satigny, Vins, Domaine de la Devinière, Willy Cretegny, Route du Mandement 101, tél. 022 753 22 87 ou
079 626 08 25, www.la-deviniere.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

GENÈVE : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

Carouge, Atelier d'impression Kurz SA, Ch. du Faubourg-de-Cruseilles 17, tél. 022 736 66 03,
www.kurz.ch : Rabais de 10 % sur les travaux d'imprimerie avec encres végétales sur papier FSC

GENÈVE : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Carouge, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA –RME, Hervé Bendelé, tél. 076 581 01 87, www.tadaima.
ch herve.bendele@gmail.com, Rue saint-Joseph 9, Rabais 20% si pas d'assurance pour le premier soin,
rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire .

Genève, Joyma, Coiffure et beauté, Rue des Pâquis 10 tél. 022 731 21 21, Rabais 10 % sur la gamme
des produits cosmétiques bio.



JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Delémont, Magasin bio&co, Corinne Winkelmann, Rue des Tanneurs 3, 032 423 03 08, www.bioetco.
ch Rabais 10 % sur les chocolats « Vivani » et les tisanes « La Route des Comptoirs »

Porrentruy, Au Jardin de Cérès, Elisabeth Rohrer-Choffat, Rue des Tanneurs 3, tél.032 466 47 29, jardin.
ceres@bluewin.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

JURA BERNOIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

St.-Imier, Oasis santé, Sandra Agatolio Rihs, Rue du Dr.Schwab 14, tél/fax.032 941 44 51,
oasis-sante@bluewin.ch lundi fermé. Rabais 3% sur tout l'assortiment.



NEUCHÂTEL : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Fleurier, La Ruche Royale, Hedi Balmas, Rue de la Gare 5a, tél. 078 627 26 78, larucheroyale@gmail.com
Rabais 3 % sur tout l'assortiment

La Chaux-de-Fonds, Magasin Terrame, Jade Lavergnat, Passage Léopold-Robert 4, tél.032 968 22 88,
jade-terrame@hotmail.ch , Rabais 5 % sur tout l'assortiment

La Chaux-de-Fonds, Magasin Cérès, liengme Vincent, Place du Marché 4, tél. 032 913 26 68 vincente-
leone@bluewin.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

Montézellon, Boutique-Magasin l'Aubier, Christoph Condes, Les Murailles 5, tél.032 732 22 11 contact@
aubier.ch www.aubier.ch 1 café ou 1 thé offert dans notre restaurant à partir de CHF 30.- d'achat

Neuchâtel, Au Friend, produits sans gluten, Catherine Bachmann, Faubourg de l'Hôpital 1, tél.032 725
43 52 Rabais 2 % sur l'assortiment

Neuchâtel, Bio-Source, Martin Krähenbühl, Rue Gibraltar 20, tél. 032 725 14 13, fax 032 721 29 50, www.bio-source.ch bio-source@bluewing.ch Rabais 3 % sur l'assortiment (excepté sandwichs)

Neuchâtel, Cérés Autrement, Catherine Matthey, Place des Halles 5, tél. 032 725 26 37, ceresautrement@gmail.com Rabais 3 % sur tout l'assortiment

Neuchâtel, Coopérative des Halles, Nelly Favez, Place des Halles 13, tél. 032 724 46 14, coopdeshalles@bluewin.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

Peseux, Magasin Bio-Mag, Flavio Proserpi, Rue E.-Roulet 3, tél. 032 730 10 72, Rabais 2 % sur l'assortiment, sauf fruits, légumes et produits laitiers

NEUCHÂTEL : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

St-Aubin-Sauges, Vin, Caves de la Béroche, Domaine des Coccinelles, Crêt-de-la-fin 1-2, tél. 032 835 11 89 info@caves-beroches.ch www.caves-beroches.ch Rabais : 1 chopine offerte à l'achat de vins du Domaine des Coccinelles, montant min. CHF 100.- (valeur marchandise).

NEUCHÂTEL : RESTAURANTS ET TRAITEUR BIO

Engollon, Kfée-Restaurant, Bertrand et Sylvie Comtesse, Rue de l'Eglise 4, tél. 032 852 04 93, www.terreofees.ch, ouverture du jeudi au dimanche. Offre un sirop maison avec le repas.



VALAIS : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Conthey, Magasin Naturellement Vôtre, Sylvie Sommer, Route des Rottes 26, tél. 027 306 18 00, naturellementvotre@romandie.com : Rabais 10 % sur les huiles essentielles et l'aromathérapie

Monthey, La Pomme d'Api, Maxime Knupfer, Avenue de la Gare 12, tél. fax. 024 471 22 54, www.lapommedapi.ch : Rabais de 10 % sur les huiles essentielles

Sion, Magasin Le Verger Solaire, Suzanne Bétrisey, Place du Midi 39, tél. 027 322 69 36 : Rabais de 3 % sur tout l'assortiment, sauf produits frais (fruits, légumes, produits laitiers, etc.) et produits en action

Sion, Magasin Aux Semailles, Dina Vashdev, Porte-Neuve 7 tél. 079 791 13 60, vashdev.dina@gmail.com Rabais 8 % sur les huiles essentielles et parfums d'ambiance

Vétroz, Biofruits SA, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, tél. 027 345 39 39, fax 027 345 39 49, www.biofruits.ch : Rabais de 10 % sur les pommes, les poires et les jus de fruits maison

VALAIS : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Choëx, Viande Bio, La Ferme du Nant, Aimé Gay, Route de Choëx 80, tél. 024 471 02 63, www.ferme-du-nant.ch : Rabais de 10 %, sauf sur œufs, huile de noix, saucisses sèches et viande séchée

Miège, Vins, Biocave, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route Sierre 17, tél. 027 455 83 21, www.biocave.ch : Rabais de 10 % sur les vins et le jus de raisin achetés à la cave

Pont-de-la-Morge, Les Simples, Isabelle Gabioud, Rue de la Temporie 4 (2ème étage), Veuillez téléphoner avant de venir au 079 723 32 36, www.lessimples.ch : Rabais de 10 % sur les sirops

Riddes, Maître-Maraîcher bio, Lionel Favre, Route des Fruits, Zone industrielle d'Écône, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, www.bio-valais.ch : Rabais de 10 % sur les fruits et légumes en vente directe

Susten, ValNature, Felix Küchler, Waldstrasse 26, tél. 027 473 22 43 ou 079 752 41 10 : Rabais de 10 % sur tous les produits au verjus, www.verjusbio.ch, indiquer le code de remise suivant : bioconsom

VALAIS : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Martigny, Formation Thérapies Energétiques, Cours d'Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, Espace Mahana, Rue du Rhône 5, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch, www.lalicornedelumiere.ch Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante

Sion, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA -RME, Hervé Bendelé, tél. 076 581 01 87, www.tadaima.ch, herve.bendele@gmail.com, Rue de Condémines 14, Rabais 20 % si pas d'assurance pour le premier soin, rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire

VALAIS : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

Conthey, Cabane d'Ayroz, Alpage d'Ayroz-Flore, Yann Roulet, tél. 079 609 11 89 info@cabane-bio.com, www.cabane-bio.com, Rabais jusqu'à 30 % sur la nuitée avec demi-pension ou 1 jus de pomme offert avec le repas de midi

Monthey, Pousse Nature (jardins bio), tél. 024 472 28 83, www.poussenature.ch : Rabais de 10 % sur les aménagements bio, les traitements bio et le coaching et réduction de 10.- à 200.- sur les cours



VAUD : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Cossonay, Chez Karolina, Rue des Laurelles 6, Caroline Kluvers, tél. +fax 021 861 16 23 www.chez-karolina.ch, chez-karolina@bluewin.ch, Rabais 5% sur l'assortiment, sauf sur les produits frais.

Crissier, Les Frondaisons de Bois-Genoud, Magasin Bio, Tania Schüsselé, Route de Bois-Genoud 36, tél. 021 646 57 26. Rabais de 10% sur nos produits ou la gamme du mois

Echallens, Magasin MBIO, A & M. Baeriswyl, Route d'Yverdon 2, tél. 021 881 38 04, www.suisse4bio.ch, Produits bio, diététiques, sans gluten et du terroir : Rabais de 2 % sur l'assortiment

La Tour-de-Peilz, Mini-magBio, Av. de la Gare 10, tél. 021 944 15 75 Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment

Lausanne, Un amour de peau, Cosmétiques Bio et 100 % naturels, Laurence de Crousaz, Rue de Bourg 11, tél./fax : 021 312 33 01 www.unamourdepeau.ch, laurence@unamourdepeau.ch, (fermé le lundi) : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

Lausanne, Chougarou bio-éco-design pour les enfants de 0 à 4 ans, Rue de la Grotte 8, tél. 076 512 50 58, www.chougarou.com : Rabais de 10 % sur la boutique en ligne, code : ChouBio2012

Lausanne, Magasin Topinambour, produits biologiques, Avenue William-Fraisse 9, tél. 021 616 37 42 : Rabais de 10 % sur l'huile d'olive de Ligurie

Lausanne, Magasin La Biotique Ayer, Av. Montchoisi 3, tél. 021 616 74 22, www.biotique.ch, shop@biotique.ch, Rabais de 8 % sur les compléments alimentaires

Lausanne, Morges, Pharmacies Populaires, www.pharmapop.ch : Rabais de 10 % sur tous les produits bio et naturels

Le Mont-sur-Lausanne, Marché du Grand Mont, Route du Grand-Mont 16, tél. 021 653 24 49, www.terroirgourmand.ch : Rabais de 5 % sur l'assortiment BIO sauf produits laitiers

Lonay, Au fil des Saisons, jardinerie, producteur : Légumes, fruits, plantons, terreaux, engrais bio, graines. Route de Denges 21-23, tél. 021 804 11 58, www.afds.ch : Rabais de 3 % sur tout l'assortiment

Mollie-Margot, Magasin « Arpège » de l'association La Branche, Chemin de la Branche 32, tél. 021 612 41 30, www.labranche.ch : Rabais permanent de 7 % sur l'assortiment, horaires sur internet

Morges, Espace Renaissance, Rue de Couvaloup 18, tél. 021 802 37 23, www.espace-renaissance.com : Rabais de 10 % sur l'assortiment et les soins esthétiques, code internet : BIOCONSO13

Morges, Magasin Laurent & Magalie, Rue Louis de Savoie 54 1110 Morges, tél. 021 801 08 22 www.laurentetmagalie.ch : Rabais de 2 % sur tout l'assortiment du magasin

Nyon, votre espace bio et naturel, Lilly's Green Market, Rue neuve 7, tél. 022 362 39 83, Lilly's www.facebook.com/lillysgreenmarket : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

Pully, Magasin Le Coin du Fromager, Rue de la Gare 1, tél. 021 728 13 29, Rabais 5 % sur tout l'assortiment

Rolle, Epicerie Tournesol, Grand'Rue 31, tél. 021 826 14 06 fax 021 826 14 07, epicerietournesol@bluewin.ch, www.epicerietournesol.ch : Rabais de 10 % sur les produits de soin, cosmétiques et compléments alimentaires

Romanel-sur-Lausanne, Le supermarché BIO « MagBio », Route de Neuchâtel 2, tél. 021 729 00 56, www.magbio.ch : Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment

Vevey, Quinte & Sens, Nancy Bader, Rue de l'Hôtel de ville 11, tél. 021 921 71 71, boutique@quinte-et-sens.bio, www.quinte-et-sens.bio : Rabais 10 % sur toute la gamme cosmétique

Villeneuve, La P'tite Boutique du Bien-Être, Grand-Rue 11, tél. 021 922 38 38 : Rabais de 5 % sur l'assortiment dans la boutique et sur le site www.ruffbio.ch

Yverdon, Diététique-Santé, Rue du lac 1, et Droguerie-Herboristerie, Rue du Milieu 2, Marianne Schwab-Hofer, tél. 024 425 13 34, www.droguerie-dietetique.ch : Rabais de 3 % sur l'assortiment

Yverdon, Epicerie Diététique, Rue de la Plaine 54, Françoise Lopez tél. 024 425 30 73 : Rabais de 3 % sur l'assortiment

VAUD : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Ballens, Marché des Biolettes, Gilles et Pascale Roch, Chemin de la Prélaz, tél. 021 809 56 29, marche-desbiolettes@hotmail.com, marché au domaine le jeudi de 16h30 à 19h00 : Rabais de 10 %

Begnins, Vins, Domaine La Capitaine, Reynald Parmelin, En Marcins, tél. 022 366 08 46, www.lacapitaine.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais)

Bex, La Ferme de Bornuit et son Shop en ligne, Rte des Placettes 16, J.-L. et A.-F. Nanchen, tél. 024 463 32 43, www.patisson.ch, légumes, fruits issus de notre production, vente à la ferme rabais : 5 % sur tous les articles de notre échoppe sur présentation de la carte BioConsommActeurs

Bonvillars, Domaine de la Coudre, Frank Siffert, Rue des Juifs 10, tél. 079 210 75 41, fax. 024 436 14 73, www.coudre.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

Cugy, Marché Vaney, Christian Vaney, Rue du Village 32, tél. 021 731 26 49, www.marchevaney.com marchevaney@gmail.com Horaire : vendredi 15h.-19h. Samedi 8h.-12h. Rabais de 5 % à partir de CHF 50.- d'achat à la boucherie

Froideville, Au Coin Gourmand, Glaces Bio, Thierry Niederhauser, Derrière la ville 6, tél. 079 519 95 64 Rabais de 5 %, liste des glaces par courriel : tniederhauser@sunrise.ch

Montherod, La Ferme de l'Aronia, Jean-Luc Tschabold, Route de la Chaussée 3, tél. 021 802 53 66 ou 079 352 62 93, www.aronia-bio.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

Pomy, La Ferme des Terres Rouges, Caroline et Fabien Thubert-Richardet, Terres Rouges 1 tél. 078 678 40 35, www.ferme-des-terres-rouges.ch Rabais 5 % sur pain, farine, pâtes et huile de colza

Villars-sous-Yens, Vins, Domaine du Cotrable, Eric et Anne Petit, rte de Lavigny 4, tél. 021 800 32 67, marche@domaineducotrable.ch, www.domaineducotrable.ch Rabais de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais)

VAUD : RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

Belmont sur Lausanne, Traiteur Bio, Hélène Lischer, Rte de la Métraude 8, tél. 079 752 34 29, www.traiteur-bio.ch, hpl@traiteur-bio.ch Offert avec une commande d'apéritifs : cake aux carottes

VAUD : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Assens, Naturopathie Fleur de Vie, Isabelle Sutherland, Route du Jura 1, tél. 079 261 51 01, www.natu-rofleurdevie.ch/index.html : Rabais de 10 % premier rendez-vous (bilan santé)

Bussigny, Parenthèse pour soi, Nathalie de Carli, Ch. De la Saugé 5, tél. 079 464 48 04 www.parenthese-poursoi.ch info@parenthese-poursoi.ch Rabais : 10 % sur Massages ou ayurvédique

Chapelle-sur-Moudon, Nutrition, coaching de vie et séminaires, Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, tél. 078 676 45 47, nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1 h de coaching offerte

Chernex, Coach Holistique, Thérapies énergétiques, Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch www.lalicornedelumiere.ch, Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante

Cheseaux-sur-Lausanne, Art de Vie, Katrin Fabbri, Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, tél. 079 332 38 09, www.artdevie.ch : Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et les thérapies

Cheseaux-sur-Lausanne, Ortho-Bionomy®, agrégation ASCA, Natalie Klay, Ch. de Bellevue 1, tél. 021 731 50 94, www.ortho-bionomy-ch.ch : Rabais de 20 % (sauf si remboursé par l'assurance maladie)

Combremont-le-Petit, Coream, massage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Jocelyne Monnerat, rte de Lucens 6, tél. 026 666 11 40 www.coream.ch : Rabais de 40.- sur la première séance

Crissier, Chromothérapie couleur et conscience, www.cadodelavie.ch, Cendrine Fuchs, tél. 079 488 39 09 : Rabais de 10% sur cours Chromot et 10 % sur les séances

Cottens, Hydrothérapie du côlon, Nutrition Holistique, Denise Kruger Fantoli, tél. 079 371 39 43, www.nutrition-holistique.ch : Rabais de 20.- sur la 1ère séance d'hydrothérapie ou sur un bilan GAPS

Épalinges, La Trame thérapeutique, Françoise Vermot, Praticienne diplômée, Le Grand Chemin 88, tél. 021 544 40 40, www.la-trame.com : Rabais permanent de 10 % sur les consultations

Forel/Lavaux, Soins énergétiques aux Bols chantants, Nathalie Michlig, Route de Lausanne 2, tél. 079 271 61 92, www.rythmelavie.ch : Rabais de 10 % sur les soins et sur les Cérémonies sur mesure des passages de la vie (naissance, mariage, funérailles)

Gland, Nutrition/Diététique – Hygiène vitale – Spagyrie, Cristel Genevaz, Rue du Perron 2B et Rue des Alpes 8, tél. 079 510 70 55, www.cristelsante.com : Rabais de 15 % sur les consultations

Lausanne, Animalement Vôtre by Evelyne Akribas, Soins énergétiques pour animaux à domicile, tél. 021 320 53 53, www.animalement-votre.ch : Rabais de 25.– sur la 1^{ère} séance et 1 élixir floral offert

Lausanne, Coaching Nutrition et Cuisine Végétarienne, Birgit Boislard, Chemin des Avelines 7, tél. 079 368 62 01 : Rabais de 10 % sur les cours selon le programme sur www.coach-nutrition.ch

Lausanne, Esprit Zen, agrégation ASCA, Céline Maquelin, Rue Marterey 36, tél. 021 647 52 21 ou 079 699 05 38, www.espritzen.net : Rabais de 20.– sur la première séance

Lausanne, Kinergetix, cabinet de Kinésiologie, Matrix Energetics, agrégation ASCA, Laurent Gheller, Rue de Mauborget 1, tél. 079 929 19 40, www.kinergetix.ch : Rabais de 50 % sur la 1^{ère} séance

Lausanne, Kinésiologie/ développement personnel/ brain gym/ travail sur l'arbre généalogique. Pierrette Aguet, Ch. du bois-Gentil 80, tél. 076 489 20 31, www.genelibre.ch, 1^{ère} séance rabais de 20.– et spray aurique offert

Lausanne, Polarity Thérapie, Massages Sylviane Buchilly, dipl. Agrée ASCA Rue du Pont 22, tél 077 410 42 82, www.vitalitesante.ch : Rabais de 20 % sur la 1^{ère} séance de Polarité, et sur les massages aux cristaux ou à l'ambre (sauf si remboursé par l'assurance)

Lausanne, Institut de Beauté, Nadia Spanhauser, Av. de cour 32, tél. 079 725 09 30, www.institutde-beautenadia.com nadia.spanhauer@hotmail.com Rabais de 10 % sur les produits Melvita et Couleur Caramel et 10% sur le premier rendez-vous

Orges, Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, tél. 024 445 17 75, clresin@bluewin.ch : Rabais de 10 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits

Prangins, Nutrition/Spagyrie, Cristel Haenggeli, Chemin de Bellevue 1, tél. 079 510 70 55, www.nutrition-sante-gland.ch : Rabais de 15 % sur les consultations

Vuarrens Massages, drainage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Nathalie Perret, Ch. Champ du Clos 12, tél. 024 435 13 19 : Rabais de 10 % sur tous les massages et soins pas remboursés

Yverdon et Lausanne, Massothérapeute diplômée, agrégation ASCA, Sandrine Jaquet, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch : Rabais de 30.– sur la première séance (sauf si pris par l'assurance)

Yverdon, Réflexologie Aromajik, agrée ASCA, Martina Lavanchy, Rue du Lac 25, tél. 076 582 26 83 www.aromajik.ch : Rabais de 10 % sur massages et soins pas remboursés, 5 % sur les préparations aux huiles essentielles

VAUD : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

Aubonne, Arboretum, L'Arbr'Espace, Chemin de Plan 92, Christophe Reymond, tél. 021 808 51 83, www.espace-arboretum.ch, creymond@arboretum.ch : Rabais de 50 % sur les visites guidées thématiques du dimanche et 30 % sur la location du Refuge

Bex, Fondation Ecojardinage, Route de la Pâtissière 2, tél. 021 463 14 86 : Rabais de 5 % sur les cours, accès au site www.ecojardinage.ch avec un niveau 1 intranet pour des informations

Bournens, Fermexplore, Loisirs et découvertes à la ferme, tél. 079 330 58 11, www.fermexplore.ch : Rabais de 10 % sur les visites accompagnées et les ateliers pour enfants

Montreux, Secrets d'Atelier, Produits de rénovation naturels et biodégradables. Anne Lamoureux, Rlle de la Baye 2, tél. 021 961 28 08 www.secrets-d-atelier.ch Rabais 10 % sur la gamme des produits cuir

Paudex, GreenCars-Rental, location écologique de voitures livrées à l'adresse de votre choix, tél. 021 558 67 96 www.greencars-rental.ch Rabais de 10 % dès 1 jour de location et 20 % pour une location dès 2 jours et plus

Pompales, Meige Matériaux, Route de St-Loup 1, tél. 021 866 60 32, www.meige.ch : Rabais de 10 % sur les peintures à l'huile de lin Biofa & Aquamarijn, sur les sols en liège et le linoléum Ziro

Romainmôtier, Atelier de La Baleine, literie bio, Evelyne De Icco, Rue du Pont Couvert 14, tél. 024 453 30 29 ou 079 311 07 24, www.atelierdelabaleine.com : 10 % sur les coussins et 5 % sur les matelas

ROMANDIE / INTERNET

AromaCos, Schenevey Sébastien, Impasse du Raffort 11, 1695 Rueyres-St-Laurent, tél. 026 411 66 11 www.aromacos.ch info@aromacos.ch (tél. avant de passer votre commande ou dans notre magasin ouvert sur RDV. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques. Rabais 10% sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne.

Crêpes Gourmandes, crêpes, apéritifs et desserts bio à domicile. Jeanne Froidevaux, tél. : 079 831 62 13, www.crepesgourmandes.ch / Facebook : Crêpes Gourmandes. Rabais de 10 % pour votre événement : Apéritif d'entreprise, portes-ouvertes, fête de famille, anniversaire etc.

Tissu et Mercerie Ecologique, Au fil de la Nature, Gaëlle Morend Jaquet, 1081 Montpreveyres, 079 387 06 29, www.aufildelanature.ch aufildelanature@gmail.com Rabais de 10% sur l'assortiment, code promotion : BioconsommActeurs

LeShopbio.Ch, La Pâtissière, 1880 Bex, tél 024 463 14 86, www.leshopbio.ch, Épicerie bio en ligne, légumes bio et biodynamiques : 10 % de rabais, non cumulable avec rabais de quantité

Votre boutique Bio en Ligne, NATECO shop SA, 2800 Délémont, tél. 032 423 33 15, www.natecoshop.ch Rabais de 10 % sur les commandes effectuées en ligne, non cumulable

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

7ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

1'500 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

Association BioConsommActeurs, Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon, tél. 024 435 10 61, fax 024 435 10 63, courriel info@bioconsommacteurs.ch

Rédaction

Manuel Perret

Graphisme

Alain Perret (alpgraphisme@infomaniak.ch)

Illustrations

Xavier Grand

Impression

Atelier d'impression Kurz SA, Ch. Faubourg-de-Cruseilles 17, 1227 Carouge

Ce bulletin est imprimé sur papier Satimat Green bénéficiant de la certification Ecolabel européen (60 % de fibres de vieux papier et 40 % de cellulose FSC) avec des encres végétales (pour en savoir plus, cf. notre bulletin n° 4/2010).

Publicité

Daniel Jaccard, Association BioConsommActeurs, Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon, tél. 079 427 42 69, fax 024 435 10 63, courriel info@bioconsommacteurs.ch

Association BioConsommacteurs • Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon
Téléphone + 41 24 435 10 61 - Fax + 41 24 435 10 63 - ccp 17-599827-1 - info@bioconsommacteurs.ch
www.bioconsommacteurs.ch

être sa vie

Accompagnement biographique
et Eurythmie

La Rencontre



JP Augier

26 et 27 septembre 2015
Fondation St George, Yverdon-les-Bains

Deux jours pour s'arrêter, observer notre manière individuelle de rencontrer notre destin, nous-même, l'autre. Deux jours pour se relier à soi-même. à sa vie. aux rencontres clés.

Christine Racine Tél. 079 935 38 31
accompagnante biographique chris@etre-sa-vie.ch

Thérèse Cuttat Tél. 079 216 63 79
Eurythmiste

www.etre-sa-vie.ch

 **Vitalité Santé**
Le pas vers la vitalité et la santé naturellement

Polarity Thérapie
équilibre corps cœur esprit

Bilans oligo-éléments métaux lourds
médecine orthomoléculaire

Massages
ambre et pierres semi-précieuses

Massage Taoïste

Méthode Margaret Morris
cours enfants

Sylviane Buchilly
Thérapeute diplômée - Agréée ASCA
Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne
www.vitalitesante.ch
Tel : 077 410 42 82

Offrez-vous un moment hors du temps...
Venez découvrir nos vins bio
à l'ombre de notre tonnelle
ou dans la fraîcheur de notre cave!

Domaine
du Cotrable

Eric et Anne Petit

Route de Lavigny 4, 1168 Villars-sous-Yens
021 800 32 67 ou 079 283 48 01

www.domaineducotrable.ch





Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Alé 40
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

Grand-Rue 100
Morges

Tél. 021 801 27 34

10% de rabais sur
tous les produits bio
et 10% de rabais sur
tous les
produits naturels
sur présentation de
votre carte de
membre

www.pharmapop.ch