




BioConsommActeurs


BULLETIN D'INFORMATION


1/2012





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

ENVIRONNEMENT

page 4

SANTÉ

page 6

LES RECETTES DU CHEF

page 10

BRÈVES

page 12

VOS PRIVILÈGES

page 16

INTERNET

page 22



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!



**A l'achat d'un soin Dermaclay,
nous vous offrons
une eau démaquillante Yeux**

Rue de l'Ale 40 Tél. 021 312 35 73

Lausanne

Bd de Grancy Tél. 021 616 38 62

Lausanne

Av. d'Echallens 61 Tél. 021 624 08 70

Lausanne

Rte d'Oron 4 Tél. 021 652 48 70

Lausanne

Grand-Rue 100 Tél. 021 801 27 34

Morges

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

EDITORIAL

Croissance et puissance...



Tout le monde a probablement entendu parler de cet énorme scandale de fraude bio en Italie. Et tout le monde se demande probablement quels produits sont concernés,

si on en trouve en Suisse, si on risque de se faire gruger quand on va dans son magasin bio préféré. Pour faire court on peut dire que toutes les précautions ont été prises et que les marchandises soupçonnées ont été bloquées aussi bien par Bio Suisse pour les produits Bourgeon que par les autorités fédérales pour le bio en général. Il n'y en a donc pas dans nos magasins. Ouf.

On nous pose aussi la question générale du sérieux des contrôles, du principe même des importations bio, de la confusion générale engendrée par le foisonnement de labels et de marques, et j'en passe et des meilleures. C'est vrai, nous aimerions pouvoir vous communiquer davantage d'informations sérieuses et pertinentes. Ou encore être sûrs de connaître toutes les adresses de producteurs bio qui font de la vente directe, toutes les adresses de restaurants qui utilisent des produits bio...

Nous avons aussi l'objectif et l'ambition de parrainer des projets sérieux et concrets d'implantation de l'agriculture biologique dans les pays du tiers monde comme par exemple ceux du FiBL* en Afrique (cf. page 12). Cela est extrêmement important pour l'autoapprovisionnement et la sécurité

alimentaire des populations locales (oui, l'agriculture biologique peut très facilement produire bien plus que les systèmes ancestraux encore en vigueur presque partout en Afrique, et avec peu de moyens, ce qui la rend accessible aux petits paysans), mais aussi pour la protection de l'environnement, de la biodiversité et du climat. Car l'agriculture biologique peut fonctionner comme un puits de carbone à très grande échelle.

Seulement voilà, ce qui nous manque c'est autant le nerf de la guerre que la masse référentielle du nombre de membres : nous sommes 1'600 alors que nous devrions être au moins 5'000 pour devenir sérieusement efficaces, doper nos flux d'informations et parrainer des projets intéressants. Et vitaux. Voici donc mon appel : Que chaque membre trouve au moins 2 autres membres. On peut s'inscrire sur le site internet, par mail, par fax, par téléphone... toutes les coordonnées se trouvent à la page 24 à la fin de l'impressum. Avec une cotisation annuelle aussi bon marché (seulement 30 francs) et le grand nombre de privilèges dont bénéficient nos membres, trouver de nouveaux membres ne devrait pas poser trop de problèmes !

Manuel Perret, Président

* Le FiBL est l'Institut de recherche de l'agriculture biologique, CH- 5070 Frick, www.fibl.org

Agriculture biologique et changement climatique – Les enjeux

LES PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES BIO CONTRIBUENT DEPUIS LONGTEMPS ET MÊME DEPUIS TOUJOURS À LA PROTECTION DU CLIMAT. DE NOMBREUSES DIRECTIVES BIO VONT EN EFFET DANS CETTE DIRECTION (INTERDICTION DES ENGRAIS ET PRODUITS DE TRAITEMENTS CHIMIQUES ET DE SYNTHÈSE ETC.), ET CERTAINES EXIGENCES DES LABELS VONT PLUS LOIN : BIO SUISSE INTERDIT LES TRANSPORTS AÉRIENS, LIMITE LES CÉRÉALES DANS LA RATION DES RUMINANTS... LE POINT SUR POURQUOI MANGER BIO CONTRIBUE À LA PROTECTION DU CLIMAT.

Des revues à comité de lecture plus que sérieuses comme *Science & Vie*, des spécialistes comme l'agronome unanimement reconnu Claude Aubert et d'autres encore le disent, l'écrivent et l'affirment : Suivant que l'on considère la surface cultivée ou la quantité d'aliments produits (la différence est due à la diminution des rendements causée en bio par le refus de la chimie à tout crin), l'agriculture biologique émet entre 20 et 50 % de moins de gaz à effet de serre (GES) que l'agriculture conventionnelle. Comment est-ce possible ?

Diminuer les émissions

On trouve dans les grands principes de base de l'agriculture biologique, énoncés depuis le début, le renoncement aux engrais chimiques et de synthèse. Ce principe agit sur deux plans principaux : Premièrement la fabrication de ces engrais est tellement gourmande en énergies fossiles qu'y renoncer fait une très grande différence – dont l'impact dépend toutefois bien sûr de la proportion d'agriculture biologique, et deuxièmement l'utilisation des engrais de synthèse au lieu des engrais organiques diminue

fortement la séquestration du carbone dans les sols agricoles sous forme d'humus stable.

Il y a aussi bien sûr le méthane (un GES 21 fois plus puissant que le gaz carbonique, le fameux CO₂) produit par la digestion des bovins et qui représente 40 % des émissions agricoles de GES. La différence entre bio et non bio ne jouant pas de rôle prépondérant ici (même si l'alimentation moins intensive pratiquée en bio a une influence positive), c'est nos choix de consommation qui sont cette fois décisifs : manger moins de viande est essentiel à la fois pour notre santé et celle du climat. Et la production d'un kilo de poulet émet beaucoup moins de GES que celle d'un kilo de bœuf.

On peut encore améliorer le bilan climatique de l'agriculture biologique en optimisant un certain nombre de processus comme par exemple le travail du sol : renoncer au labour chaque fois que c'est possible permet à la fois de diminuer les émissions de CO₂ en économisant du carburant et d'augmenter la séquestration du carbone dans le sol en diminuant la dégradation de l'humus, mais c'est délicat en bio parce que le non-labour complique la lutte contre les mauvaises herbes. Il y a aussi encore beaucoup de possibilités d'optimisation dans le domaine du stockage, de la préparation et de l'épandage des engrais de ferme. Les recherches appliquées continuent un peu partout et notamment au FiBL (Institut de recherche de l'agriculture biologique), à Frick/AG.

Augmenter la séquestration du carbone

L'agriculture biologique, en ménageant les sols et en utilisant des engrais organiques et non des engrais de synthèse, favorise la formation d'humus stable dans la terre, stockant ainsi

durablement entre 200 et 700 kilos de carbone par hectare et par année selon les cultures et les techniques agricoles utilisées. Alors que l'agriculture conventionnelle, en dégradant les stocks d'humus des sols et en ne les reconstituant pas totalement, libère toujours plus de carbone sous forme de divers gaz à effet de serre, l'agriculture biologique est un véritable puits de carbone. Et cela représente des quantités potentiellement considérables si on généralise l'agriculture biologique.

L'importance des économies d'énergie

Les économies d'énergie forment un poste très important de la lutte contre le réchauffement climatique, et l'agriculture biologique peut à bon droit prétendre avoir sur ce point de meilleurs résultats que l'agriculture conventionnelle, notamment parce qu'en bio on n'utilise pas d'engrais de synthèse, dont la fabrication est extrêmement énergivore. Notons ici que le Bourgeon, le label de Bio Suisse, va plus loin que la législation officielle en vigueur en interdisant les transports aériens, les importations inutiles et le chauffage des serres en hiver (sauf pour la production de plantons et si les serres sont chauffées avec des énergies renouvelables).

L'impact des consommateurs

Notre propre empreinte climatique personnelle dépend donc étroitement de nos choix de consommation – même pour l'alimentation. Selon diverses sources, si on généralise l'agriculture biologique et si on divise par deux notre consommation de produits animaux, on arrive à diminuer les émissions de gaz à effet de serre de 17 % du total des émissions des pays industrialisés, ce qui est énorme !

Conclusion : continuons d'orienter nos choix dans la bonne direction et d'être les acteurs de notre consommation pour que l'agriculture biologique se généralise toujours plus.

Manuel Perret

Pour en savoir plus

- Un très bon document de synthèse de l'agronome français Claude Aubert sur l'impact climatique des différentes méthodes d'agriculture et de notre alimentation : <http://orprints.org/15493/1/37-Aubert.pdf>
- Le numéro 89 de la revue « Alter Agri » (ITAB, Institut Technique de l'Agriculture biologique), qui contient un dossier sur l'agriculture et les changements climatiques, peut être commandé sur le site de l'ITAB : www.itab.asso.fr
- Fiche technique « Comment les fermes bio protègent le climat » coéditée par le FiBL et Bio Suisse : <https://www.fibl-shop.org/francais/shop/>



Route de la Plantaz 10
1035 Bournens
079 330 58 11
www.fermexplore.ch

LOISIRS ET DECOUVERTES A LA FERME :

- VISITES ACCOMPAGNEES
- ATELIERS POUR LES ENFANTS
- ANNIVERSAIRES
- SOINS AUX ANIMAUX
- WEEK-ENDS EN FAMILLE
- COURSES D'ECOLE

À fleur de peau

NOTRE PEAU EST LE PLUS GRAND ORGANE DE NOTRE CORPS ; ÉTENDUE À PLAT, NOTRE PEAU COUVRE ENVIRON 1,6 À 1,9 M². ELLE DÉLIMITE NOTRE MILIEU INTÉRIEUR ET LUI GARANTIT SON ISOLATION, NOUS PROTÈGE DU MONDE EXTÉRIEUR ET EST UN DES PREMIERS INSTRUMENTS DE CONNAISSANCE DE NOTRE ENVIRONNEMENT.

C'est aux prémises de la vie, dans le ventre de la maman, que, à partir de la 7^{ème} semaine déjà, le fœtus commence à percevoir le monde qui l'entoure grâce aux récepteurs du goût, de l'ouïe et du toucher. Ce dernier sens garde son importance durant toute notre vie : à la naissance, le peau à peau entre la mère et son bébé le calme et lui donne la tendresse et la sécurité dont il a besoin ; plus tard, le jeune enfant s'approprie les objets en les attrapant et en les touchant, en les tournant dans tous les sens et en les goûtant. Et c'est en mettant « la main à la pâte » qu'on apprend une aptitude, un métier et qu'on accumule des expériences.

Expressive

La peau est aussi un miroir, elle raconte notre vie. Nos blessures laissent des cicatrices sur la peau, elle peut être tannée par le soleil et révéler notre métier, elle est aussi le reflet de notre état de santé ou de notre âge. On dit que les enfants ont une peau de pêche ; avec le passage à l'âge adulte, les jeunes ont parfois des problèmes de peau (acné), certaines maladies se manifestent sur la peau (rougeole, rubéole, varicelle, jaunisse...), notre peau peut être grasse ou sèche. Elle nous renseigne aussi sur les émotions qui nous traversent : peau moite de peur, rouge de confusion etc.

Interface symptomatique

En hiver, notre revêtement cutané est soumis aux agressions du froid et de la sécheresse, les vaisseaux sanguins se resserrent et la peau est moins bien irriguée et nourrie, ce qui peut nous amener à souffrir de gerçures ou de crevasses. Nous avons donc de bonnes raisons de nous soucier d'elle, non seulement pour le côté esthétique incontournable, mais aussi pour les fonctions que notre peau assume dans notre santé. En effet, elle permet d'évacuer des toxines que les autres organes du corps n'arrivent plus à éliminer, souvent par surcharge ou par manque d'énergie, et nous voyons apparaître pour notre plus grand ennui des rougeurs, des démangeaisons ou des boutons. C'est le signe que la « pouille est pleine » et qu'il y a quelque chose à changer.

Ce qu'on peut faire

C'est vers mère nature que je vous invite à vous tourner en premier lieu. Notre première médecine est en effet notre alimentation, et développer de bonnes habitudes alimentaires est en réalité à la portée de chacun :

- L'eau (plate), élément essentiel à notre vie est à consommer sans modération,
- Les légumes frais, et si possible de saison mais biologiques toujours, se taillent la part du lion,
- Les fruits sont mieux digérés seuls entre les repas,
- Des huiles de première pression à froid (olive, colza, lin) apportent leur contribution en oméga 9, 6 et 3,

- Les produits laitiers sont à consommer au compte-goutte (privilégiez la chèvre et la brebis), de la viande et du poisson sans exagérer (deux à trois fois par semaine suffisent),
- Et un gros coup de frein sur les sucreries (biscuits, chocolats et autres) et charcuteries de tout bord,
- Autres habitudes à cultiver : éviter le tabac sous toutes ses formes, s'aérer le corps et l'esprit au sens propre comme au figuré et ne pas rogner sur les heures de sommeil.

Hygiène de vie, rien que du bon sens !

C'est vrai, je l'ai déjà écrit maintes fois, mais ces conseils restent la base de la naturopathie et de la prévention en matière de santé. Et je me répéterai peut être encore dans le futur, alors ne m'en veuillez pas, c'est mon métier et parfois il y a besoin de plusieurs coups de marteau pour enfoncer un clou.

Et les cosmétiques, dans tout ça ?

Ceci dit, il y a dans le commerce des produits cosmétiques à foison qui nous promettent à grand renfort de publicité une peau de pêche à la place d'une peau d'orange et qui, si nous n'y prenons pas garde, nous feront la peau.

Une certaine prudence est de rigueur. Savez-vous que les huiles minérales de type paraffine forment un film étanche sur la peau, l'empêchant de respirer ? Savez-vous que les différents parabènes qui sont utilisés comme antimicrobiens et antifongiques ont des effets « œstrogène-like » (de type œstrogène) qui peuvent influencer la fertilité masculine ou le développement de cancers hormono-dépendants ou encore provoquer un vieillissement accéléré de la peau lorsqu'elle est exposée au soleil (on trouve bien des parabènes

dans les crèmes solaires n'est-ce pas ?) et il y en a d'autres comme les phtalates et l'akylphénol qu'il vaut mieux éviter. Et n'oublions pas l'aluminium sous toutes ses formes, par exemple dans les déodorants... prudence, prudence, prudence ! Eh oui, nous rejoignons bel et bien ici le principe de prudence qui sous-tend toutes les réflexions théoriques et toutes les décisions pratiques de l'agriculture biologique en matière d'interdiction de certains produits.

Je vous conseille de lire attentivement la composition des produits, avec une loupe s'il le faut, parce que les fabricants ne prennent pas la peine de l'écrire en grand. Pour ne pas dire qu'ils font exprès de l'écrire le plus petit possible. Dans les magasins bio, vous trouverez plusieurs marques de cosmétiques dignes de confiance qui mettent sur le marché des produits de qualité, respectueux de l'environnement et de notre santé.

C'est vrai, un consommateur averti en vaut deux, alors n'hésitez pas à peaufiner votre stratégie d'achat pour vos prochaines crèmes de jour ou laits hydratants.

Je vous souhaite d'être bien dans votre peau pour le restant des jours de frimas et prêts à entamer la saison nouvelle qui s'annonce déjà par quelques perce-neiges dans mon jardin.

Éliane Boldbaatar, naturopathe à Crissier
(cf. aussi liste des privilèges).



Taie d'oreiller en coton organique

E&N

www.europe-nature.ch
meubles & décoration

Europe & Nature

- Meubles bois massif
- Duvets et couettes naturelles
- Fourres en lin et cellulose
- Céramique
- Verres pressés
- Luminaires
- Savons...



Peluches en coton organique avec sac de noyaux de cerises à réchauffer

Lit accordéon adaptable de 90 à 160 cm



Europe & Nature

- 100% Naturel
- 100% biodégradable ou recyclable
- 100% fabriqué en Europe

La Philosophie d'Europe & Nature

Nous sommes convaincus que nos actes d'achats contribuent à la construction du monde de demain. Parce que nous avons conscience de la fragilité de notre planète, Europe & Nature s'engage à :

- la sélection de produits naturels et facilement recyclables
- privilégier la qualité à la surconsommation de produits bradés
- réintroduire le savoir-faire industriel de nos régions
- choisir des productions et des logistiques propres
- contribuer à l'amélioration de notre environnement
- minimiser les supports papiers pour la publicité



Céramique fabriquée en France sans Plomb sans Cadmium

Pour commander

021.862.88.73

ou sur internet

www.europe-nature.ch



Matelas 100% naturel

*coton organique
laine organique
crin de cheval
latex naturel
coco*

Europe & Nature

- Vente par correspondance (Internet, téléphone, catalogue)
- basé en Suisse
- 30 jours retour gratuit

Bœuf aux épices (pour 4 personnes)

- Huile
- 3 oignons moyens hachés
- 600 grammes d'émincé de bœuf
- cuil. à café de coriandre moulue
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 1 cuil. à café d'ail pressé
- 2 clous de girofle
- 1 bâtonnet de cannelle
- 3 capsules de cardamome
- 4 grains de poivre noir
- Piment frais rouge ou vert
- Feuille de coriandre fraîche
- sel

Chauffez l'huile dans une poêle : y faire dorer les oignons, puis réduire le feu et ajouter le gingembre, l'ail, la cannelle, la cardamome, les clous de girofle, le poivre, le piment frais. Faire revenir 5 minutes. Sortir cette préparation de la poêle et faire rôtir l'émincé de bœuf à la place. Une fois la viande bien colorée, rajouter la préparation d'épices et le sel. Mouiller peu à peu avec de l'eau tout en remuant. Couvrir et laisser cuire 1 heure : remuer et ajouter de l'eau si nécessaire. Au dernier moment, ciseler les feuilles de coriandre sur le plat et servir.

Pommes de terre épicées au lait de coco (pour 4 personnes)

- 1/4 litre de lait de coco
- Pommes de terre pelées et coupées en quatre
- 1 cuil. à soupe de ghee
- 2 oignons moyens
- 1 cuil. à café d'ail pressé
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 1/2 cuil. à café de piment en poudre*
- 1 cuil. à café de cumin en poudre et de coriandre en poudre
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1/2 piment rouge frais haché*
- 1/2 cuil. à café de nigelle
- 1/2 cuil. à café de graine de moutarde noire
- 1/2 cuil. à café de graine de fenugrec

Chauffer le ghee dans une poêle, y faire dorer les oignons puis ajouter les graines de nigelle, de moutarde et de fenugrec, les faire brunir puis ajouter le gingembre, l'ail, le piment haché, la poudre de piment, de cumin et de coriandre, bien brasser, ajouter le jus de citron et mettre en réserve.

Cuire les pommes de terre coupées en gros carrelets dans le lait de coco avec le sel, puis ajouter la préparation d'épices, mélanger et servir.

Curry de légumes (pour 4 personnes)

- 1 cuil. à soupe de ghee (ou ghi, beurre clarifié)
- 1 cuil. à café de graine de cumin
- 1 cuil. à café de graine de nigelle
- 1 cuil. à café de graine de moutarde noire
- 1/2 piment vert frais haché*
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 1 cuil. à café d'ail pressé
- 1/2 cuil. à café de poudre de piment*
- Feuilles de coriandre fraîche
- Eau, sel
- Légumes : haricots coupés en bâtonnets, carotte coupée en rondelles, bouquets de chou-fleur, on peut ajouter des pommes de terre en carrelets

Chauffer le ghee dans une cocotte, ajouter les graines de cumin, de nigelle et de moutarde, le piment vert haché, bien mélanger, puis ajouter le gingembre, l'ail et la poudre de piment, bien mélanger. Incorporer les légumes et faire revenir pendant env. 5 minutes. Mouiller avec l'eau, saler à et laisser mijoter à feu doux 10 à 15 minutes. Ciseler les feuilles de coriandre sur le plat et servir.

* Ce sont les quantités d'origine pour des plats très forts. Nous recommandons de les diviser en tout cas par deux selon vos goûts.



Le FiBL publie un manuel d'agriculture biologique pour l'Afrique

C'est dans le cadre du Congrès mondial de l'IFOAM (l'organisation faïtière mondiale de l'agriculture biologique) que l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) a présenté l'automne passé en Corée du Sud son manuel d'agriculture biologique pour l'Afrique. Le but de ce manuel est de fournir aux petits paysans d'Afrique une introduction aux techniques de l'agriculture biologique pour leur permettre d'améliorer à long terme leur approvisionnement alimentaire. Le FiBL a clairement pour objectif de contribuer à diminuer la faim et la pauvreté en Afrique.

Collaboration avec des experts africains

«Les spécialistes du FiBL collaborent avec des experts africains pour réaliser un manuel pratique pour les paysans et les paysannes», explique le chef du projet du FiBL Lukas Kilcher. «Le matériel d'enseignement que nous avons réalisé ensemble aidera les vulgarisateurs dans leur travail de formation et de conseil pour les petits paysans.» Le but est de familiariser les familles paysannes avec le plus grand nombre possible de méthodes de l'agriculture biologique.

Ce nouveau manuel, qui est destiné à évoluer en fonction des premières expériences de terrain, présente en particulier des techniques écologiques de protection phytosanitaire, la santé du sol et des plantes, des informations sur la consommation d'eau et d'énergie ainsi que sur la gestion de l'exploitation et sur la commercialisation des produits. L'ouvrage comprend des brochures claires et richement illustrées avec de nombreuses illustrations en couleur, des présentations et des vidéos.

Lancement en Afrique

«Le but de cette publication est de permettre

aux petits paysans africains de pratiquer une agriculture écologique et durable pour les aider à travailler plus efficacement», a ainsi déclaré le directeur du FiBL Urs Niggli. «Ce projet contribuera à la sécurité alimentaire en Afrique parce qu'il transmet des techniques agricoles biologiques qui ont fait leurs preuves.»

comm./mp

Vous trouverez ce manuel et de plus amples informations ici : www.organic-africa.net.

Le FiBL ouvre un bureau en Afrique

Le FiBL vient d'ouvrir son premier bureau en Afrique pour y lancer un projet de recherche et de développement financé par l'UE. Ce projet intitulé «Spyrobio» étudiera pendant cinq ans les technologies et les pratiques des paysans bio de la zone cotonnière de l'Afrique de l'ouest. L'agronome Rémy Dabire, originaire du Burkina Faso, est en train de développer ce travail de recherche dans le cadre de la station africaine de recherches CRRA/IER (Centre régional de recherche agricole), à Sikasso dans le Sud-Est du Mali. Le FiBL coordonne ce projet développé conjointement avec trois instituts de recherches africains, des fédérations nationales de paysans bio, Helvetas et une centaine de paysans et de paysannes du Mali, du Burkina Faso et du Bénin. Le but est d'élaborer des propositions pratiques scientifiquement bien étayées pour que les techniques de production et autres innovations influencent positivement la sécurité alimentaire et le changement climatique. Le projet vérifiera aussi l'hypothèse que la matière organique du

sol joue ici un rôle capital. L'enjeu est immense : la base empirique du projet est en effet formée de quelque 10'000 cultivateurs de coton bio de ces trois pays, et leurs connaissances doivent constituer l'approche interdisciplinaire pour un programme de recherche transdisciplinaire et systémique.

comm.

Terroir, bio et Bourgeon, alliance royale ?

Terroirs, proximité, région, bio, équité, tout ça entre bien dans nos préoccupations de BioConsommActeurs, et les produits qui combinent toutes ces exigences et sont en plus – cerise sur le gâteau ? – délicieux méritent toute notre attention.

Le 4ème Concours Suisse des produits du terroir a décerné 274 médailles au début octobre à Delémont-Courtemelon. De nombreux produits Bourgeon se trouvent parmi les spécialités médaillées. Les fermes Bourgeon suivantes ont reçu des distinctions : Azienda Agricola Meri

TI, Bergerie du Petit Boutavant VD, Chascharia Val Mustair GR, Domaine de la Renardière GE, Fromagerie Amstutz SA BE, Fromagerie Monible BE, Grischott Gion GR, Le Sapalet Sàrl VD, Boucherie Mark GR, Röthlisberger Adrian BE, Sennerei Splügen GR, Wüthrich Bertrand & Marc JU, Zyberliland Romoos LU.

Une brelle preuve qu'on peut faire de très bons produits bio et de proximité – et soyons BioConsommActeurs : Encourageons notre magasin bio préféré a en avoir à l'assortiment, puis achetons-en pour nous régaler !

comm./mp



N. van Singer
thérapeute depuis plus de 30 ans

spécialisée en
séances individuelles, en
déprogrammation de
mémoires et de
croyances limitantes,
ainsi que de
traumatismes

Adamael van Singer
Lonay - Suisse
+41 (0) 79 821 91 33

contact@adamael-therapeute.ch
www.adamael-therapeute.ch

méthodes
PSYCH-K®
ADN (Kishori Aird)
EFT
Jeu de Transformation®
organise divers
séminaires

Nos partenaires reçoivent des distinctions

De l'argent pour des plantons pas comme les autres

(Ces plantons et tous les autres produits de Bioplants sont en vente au magasin «Au Fil des Saisons», cf. publicité ci-dessous)

Les spécialistes de la vigne, de l'œnologie et de l'arboriculture fruitière se retrouvent tous les deux ans à Martigny VS pour le salon Agrovina qui, avec quelque 17'000 visiteurs et 200 exposants, a de nouveau été une pleine réussite. Et un producteur Bourgeon a été particulièrement à l'honneur lors de la fête d'inauguration. Pourquoi? La société Bioplants SA de Lonay VD a reçu la médaille d'argent du Prix de l'Innovation d'Agrovina de cette année pour son concept

de production biologique de mottes pressées de plantons d'épervière piloselle, une plante à fleurs jaunes qui sert à couvrir les rangées d'arbres fruitiers ou les talus pour éviter mauvaises herbes et érosion. Bioplants vous conseillera très volontiers. Cette distinction est décernée aux meilleures innovations dans le domaine des matériels, des produits et des services dans les domaines présentés à Agrovina. Daniel Marchand, le directeur de Bioplants SA, se bat depuis plus de quinze ans pour que la production agricole respecte la nature, l'homme et les animaux. Bioplants SA s'occupe exclusivement de la sélection et de la production d'un vaste assortiment de plantons bio qui feront

bien sûr la joie de votre jardin.

Et pour répondre aux exigences spéciales du Bourgeon, Bioplants n'utilise que des semences de production biologique, et la germination des graines se passe exclusivement dans du terreau fait avec du compost certifié bio.

mp

Nouvelle idée plantée à Begnins : le Cep des Pionniers

L'agriculture biologique aime ses pionniers, tout le monde admire les pionniers en tout genre... mais en fait, qui est pionnier de quoi? Il semblerait qu'on ait facilement la mémoire courte! Pour honorer les pionniers et nous aider à nous en rappeler, pourquoi ne pas planter un cep en leur nom?

En fait, c'est en discutant lors du 5ème Grand Prix du Vin Suisse avec un ami journaliste, Jean-Charles Kol-Iros, que Reynald Parmelin, le patron du Domaine La Capitaine à Begnins VD (qui a d'ailleurs de nouveau reçu cette année le Prix Bio Suisse (pour son Johanniter 2010), a développé avec lui cette idée de rendre un hommage pas comme les autres à certains pionniers. Pionnier du vin bio comme il est, ça ne pouvait que le titiller et lui faire envie. Qu'est-ce qu'on fait? On est vigneron... alors on plante un cep, le Cep des Pionniers! Le tout premier des quatre Ceps des Pionniers inauguraux a été planté symboliquement par Manon Kollros (la fille de Jean-Charles bien sûr) le 13 janvier 2012, le jour de ses huit ans, parce qu'un des premiers pionniers choisis est Bernard Loiseau, un véritable génie de la haute gastronomie naturelle dont la cuisine est selon Wikipédia «un hymne à la simplicité et à l'équilibre, aux goûts du terroir francs et puissants pour des festins d'exceptions», né lui aussi un 13

janvier. Les autres pionniers honorés par ces tout premiers ceps sont Agénor Parmelin, un cousin du grand-père de Reynald, pionnier de l'aviation suisse et premier aviateur à avoir franchi le Mont-Blanc (en 1914!), Florent Théotiste, un chercheur qui a développé un produit de déneigement biodégradable à base de marc de raisin, et enfin bien sûr Reynald Parmelin, depuis vingt ans pionnier du vin bio en terre vaudoise. À la question du devenir des raisins de ces ceps particuliers, Reynald Parmelin nous a répondu qu'il réfléchissait à la possibilité d'une future cuvée spéciale... bonne idée, puisque l'honneur de quelques ceps rejaillit sur tous ceux du parchet... affaire à suivre donc! En tout cas, n'oublions pas que le domaine La Capitaine (www.lacapitaine.ch) fait partie de nos partenaires privilèges (cf. page 18).

mp

Près de chez vous entre Lausanne et Morges:

AU FIL DES SAISONS
Végétaux et Cultures

Jardinerie
&
Vente directe producteur




**Plantons & Plants greffés,
Plants Aromates & Condiments,
Arbres, Arbustes & Rosiers,
Fleurs Annuelles & Vivaces,
Plantes vertes & Fruitiers,
Marché Bio Légumes & Fruits,
Produits du terroir & Cadeaux,
Terreaux & Engrais bio,
Aide à la lutte Biologique,
Graines & Matériel Horticole.**

**Horaires d'Eté : Lu-Ve 8h.12h-13h.18h. Sa 8h-17h
Horaires d'Hiver : Lu-Ve 9h.12h-13h.17h. Sa 9h-17h
Tél : 021 804 11 58 - Fax : 021 804 11 57
Route de Denges, 21,23 - CP76 - 1027 Lonay (VD)
www.afds.ch - contact@afds.ch**



L'Ancienne Ecole

L'Ancienne Ecole est un lieu... une entité qui réunit des êtres passionnés proposant des soins et des formations dans diverses approches énergétiques.

L'idée
Unir ses compétences... les notions de développement et les connaissances.

Les approches
Équilibre, soins énergétiques, massages, perceptions extrasensorielles, psychologie, chamanisme, art-thérapie...

Les soins
Soins énergétiques, soins en deux milieux (particuliers, soins en deux milieux (particuliers), soins énergétiques, soins chamaniques...

Les formations

1. Soins énergétiques	7. Soins en nature
2. Soins psychiques I	8. Soins en nature
3. Soins psychiques II	9. Art-thérapie
4. Transmission de l'énergie	10. Psychologie
5. Création de liens énergétiques	11. Soins et rituels
6. Perceptions extrasensorielles	12. Soins et rituels divers

Ces formations sont généralement données à l'Ancienne Ecole, il est néanmoins possible d'en organiser dans d'autres régions sur demande.

www.anciennecole.ch

MAGASINS avec produits BIO : Canton de VAUD

Le supermarché BIO «MagBio», Route de Neuchâtel 2, 1032 Romanel-sur-Lausanne VD, tél. 021 729 00 56, www.magbio.ch, magbio@himalavie.ch: Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment.

Magasin MBI0, A & M. Baeriswyl, Route d'Yverdon 2 1040 Echallens VD, tél. 021 881 38 04, fax 021 881 38 16 laiterie.echallens@bluewin.ch www.suisse4bio.ch Produits bio, diététiques, sans gluten et du terroir. Rabais 2% sur tout l'assortiment.

Magasin d'alimentation naturelle Arpèche de l'association La Branche, 32 chemin de la Branche, 1073 Mollie-Margot VD, tél, 021 612 41 30, magasin@labranche.ch, www.labranche.ch: Le magasin est conjoint à la cafétéria, ouvert de 13 à 18 h en semaine et de 11 à 18 h samedi et dimanche. Rabais permanent 10 % sur tout l'assortiment.

LeShopbio.Ch, La Pâtisserie, 1880 Bex VD, tél 024 463 14 86, www.leshopbio.ch: Épicerie bio en ligne, avec légumes bio et biodynamiques, produits laitiers bio et autre produits frais et congelés bio: 10 % de rabais, non cumulable avec rabais de quantité ou offres spéciales.

«Mes Cosmétiques Bio», Remise permanente de 10 % sur l'ensemble du catalogue de la boutique en ligne sur www.mescosmetiquesbio.ch.

Pharmacies Populaires, www.pharmapop.ch, 1000 Lausanne VD: Rue de L'Ale 40 = tél. 021 312 35 73, Bd de Grancy 4 = tél. 021 616 38 62, Av. d'Echallens 61 = tél. 021 624 08 70, Rte d'Oron 4 = tél. 021 652 48 70, 1110 Morges VD Grande Rue 100 = tél. 021 801 27 34: Rabais de 10 % sur tous les produits bio et sur tous les produits naturels.

Bio Time Snack & Shop, Yves et Josiane Macheret, Rue Plantour 3, 1860 Aigle VD, tél /fax : 024 466 40 80, www.bio-time.ch, info@bio-time.ch. Alimentation générale, légumes et fruits locaux, produits sans gluten, compléments alimentaires, cosmétiques, produits d'entretien, articles cadeaux... Petite restauration au snack. Rabais 10% sur tout l'assortiment, sauf sur les produits frais, les actions et le snack.

Boutique Quintessence, Cosmétique Bio et 100% naturel, Jean – Pierre Hennard, Rue de Bourg 11, 1003 Lausanne VD, tél /fax : 021 312 33 01. Rabais 10% sur tout l'assortiment, sauf les produits de la mer. horaire d'ouverture : Mardi-Vendredi : 9h30-18h30 Samedi : 9h30-17h00 Lundi : Fermé.

Votre Boutique en Ligne : Chougarou bio-éco-design pour les enfants de 0 à 4 ans, Rue de la Grotte 8, 1003 Lausanne, tél. 076 512 50 58, www.chougarou.com, clients@chougarou.com membre Bioconsommateurs pour profiter du rabais 10% sur tout l'assortiment (non cumulable avec d'autres offres en cours) saisir le code : ChouBio2012 sur le site www.chougarou.com actif dès le 10 mars 2012

Topinambour produits biologiques Sté. Coop. du Grile, Avenue Williame - Fraisse 9, 1006 Lausanne VD, tél. 021 616 37 42. Rabais 10% sur l'assortiment Azienda San Martino producteur Alberto Dal Piaz : Huile d'olive – olives taggiasche – purée d'olive taggiasche – pesto genovese

MAGASINS avec produits BIO : Canton du VALAIS

Magasin Naturellement Vôtre, Sylvie Sommer, Route des Rottes 26, 1964 Conthey VS, tél 027 306 18 00, naturellementvotre@romandie.com Rabais 10% sur les huiles essentiels et l'aromathérapie.

Magasin Le Verger Solaire, Suzanne Bétrisey, Place du Midi 39, 1950 Sion VS, tél. 027 322 69 36: Rabais de 10 % sur tout l'assortiment sauf les produits frais (fruits, légumes, produits laitiers, etc.) et les produits déjà en action / promotion.

Boutique Au Petit Ballotin Cindy Constantin, Rue de Conthey 5, 1950 Sion VS, tél. 027 322 33 43, www.aupetitballotin.ch, shop@aupetitballotin.ch: Rabais de 10 % sur les produits Bio.

Biotyfull produits Bio et sans Gluten, www.biotyfull.ch: Avenue des Alpes 1, 3960 Sierre VS, tél: 079 934 06 96. Rabais permanent de 10 % sur les produits Bio et sans Gluten (sauf sur les paniers).

Biofruits SA, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, 1963 Vétroz VS, tél. 027 345 39 39, fax. 027 345 39 49, www.biofruits.ch, info@biofruits.ch: Rabais de 10 % sur les pommes, les poires et les jus de fruits maison.

MAGASINS avec produits BIO : Canton de FRIBOURG

L'épicerie Bio et le tea room Saveur Bio, Rue de l'Eglise 92, 1680 Romont FR (tél. 026 652 22 1) www.saveurbio.blogspot.com: L'épicerie offre un rabais de 10 % sur les huiles essentielles ainsi que sur les marques Florame, Ecodoo et Douce Nature..

Shop Online Bio Ecovisions, Ecovisions Sàrl, Rte Durrenberg 48, 1735 Chevrières FR, tél. 026 418 20 02, fax 021 544 13 www.ecovisions.ch, info@ecovisions.ch: Langes – soins – hygiène – lessives – textiles – ménage – peintures – bricolage – aliments. Rabais permanent de 10 %.

MAGASINS avec produits BIO : Canton du JURA

Votre boutique Bio en Ligne, www.natecoshop.ch: NATECO shop SA, 2800 Délémont JU, tél. 032 423 33 15, info@natecoshop.ch: Alimentation – Nettoyage – Hygiène – Bébé – Compléments alimentaires – Cosmétiques naturels. Rabais permanent 10 % valable pour les commandes effectuées en ligne, non cumulable avec d'autres offres.

PRODUCTEURS BIO (vente directe) : Canton de VAUD

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

Domaine de la Coudre Frank Siffert, Rue des Juifs 10, 1427 Bonvillars VD, tél. 079 210 75 41 fax, 024 436 14 73 www.coudre.ch info@coudre.ch ProSpecieRara, Bio Bourgeon, Demeter, Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment.

Marché des Biolettes, Gilles et Pascale Roch, Chemin de la Prélaz 1144 Ballens VD tél. 021 809 56 29 marchedesbiolettes@hotmail.com Marché au domaine Le Jeudi de 16h30 à 19h00 Rabais 10% sur tout l'assortiment sauf sur les paniers. www.lejardinpotager.ch Votre panier de proximité : Lausanne / Nyon / La Sarraz.

PRODUCTEURS BIO (vente directe) : Canton de FRIBOURG

Bergerie de Chandossel, Reto Fivian Chandossel 9, 1583 Villarepos FR, tél./fax 026 675 30 72 www.agneau-bio-lamm.ch egli.fivian@picomail.ch Viande d'agneau, saucisses fumées, viande séchée, laine. Offre pour les Bioconsommateurs, rabais 10% sur les commandes de viande d'agneau

PRODUCTEURS BIO (vente directe) : Canton du VALAIS

Vins, Biocave, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route Sierre 17, 3972 Miège VS, tél. 027 455 83 21, www.biocave.ch, biocave@netplus.ch: Rabais de 10 % sur les vins et le jus de raisin achetés à la cave (en plus du rabais de quantité).

Viande Bio La Ferme du Nant, Aimé Gay Route de Choëx 80, 1871 Choëx VS, tél. 024 471 02 63 www.ferme-du-nant.ch www.facebook.com/lafermedunant aimegay@bluewin.ch Le petit magasin Bio. horaire d'ouverture : lun-Ven. : 9h00-12h00/14h00-18h00 Samedi : 9h00-16h00 Mercredi et Dimanche : Fermé. Rabais 10% sauf sur les œufs, l'huile de noix, les saucisses sèches et la viande séchée.

Bio13 Sàrl, Jean-Yves Clavien, Rue de la Temporie 4, 1962 Pont-de-la-Morge VS, tél. 079 342 37 61, magasin sur place ouvert le vendredi, jean-yves.clavien@bluewin.ch: Rabais de 10 % sur les jus de fruits.

Lionel Favre, agriculteur biologique, Maître-Maraîcher, Route des Fruits, Zone industrielle d'Écone, 1908 Riddes VS, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, www.panierdubisse.ch, www.bio-valais.ch: Rabais de 10 % sur les fruits et légumes en vente directe (sauf sur les abonnements du panier).

Les Simples, Isabelle Gabioud, Rue de la Temporie 4 (2ème étage), 1962 Pont-de-la-Morge VS, Veuillez téléphoner avant de venir au 079 723 32 36, www.lessimples.ch, isabelle@lessimples.ch: Rabais de 10 % sur les sirops.

PRODUCTEURS BIO (vente directe) : Canton de GENEVE

Vins, Domaine Château l'Evêque, Alexandre Mévaux, Route du Château L'Evêque 1254 Jussy GE, tél. 022 759 01 90 natel : 079 263 22 65 chatealeveque@bluewin.ch. Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).

La Touvière, ferme biologique, famille Isabelle et Mathias Corthay-Dancel, Route du Carre d'Aval 10, 1252 Meinier GE tél. 022 750 00 20 www.touviere.ch info@touviere.ch Boutique à la Ferme : lundi, mardi, jeudi et vendredi, ouvert 16h. – 19h. Pommes/ Huiles/ Céréales/ Jus/ Vin/ Pain sur commande. Rabais 10% sur les pommes et jus de pommes. (pas cumulable avec d'autres rabais)

Vins, Domaine de la Devinière, Willy Cretegnny, 101 rte du Mandement, 1242 Satigny GE, tél. 022 753 22 87, natel. 079 626 08 25 www.la-deviniere.ch, info@la-deviniere.ch: Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).

AUTRES PARTENAIRES Habitat, loisir, services : Canton de VAUD

Meige Matériaux – Habitat vivant, Route de St-Loup 1, 1318 Pompaples VD, 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.

Fermexplore, Loisirs et découvertes à la ferme, 1035 Bournens VD, tél. 079 330 58 11, www.fermexplore.ch: Rabais de 10 % sur les visites accompagnées et les ateliers pour les enfants. 36. Borlan Fiduciaire Sàrl, Pierre Alain Gruaz, Chemin du Champ du Clos 14, 1418 Vuarrens VD, tél. 079 549 83 38 ou 021 887 82 58, gruaborlan@bluewin.ch: Rabais de 10 % sur les comptabilités et les feuilles d'impôt.

Habitat, loisir, services : Canton de GENEVE

Atelier d'impression Kurz SA, Chemin du Faubourg-de-Cruseilles, 1227 Carouge GE, tél. 02 736 66 03, fax 02 736 26 11, kurz@capp.ch, www.kurz.ch: 10 % sur vos travaux d'imprimerie réalisés avec des encres végétales sur papier FSC ou recyclé.

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

AUTRES PARTENAIRES Bien être et santé : Canton de VAUD

Coaching Nutrition et Cuisine Végétarienne, Birgit Boislard, Coach Nutrition et Santé diplômée, Chemin des Avelines 7, 1004 Lausanne VD, tél. 079 368 62 01, birgit.boislard@coach-nutrition.ch: 10 % de rabais sur les cours de cuisine, les cours Mince Attitude et toutes les consultations individuelles, selon le programme sur www.coach-nutrition.ch.

Naturopathie Fleur de Vie: Isabelle Sutherland, Route de Lausanne 10, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne VD, tél. 079 261 51 01, isabelle.sutherland@bluewin.ch: Bilan santé, nutrition, chromothérapie, reiki, fleurs de Bach. Rabais de 10 % sur le premier rendez-vous (bilan de santé).

Art de Vie, Katrin Fabbri, Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne VD, tél. 079 332 38 09, www.artdevie.ch: Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et naturelle et sur les thérapies de soins.

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

Nostra Gaïa – Soins énergétiques (reiki, aurathérapie), Massages aux pierres fines, Kinésiologie, Thérapies pour animaux, Mélanie Buillot, Route de Lausanne 53, 1020 Renens VD, tél. 076 526 56 34, nostra.gaia@gmail.com, www.nostragaia.ch: Rabais de 10 % sur ces thérapies (sauf si remboursées par les assurances maladies complémentaires ou les assurances pour animaux).

Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, 1430 Orges VD, tél. 024 445 17 75, clresin@bluewin.ch: Rabais de 5 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits.

Hydrothérapie du côlon, Centre de Nutrition Holistique, 1116 Cottens VD (à 10 min. de Morges et 20 min. de Lausanne), Denise Kruger Fantoli, infirmière indépendante, denise.kruger@me.com, 079 371 39 43 www.nutrition-holistique.ch: Rabais de 20.– sur la 1ère séance d'hydrothérapie ou sur un bilan en nutrition GAPS (hyperactivité, autisme, maladies auto-immunes, etc).

Accueillir un enfant / Procréation naturelle, www.cadodelavie.ch: deux thérapies simultanées avec Pierrette Aguet Kinésiologue, tél. 021 647 54 45, Fuchs Cendrine chromothérapeute, tél. 021 905 49 92 à Crissier – Lausanne – Moudon (VD): Rabais de 20.– Fr. sur la 1ère consultation puis de 10 % sur les suivantes, de 10 % sur les cours vie, santé et couleurs-lumières, de 10 % sur les cours de préparation à devenir parents et de 5 % sur les cours de psychobiogénéalogie.

Massages Sonores aux Bols chantants planétaires, Bien être et Détente pour adultes, enfants, sportifs, femmes enceintes. Nathalie Michlig, Route de Lausanne 2, 1072 Forel/Lavaux VD, tél. 079 271 61 92 nathaliemichlig@yahoo.fr: Massage découverte de 30 minutes pour 30.–, et après rabais de 10 % sur les massages.

Le désir d'être, Thérapeute-Consultante, agréée ASCA, Olivia Bessaud, Rue de Lausanne 42b, 1030 Bussigny VD, tél. 079 685 32 29, www.desirdetre.ch: Rabais de 10 % sur les thérapies, bilans santé, ateliers et séminaires.

Nature et Médecine – Thérapie florale, Fleurs de Bach et élixirs floraux californiens. Consultations pour enfants et adultes. Isaline Prêtre, médecin diplômé, agréée ASCA, Rue du Temple 8, 1304 Cossonay VD, tél. 076 396 04 17, www.nature-et-medecine.ch: Rabais de 10 % sur toutes les consultations (sauf celles bénéficiant déjà du rabais famille)

Esprit Zen, Céline Maquelin, Rue Marterey 36, 1005 Lausanne VD, tél. 021 647 52 21 ou 079 699 05 38, celine.m@espritzen.net, www.espritzen.net, agréée ASCA: Cabinet de Kinésiologie et biorésonance, pour adultes, enfants et animaux : Rabais de 20.– pour la première séance

Nutrition/Diététique – Hygiène vitale – Spagyrie, Cristel Genevaz, (cabinets : Rue du Perron 2B ou Rue des Alpes 8), 1196 Gland VD, tél. 079 510 70 55, www.cristelsante.com: Rabais permanent de 15 % sur les consultations.

Institut Plume, Naturopathie, réflexologie, massage, plan alimentaire individuel. Françoise Robert Roulin. Rue des Philosophes 21A 1400 Yverdon-les-Bains VD. tél. 024 426 76 44 info@institutplume.ch www.institutplume.ch Privilèges : Fr.50.- à faire valoir sur un plan alimentaire individuel Metabolic Balance. 10% de réduction sur les séances de réflexologie (non remboursées par les assurances complémentaires.)

Jam-geobiologie, Laurence Gendret, Route de Genève 60 G, 1028 Préverenges VD, tél. 079 821 49 04, laurence.gendret@bluewin.ch, www.jam-geologie.ch: Rabais de 10 %.

Nutrition, coaching de vie et séminaires (PNL, Ennéagramme, Energie Vitale), Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, Coach et formatrice www.dc-formation.ch, 078 676 45 47, nutritherapie@bluewin.ch : questionnaire et bilan de santé offerts ; nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1h de coaching offerte, - 50% sur tous les séminaires 2012.

Bien être et santé Canton de FRIBOURG

Ancienne École, Soins, formations, conseils. Bioénergie, magnétisme, stages en nature, perceptions extrasensorielles, massages, géobiologie, dynamisation d'eau, astrologie... Fabio Maimone, Fort Lambert 11, 1697 Les Escasseys FR, tél. 079 432 87 14: 1 Bon de 50.– (non cumulable) à faire valoir sur un soin ou une formation dans l'année en cours sur présentation de la carte de membre BioConsommActeurs. Plus d'infos: www.ancienneecole.ch

Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre sa vie, sa maternité, dans sa famille et à l'école, son deuil, et pour se libérer de la fumée. Roger Gogniat, Plan des Marais 34, 1642 Sorens FR, tél. 026 915 00 94 ou 079 633 76 32, www.sosphren.ch, roger@sosphren.ch: Séance d'info gratuite + bon de 100.– sur tous les cours.

Bien être et santé Canton de Genève

Nutrition, coaching de vie et séminaires (PNL, Ennéagramme, Energie Vitale), Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, Coach et formatrice www.dc-formation.ch, 078 676 45 47, nutritherapie@bluewin.ch : questionnaire et bilan de santé offerts ; nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1h de coaching offerte, - 50% sur tous les séminaires 2012.

Facebook

Amis facebookiens, ça y est : les BioConsommActeurs ont fait le mur ! Eh oui, notre association est depuis peu sur Facebook. Nous y posterons progressivement de plus en plus d'informations et de liens utiles. Venez vous y déclarer être nos amis, et invitez vos connaissances à en faire autant !

Si vous désirez utiliser l'URL complète pour nous trouver directement sur Facebook, la voilà :

<http://www.facebook.com/pages/BioConsommActeurs/131215386953075>

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 informations... et un agenda où vous trouverez une sélection d'événements qui peuvent vous intéresser et qui sont étroitement reliés 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 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 possible. 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).



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

SHOP ONLINE BIO

langes - soin - hygiène - lessive
textiles - ménage - peinture - bricolage - aliments

10%
remise permanente

pour tous les **BioConsommActeurs**
sur l'ensemble de notre assortiment
en utilisant le code suivant: **ECO1711**

ECOVISIONS Sàrl. - Rte Durrenberg 48 - CH-1735 Chevrières FR
tél. 026/418 20 02 fax 021/544 13 info@ecovisions.ch www.ecovisions.ch

Vous avez déménagé ou allez le faire ?

Une des plus grandes difficultés que notre secrétariat doit résoudre est la recherche des nouvelles adresses de nos membres qui ont déménagé et pour lesquels le délai de réexpédition du courrier est expiré... Cela nous prend énormément de temps, et certains contrôles des habitants auxquels nous devons nous adresser quand tous les annuaires ont perdu votre trace nous facturent des émoluments que nous sommes obligés de vous refacturer. Nous vous prions donc instamment de nous communiquer au plus vite tout changement d'adresse !
Merci d'avance !

Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

4ème 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

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





Bâtir, transformer, rénover, décorer...

Laissez-vous inspirer par la nature pour vous créer un habitat vivant à votre mesure.

MEIGE matériaux commercialise des matériaux de construction renouvelables et offre un conseil personnalisé aux artisans, architectes et particuliers désireux de construire ou rénover de manière durable et respectueuse de l'environnement.



parquet en chêne huilé