



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION
2/2010



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	page 3
LES COSMÉTIQUES	page 4
RECETTE COSMÉTIQUES	page 7
BIODIVERSITÉ: LES FERMES BIO	page 8
LES PARASITES INTESTINAUX	page 10
VOS PRIVILÈGES	page 14
WWW.BIOCONSOMMACTEURS.CH	page 15
LES PRODUITS BIO	page 16
LES RECETTES	page 18

Des garanties, des résultats

Dermaclay[®]
Cosmétiques Bio

Distributeur:
GMT Cosmetics
www.gmtcosmetics.com
info@gmtcosmetics.com

www.mescosmetiquesbio.ch

Les meilleurs cosmétiques bio sont sur

mes cosmétiques bio

En tant que BioConsommAkteur, bénéficiez d'une remise permanente de 10 % sur l'ensemble de notre assortiment en utilisant le code suivant

RSGB7710

www.mescosmetiquesbio.ch

Un nouveau bulletin...

Vous avez sous les yeux le premier numéro de la nouvelle formule de notre bulletin d'information. Nous espérons que ce format plus maniable sous forme de brochure agrafée vous plaira. Il nous offre en tout cas une plus grande souplesse de mise en page et de développement. Mais pourquoi changer ? Premièrement, nous nous sommes aperçus qu'il y avait toujours plus d'informations à vous communiquer et que ce serait plus facile de cette manière. Nous avons aussi reçu des demandes pour de la publicité, et nous y avons répondu favorablement pour deux raisons, la première étant que la publicité fait partie de l'information que nous cherchons à vous communiquer : où trouve-t-on quoi en bio ? et la deuxième est très simple : cela nous aide à financer cette publication. Cette démarche est toute nouvelle, et nous espérons que de nombreux annonceurs suivront dès cet automne.

plus ! Nous avons donc joint à ce bulletin notre tout nouveau prospectus: il présente l'association, ses buts, ses avantages, et le bulletin de versement permet d'adhérer immédiatement en payant sa première cotisation. Un grand merci pour votre précieuse collaboration !

Manuel Perret
Président



... car notre Association grandit et doit grandir encore plus – grâce à vous !

La croissance de notre Association est réjouissante, mais elle impose bien sûr de professionnaliser petit à petit le secrétariat, et cela engendre inévitablement de nouveaux frais. D'autre part, si nous voulons nous faire entendre, entrer en relation avec les grandes organisations biologiques et de protection de la nature et de l'environnement, nous devons être plus nombreux. Beaucoup plus nombreux. Nous voulons en tout cas doubler d'ici la fin de l'année, alors, vous qui êtes membre de notre association, nous vous lançons un défi : chaque membre trouve un membre de

Depuis plusieurs années, les laboratoires de recherche engagés dans une démarche de certification mettent au point des produits de très bonne qualité, avec en plus les bénéfices conférés par les ingrédients biologiques qu'ils contiennent. Les logos BIO et ECO permettent aujourd'hui de les identifier.

Pourquoi la cosmétique bio ?

Dans la cosmétique conventionnelle, il y a beaucoup d'ingrédients d'origine synthétique et même parfois encore des ingrédients d'origine animale. Il est difficile d'évaluer les effets de ces produits sur notre peau après des années d'application, de même d'ailleurs que les conséquences de ces procédés considérés comme polluants pour l'environnement.

Les produits cosmétiques biologiques, et plus particulièrement les produits répondant à la charte Cosmébio, contiennent au minimum 95 % d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle. Cosmébio joue un rôle moteur dans cette recherche en incitant les industriels et fabricants d'ingrédients à innover continuellement de manière à rendre disponibles des matières premières naturelles et certifiables. Les ingrédients actifs doivent être certifiés bio s'ils sont d'origine agricole.

Quels sont concrètement les bénéfices du Bio ?

Respect de l'homme

Outre l'absence de substances chimiques et polluantes (pesticides, engrais chimiques de synthèse, OGM...) qui sont à long terme

néfastes pour notre corps et pour l'environnement, le produit cosmétique biologique est d'une grande richesse. Il contient une quantité d'ingrédients actifs plus importante et recèle des matières premières vivantes brutes qui ont une efficacité réelle et à long terme.

Traçabilité et sécurité

Il n'est pas toujours aisé de connaître la composition exacte d'un produit cosmétique conventionnel et d'identifier la provenance des matières premières qui le composent. La cosmétologie biologique est aujourd'hui contrôlée par des organismes comme Ecocert ou Cosmébio. Cela permet d'assurer la traçabilité des ingrédients et des processus de fabrication des produits, mais aussi de garantir l'authenticité des produits cosmétiques biologiques labellisés.

La sauvegarde de l'environnement

L'agriculture biologique est un mode de production qui respecte la biodiversité et les équilibres naturels. En soutenant activement cette pratique agricole, vous agissez en faveur de la reconquête de la qualité de l'eau, des sols et de l'air.

La richesse des produits bio

La nature nous offre un panel très diversifié d'ingrédients. Chaque ingrédient, qu'il soit d'origine végétale ou minérale, possède de multiples propriétés bien spécifiques. Cette diversité naturelle permet la formulation d'une large gamme de produits efficaces et qui respectent les équilibres.

La protection des animaux

Les tissus et extraits animaux, et bien sûr les tests sur les animaux, sont strictement interdits en cosmétique Bio. Seuls sont autorisés les ingrédients issus de la production animale dont l'obtention n'a aucune répercussion sur la santé des animaux, par exemple le miel ou le lait.

Qu'est-ce que la certification Ecocert ?

Ecocert est un organisme de contrôle et de certification dont l'activité est à ce titre encadrée par les pouvoirs publics français. Ecocert définit pour les cosmétiques biologiques et écologiques un niveau d'exigence supérieur à celui de la réglementation conventionnelle pour les produits cosmétiques. Ce niveau garantit une réelle pratique du respect de l'environnement tout au long de la chaîne de production, le respect du consommateur et une valorisation des substances naturelles de qualité écologique supérieure.

En quoi consiste le label Cosmébio ?

Cosmébio est une association professionnelle représentant les producteurs de Cosmétique Écologique et Biologique. La charte Cosmébio a donné naissance à un cahier des charges très exigeant déposé auprès du Ministère français de l'Industrie. Ce référentiel définit la cosmétique écologique et biologique de manière stricte, transparente et sans ambiguïté, et il permet de guider le consommateur vers d'authentiques produits naturels et biologiques. La charte, élaborée spécialement pour le domaine cosmétique, va, comme on peut le voir ci-dessous, bien au-delà de la présence

de composés issus de l'agriculture biologique dans les formules des produits.

Les exigences de Cosmébio

Conformément à la charte établie par Cosmébio, la totalité de la composition d'un produit bio est soigneusement contrôlée suivant des règles strictes :

Il doit contenir au minimum 95% d'ingrédients naturels ou issus de l'agriculture biologique.

Il ne peut contenir ni parfums ni colorants de synthèse.

Exclusion totale des conservateurs de synthèse tels que les parabènes ou le phénoxyéthanol.

Aucun composé pétrochimique (silicone, paraffine, PEG).

Aucun OGM.

Aucun traitement ionisant.

Le respect de la nature doit être total (respect des équilibres naturels, pas de tests sur les animaux).

Les procédés de fabrication doivent être non polluants.

Les emballages et suremballages doivent être biodégradables ou recyclables.

Les pourcentages d'ingrédients naturels et bio doivent clairement figurer sur les emballages.



La mission de Cosmébio auprès des consommateurs

Garantir des produits cosmétiques certifiés contenant des composants naturels et biologiques certifiés par un organisme de certification indépendant.

Aider à identifier les produits cosmétiques certifiés bio dans les points de vente grâce aux logos propres à la charte Cosmébio.

Offrir une transparence sur la nature des ingrédients et des procédés de fabrication utilisés dans les produits cosmétiques bio : les ingrédients sont d'origine naturelle et ils subissent une transformation simple par des procédés non polluants, et les produits finis contiennent une quantité significative

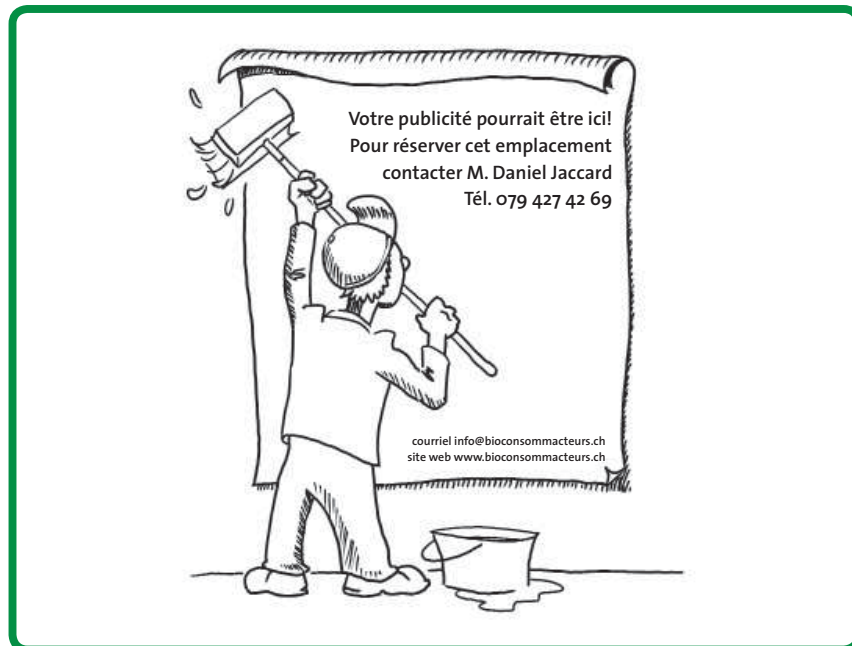
d'ingrédients biologiques. Dynamiser le marché de la cosmétique bio en incitant la recherche de nouveaux ingrédients naturels par les industriels et les fabricants d'ingrédients.

L'entreprise adhérente est engagée dans une démarche de développement durable.

Les produits biologiques sont une garantie du respect de l'Homme et de son environnement.

Pierre Leunis, GMT Cosmetics

Pour en savoir plus :
www.gmtcosmetics.com
www.ecocert.fr
www.cosmebio.org



Bain délassant pour Cendrillon fatiguée :

Pour 1 bain :

- 1 poignée de gros sel de mer
- 5 ml d'huile d'olive
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle de cyprès
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

Verser le sel dans une baignoire, ajouter les huiles végétales et essentielles et bien mélanger avant de remplir la baignoire d'eau chaude.

S'installer confortablement et mettre les pieds à barboter pendant une dizaine de minutes en faisant des petits mouvements de rotation des chevilles et en étirant les orteils. Passer ensuite les pieds sous l'eau fraîche et éventuellement poursuivre la séance par un bon massage avec un peu d'huile d'olive additionnée d'huile essentielle de lavande.

Pour un effet de balnéothérapie, on peut aussi ajouter une poignée d'algues en poudre ou en paillettes qui vont aider à tonifier.

Masque à l'argile :

Pour 1 masque :

- 1 cuillère à soupe d'argile adaptée à votre peau (blanche pour les peaux réactives, rouge pour les peaux normales, rose pour les peaux sèches et sensibles, jaune pour les peaux grasses, verte pour les applications locales comme les boutons)

1 cuillère à café d'hydrolat adapté à votre peau

(rose, lavande ou fleur d'oranger pour tous les types de peaux, géranium rosat pour les peaux mixtes, menthe pour les peaux grasses, tilleul pour les peaux sensibles et sujettes aux rougeurs)

1 cuillère à café de miel

Mettre l'argile dans un petit récipient, le couvrir avec l'hydrolat et le miel, laisser gonfler. Quand l'argile a absorbé le liquide, mélanger et ajuster la consistance en ajoutant si nécessaire un peu d'hydrolat.

A l'aide d'un pinceau, appliquer en couche régulière sur le visage en évitant la bouche et le contour des yeux. Laisser poser au moins une dizaine de minutes. Le masque ne doit jamais sécher, si besoin, il est possible de l'humidifier en vaporisant un peu d'hydrolat. Rincer ensuite à l'eau tiède avant de passer un peu d'hydrolat pour rafraîchir la peau qui est prête pour un petit massage aux huiles essentielles.

Quand un bouton pointe son nez, les mini-masques à l'argile verte sont très efficaces. Mélanger une petite quantité d'argile verte à de l'eau, appliquer sur le bouton en formation. Une fois le masque rincé, on peut masser avec une goutte d'huile essentielle de lavande ou de tea-tree pure.

Ces recettes communiquées par Chantal Perrin sont tirées de « Conseils et recettes plaisir pour pré-server sa santé au quotidien Cosmétiques naturels », Hélène Baron, Tiphaine Chagnoux, Éd. Sully 2006

Des fermes bio à découvrir dans votre région

Des familles paysannes font connaître la biodiversité de leurs fermes bio Bourgeon et continuent de la développer.

L'action « Journées portes ouvertes dans les fermes bio » se déroule dans toute la Suisse jusqu'à fin septembre en changeant de région chaque week-end. Ce projet ambitieux a pu se réaliser grâce au partenariat réunissant Bio Suisse, l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) et la Coop. Des manifestations tout public pour mieux comprendre ce qu'est la biodiversité et visiter des fermes bio. À ne pas rater !



Un parcours-théâtre pour les familles

La biodiversité est particulièrement riche dans les fermes bio. « Les paysannes et paysans bio sont les meilleurs ambassadeurs de la biodiversité », a souligné Regina Fuhrer, la présidente de Bio Suisse. Une introduction ludique à la question de la biodiversité peut être vécue jusqu'à fin septembre chaque week-end dans une autre région. En effet, des acteurs guident les visiteurs sur un parcours didactique réalisé sur mesure dans chaque ferme pour, en tirant parti des

éléments écologiques existants, expliquer très concrètement la réalité et l'importance de la biodiversité pour les sols, les plantes, les animaux et les hommes (voir aussi à ce sujet notre premier bulletin 2010).

Des études le prouvent :

l'agriculture biologique favorise la biodiversité

De nombreuses études prouvent que c'est l'agriculture biologique qui convient le mieux à la faune et à la flore, et donc à la biodiversité. On trouve en effet dans les parcelles bio en moyenne 50 % de plus d'individus comme des insectes ou des vers de terre et 30 % de plus d'espèces comme des fleurs et d'autres plantes. Les fermes bio offrent donc un espace vital à nettement plus d'espèces que les exploitations conventionnelles. Eric Wyss, le vice-directeur de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL), nomme les points suivants comme causes de l'augmentation de la biodiversité grâce à l'agriculture biologique :

Renoncement aux pesticides chimiques de synthèse ;

Renoncement aux engrais chimiques de synthèse et aux herbicides ;

Rotations des cultures diversifiées ;

Davantage de mélanges graminées-légumineuses et de surfaces de compensation écologique.

Journées portes ouvertes en Suisse romande, au Tessin et dans le Haut-Valais: (Heures d'ouverture : Toujours de 10 à 16 heures)

Jura Bernois	28 et 29 août 2010	La Salamandre Esther et Jean Marc Auroi-Streun 2534 Orvin
Neuchâtel	28 août 2010	Agriculture Féérique Famille Bertrand Comtesse 2063 Engollon
Tessin	7 et 8 août 2010	Angela et Mario Tognetti-Micheletti Al Piano 23a 6592 San Antonia
		Giacomo Kolb Al Pianasc 6994 Aranno
Valais	14 août 2010	Berglandprodukte 3995 Ernen
	14 et 15 août 2010	Daniel Ritler Ried 3919 Blatten
		Peter Burri Derfji 3926 Embd
	4 septembre 2010	Gîte rural des Vergers Av. des Vergers 70 1963 Vetroz
Vaud	11 et 12 septembre 2010	François-Philippe Devenoge La Forge 1304 Dizy

Il y a de nombreuses autres portes ouvertes en Suisse allemande (une petite balade Outre-Sarine pendant les vacances d'été ?), et une vue d'ensemble de toutes les dates des « Journées portes ouvertes dans les fermes bio » se trouve sur

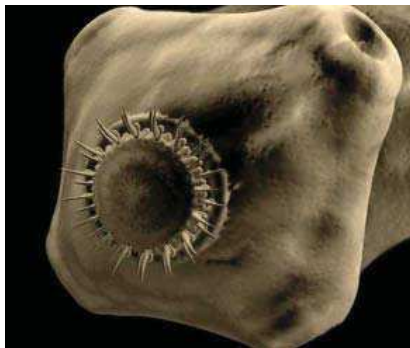
www.bio-suisse.ch/fr/portesouvertes

comm./mp

Les parasites intestinaux – Un fléau méconnu

Qui d'entre nous se souvient encore des purges à l'huile de ricin que préconisaient nos grand-mères ? Un petit nombre seulement parmi nos contemporains, et pourtant elles avaient leur raison d'être !

Notre intestin est un lieu de passage, infime barrière entre le monde interne de notre organisme et le monde extérieur. Il laisse passer les nutriments et repousse les agents patho-



gènes. Notre intestin héberge une grande quantité de germes bénéfiques pour notre santé que nous appelons « flore intestinale commensale » et qui vit en symbiose avec nous. D'autres hôtes par contre, à qui nous donnons asile bien malgré nous, sont nettement moins sympathiques : je veux parler des vers intestinaux. Un article publié en 1984 par le JAMA (Journal of the American Medical Association) projetait qu'en 2025 plus de la moitié de la population mondiale serait infectée par des parasites. Plusieurs sources statistiques indiquent que nous sommes déjà bien avancés dans cette direction.

Les parasites qui nous infestent se divisent en deux familles : les protozoaires et les helminthes. Les protozoaires sont microscopiques, invisibles à l'œil nu, formés d'une seule cellule. Les helminthes, c.-à-d. les vers, peuvent appartenir à la famille des nématodes (oxyures, ascarides), des cestodes (vers solitaires) ou des trématodes (douve). Ils ont plusieurs portes d'entrée dans notre organisme : par la peau, la bouche, les organes génitaux, les voies respiratoires. Les sources d'infection sont la terre, les légumes, le porc, le bœuf, les poissons d'eau douce, les mouches, moustiques et insectes, les transfusions, mais aussi les déjections de nos compagnons à quatre pattes, chiens et chats par exemple.

Imaginer notre corps habité par des organismes vivants capables d'infester nos intestins et même parfois de migrer dans d'autres parties du corps n'est pas très agréable, d'autant moins que les symptômes occasionnés sont multiples et ne touchent pas seulement la sphère digestive ; apparaîtront par exemple des douleurs et des crampes abdominales, des alternances de diarrhée et constipation, des selles nauséabondes, des gaz et des ballonnements, du sang dans les selles, des nausées, des pertes de poids ou au contraire des difficultés à perdre du poids, ainsi que des symptômes plus diffus tels que des refroidissements, de la fatigue excessive, des douleurs articulaires ou musculaires, des allergies, des perturbations du sommeil ou des grincement de dents, et même jusqu'à certaines maladies autoimmunes.

Chez les enfants, les vers se manifestent souvent par de la nervosité, un mauvais appétit, des douleurs au ventre avec des diarrhées, des démangeaisons anales et des problèmes respiratoires. Les enfants ne grandissent pas bien parce que les vers se nourrissent des aliments qui devraient les nourrir.

Souvent nous pensons à tort que les parasites ne s'attrapent que dans les pays exotiques, alors que des personnes n'ayant jamais voyagé dans ces pays peuvent en avoir. Et avec la démocratisation des voyages, nous ramenons des « souvenirs » qui peuvent se manifester plusieurs mois ou années plus tard, ce qui rend difficile la mise en relation entre le voyage déjà loin dans nos souvenirs et les symptômes éprouvés, mais cela vaut la peine d'y penser.

Aujourd'hui on découvre des associations nouvelles entre certaines maladies chroniques et la présence de parasites : c'est le cas pour certaines formes d'arthrite, d'urticaire, de lenteur de développement mental de certains enfants, d'allergie, de fatigue chronique.

Alors comment dépister les parasites ? Les analyses de selles sont la règle, mais elles ne sont pas toujours efficaces pour évaluer la présence de parasites. Des tests sanguins peuvent se révéler utiles. Il existe aussi des tests d'urine, de salive, de mise en culture des micro-organismes qui peuvent contribuer à la détection de parasites.

Grandir pour être plus forts

Notre association doit en tout cas doubler d'ici la fin de l'année, alors, voici le défi à relever : chaque membre trouve un membre de plus ! Notre tout nouveau prospectus est donc joint à ce bulletin : il présente l'association, ses buts, ses avantages, et le bulletin de versement permet d'adhérer immédiatement en payant sa première cotisation. Un grand merci pour votre précieuse collaboration !
mp



La grande question du traitement : chimique, pas chimique ?

Il existe des traitements médicamenteux contre les parasites ; le Dr Louis Parrish, un médecin de New York spécialisé dans le traitement naturel des parasitoses, affirme qu'aujourd'hui de nombreux parasites développent une résistance à certains médicaments antiparasitaires courants, et que de plus certains d'entre eux ont de sérieux effets secondaires ou favorisent le développement de champignons du type candida, qui causent des désordres intestinaux majeurs et créent une déficience du système immunitaire, ce qui n'est certainement pas désirable.

Si la présence de vers est avérée, il est souhaitable de faire un nettoyage intestinal d'une semaine à l'aide de graines de psyllium ou de graines de lin grugées, car des matières fécales sèches tapissent souvent la paroi intestinale, emprisonnant les parasites. Il est donc nécessaire d'en débarrasser complètement les intestins pour pouvoir éliminer les vers.



Avant un repas, c.-à-d. 1 fois par jour 7 jours de suite, mettre à tremper 1 cuillère à café de graines de psyllium dans 100 ml d'eau. Laisser reposer une demi-heure. Consommer ensuite

avec au moins 3 dl d'eau ou de tisane. Boire beaucoup dans la journée.

Les graines de courge sont connues depuis l'antiquité pour leur vertu antiparasitaire intestinale. Voici la recette que donne Maria Treben :

Pour les enfants 10 à 15 graines, pour les adultes 20 à 30 graines de courge décortiquées, bien mâchées, par jour.

Après une heure, boire une petite cuillère à café d'huile de ricin. Contre le taenia (ver solitaire) : 80 à 100 graines de courge décortiquées. Diviser en 4 portions (parce que sinon la quantité est trop grande pour être mâchée en une fois), mâcher consciencieusement chaque portion l'une après l'autre et, après une heure, prendre une demi-cuillère à soupe d'huile de ricin. À renouveler si besoin. Selon M. Pierre de l'Herboristerie du Palais Royal à Paris, « 100 grammes de graines de courge prises chaque jour pendant 3 jours à cheval sur la pleine lune éliminent les vers ». Ce serait en effet autour de la pleine lune que les parasites auraient une activité plus intense. En homéopathie : Cina 5 CH, 2 à 3 granules 3 fois par jour pendant 10 jours pour compléter d'autres thérapies et pour renforcer le terrain.

En phytothérapie : l'extrait de pépin de pamplemousse a fait ses preuves : Pour les enfants une goutte par 2 kg de poids par jour. Pour les adultes, 15 à 20 gouttes 2 à 3 fois par jour entre les repas dans un verre d'eau, de jus de fruit ou de légumes.

La prévention est et reste toujours importante.

Voici quelques conseils faciles à appliquer :

Lavez-vous toujours les mains après être allé aux toilettes, après avoir joué avec votre chien ou votre chat, et avant de manger. Ceci s'applique également aux enfants.

Ne vous asseyez jamais sur le siège d'un WC public ou protégez-le avec du papier.

Ne laissez pas votre enfant embrasser son animal, et évitez qu'il se fasse lécher par lui.

Désinfectez régulièrement le siège et la cuvette de vos toilettes.

Ne laissez pas les enfants jouer là où des chiens sont libres de circuler.

Ne laissez pas votre chien déféquer sur des terrains de jeux de jeunes enfants. Ni dans aucun autre lieu public d'ailleurs : rappelons que les animaux qui broutent l'herbe des pâturages peuvent être infectés de cette façon et tomber malades ou transmettre l'infection plus loin.

Faites régulièrement faire à votre animal domestique un traitement antiparasitaire, surtout si c'est un chiot ou un chaton.

Évitez les restaurants « douteux ».

Si vous allez en Asie, en Afrique, en Inde, en Amérique du Sud ou même dans certaines régions montagneuses des Etats-Unis, buvez exclusivement de l'eau en bouteille et évitez les légumes et les fruits crus.

Ne vous lavez pas les dents avec l'eau du robinet si vous avez un doute sur sa potabilité. Emportez avec vous un bon probiotique, comme par exemple le « Lactibiane » du laboratoire Pileje ou le « Lab. base » du laboratoire Parinat, ainsi que de l'extrait de pépin de pamplemousse, et commencez un traitement au moins trois semaines avant de partir afin de renforcer votre protection contre les parasites. Continuez le traitement pendant quelques semaines après votre retour.

Le meilleur moyen de vous protéger est d'entretenir votre système immunitaire afin qu'il soit une barrière contre toute invasion quelle qu'elle soit. Mais ceci est un autre sujet...

Eliane Boldbaatar, naturopathe.

Bibliographie :
Energie, Santé hiver 2001/2002, n°55, éd. Sully, article de Karen Vago sur les parasites intestinaux.
Maria Treben, *Gesundheit aus der Apotheke Gottes*, Ennsthaler Verlag Steyr.

Voici les privilèges actuels dont bénéficient les membres de l'association des BioConsommActeurs :

MAGASINS BIO :

Le supermarché BIO « MagBio »,

Route de Neuchâtel 2, 1032 Romanel-sur-Lausanne VD (tél. 021 729 00 56) : Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment. www.magbio.ch

Le magasin BIO Couleurbio.ch et le tea room Saveur Bio,

Rue de l'Eglise 67, 1680 Romont FR (tél. 026 652 22 56) : Magasin : Actions mensuelles sur l'alimentation et un rabais de 10 % sur les huiles essentielles ainsi que sur les marques Florame, Ecodoo et Douce Nature. Le tea-room offre spécialement à nos membres le café ou le thé après chaque repas ainsi que des rabais sur les cours organisés dans le cadre de Saveur Bio. www.couleurbio.ch

PRODUCTEURS BIO (vente directe) :

Le Domaine La Capitaine,

Reynald Parmelin, En Marcins, 1268 Begnins VD (tél. 022 366 08 46) : Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais). www.lacapitaine.ch

AUTRES PARTENAIRES :

Art de Vie, Katrin Fabbri,

Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne VD (tél. 079 332 38 09) : Rabais de 5 % sur les cours de cuisine saine et naturelle qu'elle donne. www.artdevie.ch

Massages

Nathalie Perret, masseuse et Réflexologue diplômée, Chemin Champ du Clos 12, 1418 Vuarrens VD (tél. 021 887 89 75) : Rabais de 10 % sur tous les massages, la réflexologie plantaire et le drainage lymphatique manuel (sauf si remboursés par l'assurance maladie complémentaire). www.massages-nathalieperret.abcweb.ch

« Mes Cosmétiques Bio »,

Remise permanente de 10 % sur l'ensemble du catalogue de la boutique en ligne sur www.mescosmetiquesbio.ch

Chromopuncture – Aurasoma

Chromopuncture – Aurasoma, Tuyet Nguyen, Thérapeute diplômée, Chemin du Triolet 4, 1110 Morges VD (tél 078 645 77 66) : Rabais de 10 % sur ces thérapies qui règlent les processus vitaux, redonnent de l'harmonie et la santé. www.chromopuncture-Aurasoma.ch

La liste de ces privilèges, qui s'allonge sans cesse, est en permanence à jour sur notre site :

www.bioconsommacteurs.ch

Entre deux numéros du bulletin, venez voir notre site internet !

Le site internet de notre Association des BioConsommActeurs s'enrichit toujours davantage : il y a de temps en temps de nouvelles rubriques, notamment celle sur la restauration bio (ou du moins les restaurants qui utilisent au moins quelques produits bio...), mais en tout cas toujours de nouvelles infor-

évidemment sa distribution électronique par courriel. Pour participer à cet effort, rien de plus simple : Il suffit de nous envoyer un courriel à info@bioconsommacteurs.ch en indiquant « Veuillez SVP m'envoyer les prochains bulletins de l'Association par courriel à l'adresse suivante : xxx@yyy.zz. » ainsi bien sûr que votre nom, prénom et adresse pour que nous puissions vous identifier sans erreur pos-



mations... et un agenda où vous trouverez une sélection d'événements qui peuvent vous intéresser et qui sont étroitement liés à notre identité et à nos activités.

www.bioconsommacteurs.ch

Pour économiser le papier et diminuer la pollution...

Il va sans dire que notre Association des BioConsommActeurs se veut écologique et qu'elle se préoccupe activement de ménager l'environnement, l'énergie et les ressources naturelles. La meilleure alternative à l'envoi postal du bulletin imprimé sur papier est

sible. Au nom de l'environnement, un grand merci d'avance à toutes celles et ceux qui feront cet effort ! Les numéros précédents de notre bulletin d'information sont disponibles sur Internet.

Les nouveaux membres qui n'ont pas reçu les premiers bulletins d'information de notre Association peuvent s'ils le désirent les télécharger gratuitement au format PDF depuis notre site internet :

[www.bioconsommacteurs.ch/Bulletin d'information](http://www.bioconsommacteurs.ch/Bulletin_d'information).



Le meilleur de l'assortiment Bio Bourgeon

C'est maintenant la cinquième fois que Bio Suisse distingue les meilleurs produits Bourgeon lors du BioMarché de Zofingue. Sur les 123 spécialités des catégories « Produits laitiers et de petite boulangerie », 42 ont obtenu une distinction. Ces produits peuvent donc arborer le Bourgeon Gourmet.

Un jura spécialisé indépendant a dégusté et évalué des spécialités bio à base de produits laitiers comme des fromages frais, des yogourts ou des glaces, mais aussi des biscuits et de la petite boulangerie. Sur les 123 produits dégustés, 42 ont reçu une distinction et 2 une distinction spéciale. Les produits ont été notés selon quatre critères : apparence, odeur, goût et impression générale. Chacun de ces critères pouvant rapporter cinq points, la note maximale était de vingt points. Tous les produits primés reçoivent un diplôme et sont publiés sur les sites internet de Bio Suisse (www.bio-suisse.ch) et de Demeter (www.demeter.ch).



Une chose est sûre : si on voit le Bourgeon Gourmet sur un produit, et ils sont de plus en plus nombreux à participer aux concours de dégustation et à le mériter, on va vraiment se régaler – et en toute bonne conscience, puisque c'est garanti bio !

Un fromage artisanal Bourgeon champion du monde

Le fromage biologique suisse « Andeerer Traum » (Rêve d'Andeer) est le nouveau champion du monde des fromages à pâte dure et le vice-champion du monde toutes catégories. Ces titres ne sont pas seulement une distinction pour la fromagerie d'Andeer et ses fromages, ils sont aussi exemplaires des développements positifs que l'agriculture biologique et l'initiative personnelle peuvent déclencher.

L'« Andeerer Traum » de la fromagerie d'Andeer GR a été sacré à Madison USA Deuxième meilleur fromage du monde et Champion du monde de la catégorie des « fromages à pâte dure à croûte lavée ». Plus de 3200 produits ont participé à ce concours, et les fromages médaillés d'or des 80 catégories ont participé à la finale où les deux fromages suisses « Le Gruyère AOC » de La Brévine NE (1er rang) et l'« Andeerer Traum » d'Andeer GR (2ème rang) se sont imposés face à la concurrence internationale.

Un produit artisanal

L'« Andeerer Traum » est fabriqué avec du lait biologique de non-ensilage labellisé Bourgeon.

Il s'agit d'un fromage au lait cru entier âgé d'au moins six mois. La fabrication de ce fromage n'est pas seulement spéciale à cause de l'agriculture biologique pratiquée par les producteurs de lait, mais aussi par les petites structures artisanales. L'étroite collaboration entre les cinq paysans Bourgeon et le couple de fromagers contribue en effet à la haute qualité du fromage : on se rencontre deux fois par jour à la fromagerie quand on livre le lait, et on discute sans cesse de la qualité du travail commun.

Mais de quoi rêve donc Andeer ?

Le nom « Andeerer Traum » symbolise l'idée de maintenir aux Grisons de nombreuses fromageries alpines en fonction. Cela n'est possible que si les paysans et les paysannes obtiennent un bon prix pour leur lait. « Mon rêve », écrit le fromager Martin Bienerth www.sennerei-andeer.ch, « est que l'économie alpestre grisonne se maintienne avec de nombreuses fromageries alpines. Il faut des paysans et des paysannes pour élever et traire les vaches, mais aussi que toutes les vallées aient leurs petites fromageries qui transforment le lait en spécialités aussi nombreuses que délicieuses en conservant les petites structures adaptées aux régions de montagne. Au moins dans les Grisons, les autoroutes doivent cesser d'être de gigantesques tanks à lait. »

comm./mp



Menu « Grillades Bio » pour l'été: Chops d'agneau à l'orange.

Ingrédients pour 4 personnes :

Suivant leur grosseur, 12-16 chops d'agneau
3 c. à s. d'huile d'olive
Zeste râpé d'une orange
Sel et poivre
Beurre à l'orange :
Jus d'une orange
1c. à c. de zeste d'orange râpé
Sucre, sel, poivre : une pincée de chaque



Préparation :

Mélanger l'huile avec le zeste d'orange râpé et en badigeonner les chops.
Les ranger dans un plat creux et couvrir avec un film et laisser reposer 1-2 jours au réfrigérateur.

Beurre à l'orange :

Battre en mousse le beurre, lui incorporer le jus d'orange, le zeste d'orange, le sel, le poivre, le sucre. Mettre l'appareil sur une feuille d'alu ou un papier de boucherie, rabattre celle-ci et façonner un rouleau avec les doigts et mettre le rouleau au réfrigérateur pour durcir.

Cuisson :

Griller les chops 6-8 minutes de chaque côté en les badigeonnant régulièrement de la marinade. Saler et poivrer en fin de cuisson.

Accompagnement :

Salade, pain, beurre à l'orange, pommes de terre en papillote.

Pommes de terre en papillote

Laver soigneusement une pomme de terre par personne, la piquer à la fourchette en différents endroits, l'emballer dans une feuille d'aluminium huilée et la griller env. 50 minutes à braise moyenne. Enfoncer une aiguille à travers la feuille pour vérifier le degré de cuisson. Entailler en croix la pomme de terre encore emballée, presser par-dessus pour faire apparaître la chair blanche (attention, la feuille est brûlante, utiliser donc des gants de protection). Garnir d'une portion de beurre salé.

A la fin d'une grillade, le foyer est en général encore suffisamment chaud pour y braiser un fruit pendant que vous vous régalez d'une grillade plus corsée :

Bananes en robe

Griller les bananes non pelées 7-8 minutes de chaque côté et s'en régaler en retirant la chair à l'aide d'une petite cuiller. OU : découper un étroit couvercle rectangulaire le long des bananes, les dorer 10-15 minutes sur le gril, ouverture vers le haut, puis les saupoudrer de sucre, les arroser de rhum et flamber.



Bon Appétit !

Avez-vous le bras long ?

Nous l'avons dit plusieurs fois : notre Association doit entrer en contact avec ses grandes sœurs (p. ex. Pro Natura, WWF, Greenpeace, etc.) pour nouer des partenariats et trouver des synergies. Alors voilà, si vous avez des relations particulières avec l'une d'entre elles et que vous pensez pouvoir nous aider, faites-le nous savoir ! Merci d'avance !

Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

2ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

2000 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

Association BioConsommActeurs, Route de Cronay 1, 1412 Ursins, tél. 024 435 10 61, fax 024 435 10 63, courriel info@bioconsommacteurs.ch

Rédaction

Manuel Perret

Graphisme

Alain Perret

Illustrations

Xavier Grand

Impression

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

Publicité

Daniel Jaccard, Association BioConsommActeurs, Route de Cronay 1, 1412 Ursins, tél. 079 427 42 69, fax 024 435 10 63, courriel info@bioconsommacteurs.ch





Votre publicité pourrait être ici!
Pour réserver cet emplacement
contacter M. Daniel Jaccard
Tél. 079 427 42 69

courriel info@bioconsommacteurs.ch
site web www.bioconsommacteurs.ch