

Éditorial

Bio dessus ! Bio dedans ?

À part celle de savoir ce qu'est vraiment l'agriculture biologique et ce qu'elle apporte vraiment comme avantages, ou encore où trouve-t-on des produits bio, c'est certainement la question que j'ai le plus souvent entendue. À bon droit, évidemment. Car si on fait l'effort de choisir les produits qu'on achète en fonction de certains critères, et si en plus on les paie plus cher non seulement que ceux que nous fourguent les discounts, mais encore que les produits « normaux » qu'on trouve dans les magasins « normaux », on est bel et bien en droit d'exiger que les promesses des étiquettes et des slogans soient tenues.

Oh bien sûr, on pourrait ergoter et gloser sans fin sur la notion de normalité évoquée plus haut, mais en fait ce qui nous interpelle et nous intéresse, c'est le type et le sérieux de la garantie du respect des règles du jeu de l'agriculture biologique. Est-ce que le bio est contrôlé, et si oui quand, comment et par qui? Peut-on faire confiance aux contrôleurs? Et dans tout le jargon qu'on trouve sur les emballages ou dans les publicités des produits bio, qu'est-ce qu'une certification, un label, une marque?

L'enjeu est à la mesure de nos attentes. Grand. Car toute la crédibilité du mouvement bio dépend de sa capacité à prouver qu'il tient ses promesses. Nous allons inaugurer dans ce bulletin une série d'articles de fond ou secondaires sur ces questions, notre but étant de toujours mieux faire connaître les réalités et les avantages de l'agriculture biologique et de toute la filière qui s'est mise en place autour d'elle.

Nous en sommes tout de même le dernier maillon et nous la faisons vivre en espérant nous faire du bien et protéger l'environnement, la vie – biodiversité ! et la qualité de la vie. Sans renoncer aux plaisirs gourmands que nous promettent les produits authentiques et naturels que nous offrent l'agriculture biologique et tous ceux – paysans, artisans ou industriels – qui élaborent les délicieuses spécialités bio dont nous nous régaloons.

Manuel Perret, Président

Objectif Lune

Objectif Lune ? À l'heure où les grands de ce monde prévoient de retourner sur notre satellite pour ensuite s'élancer plus loin, on pourrait le croire. Mais non ! Il s'agit tout simplement de faire grandir notre Association. Être plus nombreux c'est avoir plus de poids, plus de moyens pour créer et diffuser les informations utiles et actuelles sur l'agriculture biologique en Suisse romande, plus de consommacteurs qui font progresser le bio par leurs achats et leurs choix, c'est déjà presque devenir un mouvement.

Alors, cet objectif, ce défi ? Très simple : chaque membre trouve un nouveau membre ! Pour vous aider, un flyer de prospection est encarté dans ce numéro. Merci d'avance pour votre précieuse collaboration !

Cosmétiques bio

Masque pour les mains abîmées qui ont beaucoup travaillé

2 cs d'huile végétale de germes de blé
1 cs de beurre de karité
1 cs d'huile végétale d'avocat
10 gtttes d'huile essentielle de géranium Bourbon ou rosat

Faire fondre au bain-marie le beurre de karité dans le mélange d'huiles végétales. Hors du feu, ajouter l'huile essentielle de géranium. Laisser refroidir. Appliquer généreusement sur les mains, enfiler des gants en coton (pharmacie ou grands magasins) ou des gants de toilette et laisser poser 30 minutes.

Retirer les gants et éliminer l'excès à l'aide d'un tissu absorbant. Garder au réfrigérateur entre deux applications.

Huile de massage pour les pieds secs et abîmés

50 ml d'huile végétale de pépins de raisin ou de macadamia,
10 gtttes de chacune des huiles essentielles suivantes :

- lavande fine, bois de santal alba, géranium rosat.

Le soir masser les pieds avec cette huile puis enfiler une paire de chaussettes de laine ou de coton pour bien profiter des effets des huiles essentielles.

Recettes communiquées par Chantal Perrin et tirées de « Créez vos cosmétiques Bio » de Sylvie Hampikian, Ed. terre vivante

Le bio sous contrôle

CE PREMIER ARTICLE SUR LES CONTRÔLES DES PRODUITS BIO NE COMMENCE PAS PAR LA PRODUCTION AGRICOLE MAIS PAR LA TRANSFORMATION. NOUS AVONS RENCONTRÉ UN CONTRÔLEUR BIO ET NOUS L'AVONS SUIVI UNE MATINÉE POUR MIEUX COMPRENDRE COMMENT ÇA MARCHE.

Il n'est certainement pas inutile de rappeler qu'en Suisse la mention « biologique » et son abréviation « bio » sont protégées par l'Ordonnance fédérale sur l'agriculture biologique, qui est en fait le « socle minimal » qui définit ce qui est bio ou non. Il y a ensuite les labels de droit privé comme Demeter ou le Bourgeon de Bio Suisse. L'étranger a aussi ses labels étatiques (p. ex. AB pour la France) ou privés (p. ex. Nature&Progrès, Bioland). Partout le respect des normes est contrôlé, et ces contrôles débouchent sur ce qu'on appelle la certification bio, qui est l'attestation qui donne le droit de dire qu'un produit est Bio, Bourgeon, Demeter...

Pour notre petit reportage nous avons choisi la principale société suisse de contrôle et de certification bio, Bio inspecta AG, et pour tremper de suite dans le concret, une transformation des plus populaires et essentielles, la boulangerie, et là c'est le contrôleur qui nous a menés chez un pionnier romand du pain bio au levain naturel, le Fournil de la Ferme à Aïre près de Genève. Bio inspecta contrôle et certifie en Suisse et à l'étranger aussi bien des producteurs agricoles que des entreprises agroalimentaires et commerciales. Le système de contrôle est « orienté processus » : mieux vaut éplucher le fonctionnement d'une entreprise que se contenter de faire des analyses de résidus. Oh, on en fait aussi, soit de manière ponctuelle en cas de doute soit de manière systématique pour vérifier un produit particulier.

Contrôle

Le contrôle de ce concept repose sur deux piliers :

1. L'autocontrôle par l'entreprise, qui tient à jour un classeur consultable en tout temps par un inspecteur et contenant les informations suivantes :

- Recettes
- Liste des ingrédients et de leurs fournisseurs
- Factures et/ou bulletins de livraison des fournisseurs

2. Le contrôle effectué par bio.inspecta, lui-même divisé en deux phases :

- Le contrôle annoncé qui sert à contrôler le classeur avec les recettes, la liste des ingrédients, les factures et/ou bulletins de livraison et les certificats des fournisseurs. Contrôle des nouvelles recettes, des étiquettes, des locaux de production et de stockage.
- Le contrôle non annoncé qui sert à contrôler la qualité des ingrédients dans l'entreprise selon les déclarations du classeur de contrôle. Les ingrédients achetés et stockés correspondent-ils aux ingrédients déclarés dans les recettes et la liste des ingrédients ?

SANCTIONS ET COÛTS

Si les principes bio ne sont pas respectés, l'entreprise sera sanctionnée de la manière suivante :

- Si les ingrédients stockés ne correspondent pas aux principes du concept, nous considérons que des ingrédients non conformes ont été utilisés dans les produits. Tous les produits contenant l'ingrédient non conforme seront refusés par lettre recommandée et annoncés aux autorités compétentes. L'entreprise est mise en demeure de se conformer aux directives bio auxquelles elle a souscrit.

- Lors d'un contrôle supplémentaire payant, les mesures prises seront contrôlées et il sera décidé si les produits refusés peuvent être à nouveau acceptés et si l'entreprise peut continuer à être contrôlée dans le cadre du concept « bio intégral ».
- Les labels privés se réservent le droit de prononcer des sanctions supplémentaires.
- Les contrôles annoncés sont facturés selon la liste des tarifs en vigueur. Le contrôle non annoncé sera facturé en fonction de la durée du contrôle sur place.

Le concept « bio intégral » de Bio inspecta

Pour toutes les entreprises entièrement bio qui ne transforment que des produits selon l'Ordonnance Bio ou selon les exigences des labels privés, Bio inspecta offre le concept « bio intégral ». Ce concept de contrôle simplifié signifie moins de documentation et donc économie de temps et d'argent pour ses clients.



PRINCIPES

- Aucun produit conventionnel ne doit se trouver dans l'entreprise.
- Un ingrédient ne peut se trouver dans l'entreprise qu'en une seule qualité biologique. Un ingrédient biologique d'une qualité supérieure peut aussi être transformé dans un produit d'une qualité inférieure selon la hiérarchie suivante : 1. Demeter, 2. Bourgeon (suisse), 3. Bourgeon (importation), 4. Ordonnance bio.
- Un ingrédient de qualité « Demeter (origine étrangère) » ne peut être utilisé dans un produit Bourgeon qu'avec une autorisation explicite de Bio Suisse.
- Par année, 1 bref contrôle annoncé à l'avance et au moins 1 contrôle non annoncé.

Reportage

PARTICIPATION À UN CONTRÔLE PÉRIODIQUE (C.-À-D. ANNONCÉ) AVEC BIO INSPECTA AU LABORATOIRE DU FOURNIL DE LA FERME, CHEMIN DE LA VERSEUSE 9, 1219 AÏRE, SPÉCIALISÉ DEPUIS TRÈS LONGTEMPS DANS LA BOULANGERIE BIO AU LEVAIN NATUREL SPONTANÉ. NOTRE ENVOYÉ SPÉCIAL AVAIT RENDEZ-VOUS AVEC LE CONTRÔLEUR À MORGES À SEPT HEURES DU MATIN AU PARKING DE LA PISCINE. HISTOIRE DE SE JETER À L'EAU ? EN VOITURE DESTINATION AÏRE PRÈS DE GENÈVE. ARRIVÉE SUR PLACE À HUIT HEURES, ET LE CONTRÔLE COMMENCE IMMÉDIATEMENT.

Première phase, le contrôle des produits utilisés pour les différentes fabrications d'articles de boulangerie. Le contrôleur visite les lieux de stockage et de fabrication : chambre froide, congélateur, armoire aux épices, étagères de stockage, tiroirs de matériel, tout y passe.

Tous les locaux sont visités, toutes les armoires sont ouvertes. On vérifie soigneusement les étiquetages pour voir si toutes les fournitures sont bel et bien certifiées bio : on doit y voir l'inscription « Certification bio » accompagnée de l'adresse de l'organe de contrôle ou de son numéro, p. ex. « SCESp. 006 bio.inspecta ». Cette indication peut inclure le logo de l'entreprise de certification: le contrôleur demande ensuite s'il y a eu des gazages contre les insectes et autres nuisibles ? « Non, nous n'avons heureusement pas de vermine dans nos locaux », répond le boulanger.



Le contrôleur Yann Châtelain et le boulanger Yves Krawczyk en plein contrôle détaillé des stocks : tout est-il réellement certifié bio ?

Après cette visite, nous nous dirigeons vers les bureaux pour passer à la phase administrative du contrôle. On vérifie le classeur des certifications bio des fournisseurs, car ces certifications doivent être récentes pour pouvoir être comparées avec les factures des fournisseurs des produits de fabrication.



Le contrôle des flux des marchandises.

Il s'agit bien sûr ici de savoir si l'entreprise a fabriqué trop de produits bio pour les marchandises bio qu'elle a achetées. On compare pour cela le classeur des achats et le classeur des ventes.

Exemple : on contrôle le nombre de kg de farine d'épeautre achetés et on le compare avec le nombre de kg de pain d'épeautre vendus en se référant aux factures adressées aux clients ainsi qu'aux recettes de fabrication.

Ensuite on passe à la vérification des étiquettes qui sont sur les produits emballés destinés à la vente : elles doivent fournir au consommateur la transparence sur les ingrédients utilisés, leur qualité bio et leur provenance, et elles doivent, comme celles des matières premières, mentionner l'adresse de l'organe de contrôle ou son numéro.

Fin du contrôle vers midi et demi avec la satisfaction d'avoir pu constater que tout est « propre en ordre » et que ce contrôle était très sérieux. Bio dessus ? Bio dedans !

Chers BioConsommActeurs, si vous trouvez lors de vos achats des produits étiquetés comme bio qui ne mentionnent pas l'organe de certification responsable, il est souhaitable que vous preniez contact avec bio.inspecta (tél. 062 865 63 00, courriel admin@bio-inspecta.ch) ou avec votre laboratoire cantonal pour leur signaler cette lacune afin qu'ils puissent contrôler s'il s'agit bien d'un produit réellement bio. Nous comptons vivement sur vos interventions : il en va de la transparence et de la crédibilité même de l'agriculture biologique et du marché bio.

Pour tous les produits vendus en vrac ou à la coupe, les caisses, plateaux, corbeilles etc. doivent mentionner au minimum le nom du producteur (p. ex. le maraîcher, le boulanger, le boucher ou le fromager) et le statut du produit (bio, de reconversion, label). Pour les produits fabriqués sur place et vendus comme bio, les règles sont les mêmes pour un magasin que pour une entreprise de transformation comme la boulangerie prise comme exemple pour cet article : la fabrication de produits bio doit être annoncée à l'organisme de contrôle et au laboratoire cantonal, toutes les matières premières doivent être bio, et les certificats bio des fournisseurs doivent en tout temps pouvoir être présentés sur demande

Recette

Fromage de chèvre au coulis de bourrache

Préparation 15 min

Cuissons 15 min



Ingrédients (pour 4 personnes)

4 petits fromages de chèvre mi-frais bio
4 fines tranches de lard maigre fumé bio
1 cuillère à soupe de thym sec bio
100 g. de feuilles de bourrache + 20 fleurs
50 cl. de crème fraîche liquide bio
sel, poivre
huile d'olive bio
1 blanc d'œuf bio.

Préparation

Lavez les feuilles de bourrache, réservez-en 12 belles, faites tremper les autres 8 minutes dans de l'eau chaude (du robinet) puis coupez-les grossièrement au couteau.

Versez la crème dans une casserole, ajoutez-y la bourrache trempée dans l'eau chaude et hachée, faites cuire à feu doux jusqu'à la consistance d'une sauce épaisse ; salez, poivrez, mixez. Réservez au chaud.

Entourez chaque fromage d'une tranche de lard dans le sens de l'épaisseur, ficelez. Parsemez de thym les deux faces des fromages et faites dorer au four à 200° pendant environ 15 minutes environ.

Pendant ce temps, battez légèrement le blanc d'œuf à la fourchette, trempez-y les 12 feuilles réservées et faites-les frire 1 minute dans une poêle huilée bien chaude, puis déposez-les sur un papier absorbant et saupoudrez légèrement de quelques grains de sel.

Servez sur une assiette : décentrez légèrement le fromage sur 3 feuilles de bourrache bien dorées à l'huile chaude, déposez le coulis avec une cuillère à soupe en 4 portions, ajoutez 4 fleurs en décor. Mettez à disposition des convives le reste du coulis de bourrache dans une saucière.

Bon appétit !

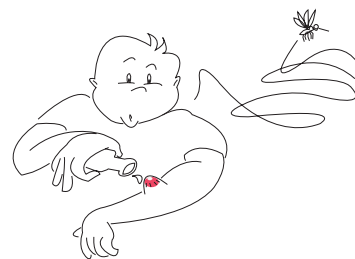
L'été et les Bzzzzzs

Nous avons bien profité des beaux jours de l'été et des parties de pique-nique en plein air jusqu'aux heures avancées de la nuit. Seulement voilà : avec la chaleur apparaissent aussi les moustiques et autres insectes piqueurs plus ou moins gros et bruyants. Les allergiques en savent quelque chose et les parents aussi, lorsque les enfants pleurent et se grattent jusqu'au sang. Tout le monde doit vivre, les moustiques aussi, mais on n'aime pas lorsque c'est à nos dépends ! Alors que faire ?

La piqûre d'un insecte (abeille, guêpe, taon, moustique, araignée..) provoque une réaction douloureuse au point de piqûre avec un gonflement et une rougeur, signes d'une inflammation. De plus, l'insecte inocule une substance toxique qui peut provoquer des réactions allergiques parfois violentes.

Quelques gestes simples permettent d'atténuer les effets des piqûres et soulager rapidement la douleur.

Selon l'origine de la piqûre, il faudra retirer le dard, aspirer le venin avec une seringue aspirante et appliquer de l'eau vinaigrée froide.



En homéopathie, il existe plusieurs remèdes efficaces :

- Œdème rosé qui pique, brûle et qui est amélioré par des applications fraîches (réaction de type urticaire): Apis mellifica 15 CH, 5 granules toutes les 5 minutes jusqu'à amélioration. Les piqûres dans la bouche ou la gorge sont dangereuses, consultez tout de suite le médecin.
- Réaction locale avec formation d'une bulle appelée phlyctène et sensation de brûlure calmée par le froid : Cantharis 9 CH, 5 granules quatre fois par jour.
- Piqûre de gros insectes (araignée, frelon, bourdon..) qui déclenche une inflammation avec douleurs vives et induration locale. La peau devient bleuâtre dans les jours qui suivent : Tarentula cubensis 9 CH, 5 granules jusqu'à amélioration.
- Plaie punctiforme, froide au toucher, également un préventif des piqûres d'insectes chez les personnes qui les craignent particulièrement ou qui semblent les attirer : Ledum palustre 5 CH, 5 granules matin et soir pendant le séjour en zone riche en insectes. L'expérience montre que les insectes attaquent moins si on a pris ce remède en prévention.
- Rougeur après une piqûre d'insecte : Urtica urens 5 CH quatre fois par jour jusqu'à amélioration.

Avec les huiles essentielles, de bons résultats sont obtenus tant en prévention qu'en curation.

En prévention faites préparer les mélanges suivants chez votre pharmacien.

- HE (huile essentielle) Eucalyptus citriodora 4 ml
- HE Cymbopogon winterianus 6 ml

Eliane Boldbaatar, naturopathe

Bibliographie: «Pratiques de santé n° 49» avril 2006, article du Dr Jean-Pierre Willem