

Prix: 8.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

4/2012

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

NUTRITION

RECETTES

PARTENAIRE

ÉCOJARDINAGE

VOS PRIVILÈGES

INTERNET

page 3

page 4

page 10

page 12

page 14

page 16

page 26

mag bio
la nature du futur

L'équipe magbio vous souhaite la bienvenue
avec ses plus de 5000 articles
dans ses locaux chaleureux de 300m².



Tél: 021 729 00 56

Route de Neuchâtel 2
1032 Romanel / Lausanne

magbio@himalavie.ch
www.magbio.ch

Une simplification complexe

Quel est le meilleur produit, le meilleur système – du point de vue de l'environnement s'entend ? Y'a qu'à faire des écobilans pour le savoir, répondent sans hésiter les experts scientifiques. C'est simple : On prend l'exemple de la production du blé ou du lait, on entre dans l'ordinateur tous les paramètres de consommation d'énergie et d'émissions polluantes pour l'agriculture biologique et la production conventionnelle, on fait tourner le programme et on étudie les résultats. Et on les publie, bien sûr, et les publications font foi. Et les décideurs s'appuient sur elles.

C'est génial, disent les écologistes, l'agriculture biologique est bien placée avec 30 % d'émissions de gaz à effet de serre en moins et, suivant les productions, une plus faible consommation d'énergie à l'hectare.

C'est faux, disent les tenants de l'agriculture chimique, car l'agriculture biologique produit moins à l'hectare – et les calculs leur donnent raison : elle émet souvent plus de gaz à effet de serre par kilo de lait ou de viande.

Et pourtant, le bio n'est-il pas intuitivement forcément plus écologique ? Alors, késako ? Eh bien c'est simple, d'une part les modèles de calcul des écobilans ne remontent souvent pas assez loin dans la consommation d'énergie grise, et d'autre part ils ne tiennent pas compte des coûts sociaux secondaires des pollutions engendrées par l'agriculture conventionnelle et ses intrants chimiques de toute sorte. Et pourtant il y en a, et pas des moindres : eutrophisation des eaux de surface, contamination des nappes phréatiques, baisse

quelquefois irrécupérable de la fertilité des sols, grave diminution de la biodiversité et j'en passe.

Donc c'est comme pour les statistiques, il faut s'en méfier : N'oublions jamais à quel point il est facile de faire des calculs justes basés sur des chiffres faux. Sans compter, dans le cas de l'agriculture, que les écobilans ne tiennent pas encore compte de certains paramètres complexes comme p. ex. les quantités de protoxyde d'azote produites par le sol avec différents types d'engrais chimiques ou de déjections animales – dont en plus la composition varie en fonction de la qualité de l'alimentation du bétail !

Alors, les écobilans ? Ne les empoubellissons pas, ce sont de bons outils, mais ils ne sont pas encore totalement au point pour juger la complexité du monde agricole. Alors, que faire ? Voir chaque fois exactement sur quoi ils portent (compare-t-on vraiment des choses comparables ?) et jusqu'où ils vont, et surtout ne pas perdre la tête ni le bon sens, car oui, l'agriculture biologique est forcément plus écologique, plus durable et plus respectueuse du climat que la production conventionnelle. Ce n'est pas parce que la preuve mathématique n'est pas encore infaillible que ça change quelque chose ! Bref, sachons rester critiques – et donc acteurs de notre consommation.

Manuel Perret, Président

Les Super-Aliments

LES SUPERALIMENTS SONT EN PASSE DE DEVENIR DE VÉRITABLES STARS DE LA NUTRITION MODERNE. POURQUOI, QUE SONT-ILS, À QUOI SERVENT-ILS QUELS SONT LEURS EFFETS... LE POINT SUR LA QUESTION PAR ALEXIS TOUYAROT, NATUROPATHE ET NUTRITIONNISTE QUI COLLABORE AVEC LA PHARMACIE SENSU, UN DE NOS NOUVEAUX PARTENAIRES PRIVILÉGÉS.

Les SuperAliments sont en passe de devenir de véritables stars de la nutrition moderne ! Pourquoi un tel engouement ? D'abord parce que nos sociétés modernes sont de plus en plus confrontées aux aliments transformés, industriels, raffinés et contaminés. Pauvres en substances micronutritionnelles comme les vitamines et les minéraux, ils fatiguent et encrassent l'organisme, et sont malheureusement la source de nombreux troubles et pathologies dits « de civilisation » : mauvaise digestion, intolérances alimentaires, fatigue, dérèglement organique, maux de tête, stress, vieillissement précoce... Sans même parler des OGM ou des cultures gavées de substances chimiques, l'agro-business contemporain accouche d'un nombre croissant de produits alimentaires plus ou moins nocifs, dont la consommation sur le long terme se révèle problématique pour un nombre croissant d'individus. Dans ce contexte, les SuperAliments deviennent des alliés indispensables de santé et de vitalité. Ils apportent en effet des principes actifs naturels ainsi que des phytonutriments, des antioxydants et des vitamines qui stimulent l'immunité naturelle et retardent le vieillissement cellulaire. Leur teneur en oligoéléments et en minéraux facilite en outre une saine absorption et utilisation de leurs

nutriments. Ce sont donc de véritables alliés de notre Santé, des produits de haute valeur nutritionnelle, toujours digestes, de qualité biologique et qui ont aussi la caractéristique d'être vivants, donc plus proches de nous. Ce sont des aliments qui par leur saveur, leur texture, leurs innombrables qualités nutritionnelles et leurs principes actifs nous font du bien... sur tous les plans ! Hippocrate disait : Que ton Aliment soit ton premier remède. Avec les SuperAliments, cela devient une réalité quotidienne !

Aliments ou Compléments alimentaires ?

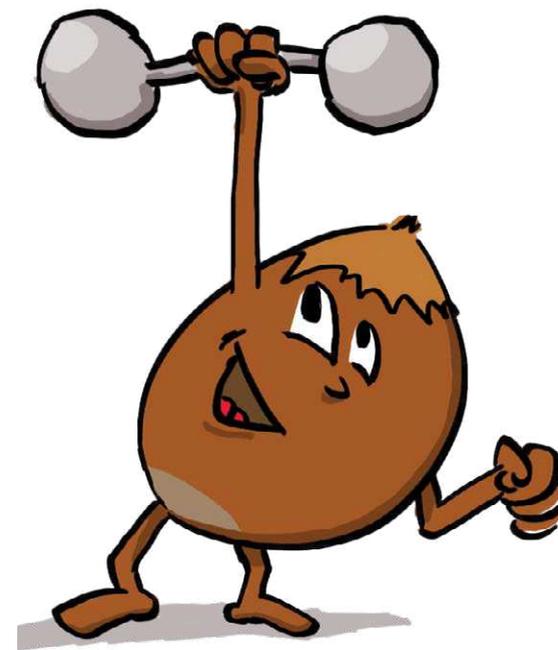
Les SuperAliments se situent donc à la frontière entre les aliments traditionnels et les compléments alimentaires. Proches des aliments, lorsque ces derniers sont de qualité biologique, ils le sont évidemment car ils sont naturels, non transformés, non traités, purs... tout simplement ! Ils s'en distinguent toutefois car ils sont plus concentrés en principes actifs et ont ainsi plus d'impact sur la correction de nombreux troubles fonctionnels. De la même manière que les compléments alimentaires, les SuperAliments ne se substituent pas aux aliments, mais leur consommation, associée à des principes nutritionnels simples et à la consommation régulière de fruits et de légumes, apporte de précieux bénéfices. Toutefois, les SuperAliments, à la différence des compléments, sont des matériaux vivants. Or le propre du vivant, c'est sa cohérence. Ainsi les SuperAliments n'auront jamais d'effets secondaires et seront toujours mieux tolérés que certains compléments trop ou mal dosés,

à la provenance parfois douteuse... Vouloir à tout prix isoler et concentrer les principes actifs pour en potentialiser l'action peut en effet devenir contre-productif : C'est tout le problème de la pharmacologie moderne, et la dérive qui guette aussi l'industrie galopante des compléments alimentaires. Les principes actifs des SuperAliments sont multiples, finement dosés, et leurs composés agissent en synergie, à la manière des plantes médicinales,

Nature, et les SuperAliments nous le rappellent tous les jours !

Un SuperAliment doit répondre à 5 critères :

Qualité biologique, voire biodynamique pour certains : Les SuperAliments doivent bénéficier de conditions de culture optimales pour restituer tous leurs bienfaits : ils sont récoltés



dans le plus pur respect de la Vie. C'est cette cohérence que reconnaît notre organisme, c'est cette synergie qui permet à notre organisme de mieux assimiler, intégrer et utiliser ces trésors micronutritionnels. Et cela, la médecine moderne ne fait que le constater, sans jusqu'ici parvenir à le reproduire. N'en déplaise aux scientifiques les plus convaincus, la Science ne pourra jamais être qu'une pâle copie de la

à pleine maturité, conditionnés et transportés avec le plus grand soin. Ils sont cultivés sans engrais chimiques ni pesticides. Les lieux de culture sont soigneusement sélectionnés, car la qualité minérale et organique des sols, tout comme les climats, doivent correspondre au biotope naturel du SuperAliment. Ainsi la Maca poussera-t-elle mieux au Pérou, en altitude et sur des sols pauvres en matière organique mais

fortement minéralisés.

Un SuperAliment a toujours une haute valeur nutritionnelle : Il est particulièrement concentré en catalyseurs dont nous avons parlé : vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et antioxydants. Chaque SuperAliment dispose d'une particularité propre mais doit toujours contenir des nutriments de qualité, dans des proportions correctes : Acides gras polyinsaturés pour les Oléagineux, protéines composées de l'ensemble des acides aminés essentiels pour les algues, non acidifiantes et facilement assimilable ; sucres complexes intégrés à un réseau de fibres qui en abaisse l'indice glycémique et à des mucilages doux pour les intestins pour les farines de coco, de lucuma ou de caroube...

Un SuperAliment est un aliment vivant : Tout le contraire d'un aliment industriel raffiné. Il est préférable de le consommer frais, car la cuisson, même douce, altère les vitamines et crée des complexes chimiques toxiques. Un aliment cuit est mort, il contient toujours ses nutriments, mais ses micronutriments sont partiellement détruits ou dénaturés, et son potentiel énergétique est nul. En outre, les nutriments exposés à des températures élevées peuvent se combiner et constituer des molécules étrangères, potentiellement cancérigènes sur le long terme comme les molécules de Maillard. Les SuperAliments peuvent toutefois être consommés séchés ou déshydratés.

Un SuperAliment est facilement assimilable : Il facilite la digestion, la rend plus légère et harmonieuse. Les naturopathes les incluent souvent dans leurs propositions de régimes hypotoxiques et vitalogènes. Les SuperAliments simplifient le travail des organes, les aident à

détoxifier le corps, à éliminer les radicaux libres et les toxines métaboliques. L'idéal est de consommer les aliments crus au début des repas, à fortiori les SuperAliments, car ils activent ainsi les sécrétions enzymatiques digestives. Des recherches récentes ont montré que ce processus commençait dans la bouche et le nez, d'où l'intérêt de saliver devant un aliment, puis de bien le mâcher !

Un SuperAliment est un aliment qui fait envie : Fini les régimes fades, les mets sans saveur, les aliments dénaturés, artificiellement colorés... Le SuperAliment est à la fois naturel et très savoureux. Sa richesse enzymatique, sa fraîcheur et sa concentration en font généralement un aliment original, au goût, à l'odeur et à la texture surprenante, une véritable expérience gustative. En Médecine Chinoise, la saveur des aliments est primordiale : elle nourrit l'être tout autant que le nutriment lui-même, sur un plan énergétique et émotionnel. L'alimentation doit rester un plaisir, c'est même la première des règles nutritionnelles !

Quelques SuperAliments :

Les Baies rouges et bleues : Açaï, Goji, Acerola, Myrtille, Sureau, Raisinet...



Elles sont particulièrement riches en antioxydants : flavonoïdes, xanthonnes, anthocyanines et autres pigments naturels qui leur donnent leur couleur éclatante. Ces composés luttent contre le vieillissement cellulaire, régulent les phénomènes inflammatoires et favorisent le fonctionnement cérébral. Une étude récente parue dans la revue « Annals of Neurology » suggère que la consommation régulière de ces baies rouges peut améliorer la fonction d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation cognitive. Une portion par semaine de ces Superaliments consommés sur plus de 10 ans retarde le vieillissement cognitif de plus de deux ans et constitue une prévention efficace contre les pathologies neuro-dégénératives. Certaines baies comme la Goji et l'Açaï stimulent la sécrétion d'hormones de croissance, augmentent l'énergie et, en régulant notamment les taux de cholestérol et de sucre, favorisent une bonne pression et formule sanguines.

Les algues Bleu-Vert et Marines : Spiruline, Chlorelle, Klamath, Nori, Wakamé, Dulce...

Très riches en catalyseurs, nutritives mais légères, reminéralisantes, les algues sont consommées depuis des Millénaires par les asiatiques et constituent un véritable élixir de longévité ! Très pauvres en calories, les algues présentent une forte teneur en protéines (30 à 40 %). Leurs minéraux : Calcium et Magnésium pour la solidité des os et l'équilibre émotionnel, Iode pour le fonctionnement thyroïdien et hormonal en général, ainsi qu'une multitude d'oligoéléments, soutiennent l'ensemble de l'activité métabolique. Antioxydantes, les algues fournissent des vitamines hautement



biodisponibles : A, C et E, ainsi que de la chlorophylle, grand oxygénant cellulaire ! Seuls végétaux à contenir de la vitamine B12, elles sont particulièrement adaptées aux végétariens, aux personnes âgées, aux enfants et aux convalescents. Enfin, les algues sont hypoglycémiantes, détoxifiantes et jouent aussi un rôle antibactérien et vermifuge utile dans les cas de dysfonctionnement de la flore intestinale.

Les Oléagineux : Amandes, Noisettes, Cajou, Noix, Noix du Brésil, Sésame...



Mis de côté par l'ancienne école nutritionniste, les oléagineux sont des SuperAliments

indispensable à notre bonne santé et pour la plupart facilement disponibles. Riches en minéraux – calcium et magnésium notamment, ils sont reminéralisants et bien plus efficaces que les yogourts pour lutter contre l'ostéoporose. Ils sont également alcalinisants, ce qui est important dans le contexte si courant d'acidose chronique. Ce sont des aliments riches en nutriments essentiels comme les acides gras mono- et polyinsaturés qui protègent le système vasculaire en luttant contre le mauvais cholestérol, en fibres douces qui régularisent le transit et en sucres complexes à l'indice glycémique modéré. Leur teneur élevée en protéines en fait encore un produit très complet, qui titre souvent plus de 500 kcal / 100 g. Leur consommation régulière mais modérée est donc fortement recommandée.

Les produits de la ruche : Miel, Gelée Royale, Propolis, Pollen



Le Miel est évidemment connu pour son goût unique et ses propriétés énergétiques. Il est recherché par les sportifs, les enfants et les étudiants, car il augmente la résistance à la fatigue physique et intellectuelle et accroît les capacités du système de défense immunitaire.

Mais les autres sous-produits de la ruche sont encore plus intéressants : La Gelée Royale est un véritable concentré de vitamines du groupe B (B3, B5, B8, B9), de minéraux (cuivre, phosphore, fer...), d'acides aminés et d'acides gras essentiels. Elle est non seulement un anticancéreux naturel puissant, mais elle est aussi reconnue pour renforcer les défenses naturelles. La Propolis est quant à elle l'alliée des individus souffrant de problèmes ORL : Elle est un antiseptique, un antibactérien et un antifongique ORL et intestinal de premier choix. Et enfin le Pollen, consommé de préférence frais ou surgelé, est un adaptogène de qualité, riche en probiotiques naturels qui protègent l'immunité intestinale, en catalyseurs variés et en antioxydants.

Alexis Touyarot - Cabinet Acunature Pully
 Naturopathie - Acupuncture - Nutrition
www.acu-nature.com - info@acunature.com

Voir aussi l'annonce à la page 9 et le privilège «Paharmacie Sen'Su» à la page 16.



Ouverture du Nouvel Espace
SUPERFOOD



Espace dédié à la Santé ProActive
 à l'Alimentation Vivante
 & à la Nutrition Saine !

-  Superaliments biologiques
-  Haute densité nutritionnelle
-  Produits originaux et gourmands
-  Sans gluten, lactose, conservateurs...

 info@sensu.ch
 Sen'Su SA Pharmacie
 www.sensu.ch



Lun - Ven: 8h30 - 18h45 (Non stop)
 Sam: 8h30 - 18h00 (Non stop)
 Dim: Fermé

Rue St-Pierre 4
 CH-1003 Lausanne
 T : 021 331 29 00

Le bien-être et la santé par une alimentation vivante et naturelle

DANS CETTE ALIMENTATION VIVANTE, IL EXISTE PARMIS LES SUPERALIMENTS DES ALIMENTS COMME LES GRAINES GERMÉES « SYMBOLES DE VIE » ET LES ALGUES MARINES ALIMENTAIRES « ORIGINES DE VIE », QUI SONT PLUTÔT UTILISÉS COMME CONDIMENTS, COMME ACCOMPAGNANTS DANS LES PLATS. POURQUOI NE PAS EN FAIRE LES REINES DE VOS ASSIETTES ?

Les recettes que je vous propose sont composées avec des fruits et légumes de notre terroir associées à ces magnifiques dons de la nature que sont les graines germées et les algues marines provenant d'un jardin sauvage à découvrir et à préserver.

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée, animatrice d'ateliers culinaires « alimentation vivante » et réflexologue

Pour d'autres informations, je vous invite à venir visiter le site internet www.artdevie.ch. Le programme complet y est accessible. Aliments ou Compléments alimentaires ?

Salade de betterave rouge crue avec pomme, fenugrec et tournesol germé



Les couleurs si diverses des fruits et légumes sont également source d'inspiration culinaire. Cette salade reçue de ma mère est remise au goût du jour grâce aux graines germées.

Salade alcaline, elle vous nourrira merveilleusement tout en vous laissant l'impression d'être léger comme un petit nuage. Légume-racine, la betterave rouge est riche en cellulose et favorise le transit intestinal. On peut remplacer la betterave rouge crue par de la betterave cuite dont l'action sur le transit sera moins prononcée. On rappellera également sa richesse en potassium, qui combat l'acidité sanguine (effet alcalinisant). La renommée de la pomme n'est plus à faire, rappelons simplement le dicton « une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours ». Elle donne à la recette une saveur acidulée et rafraîchissante.

Les graines germées de fenugrec apportent au plat une touche d'exotisme, le relevant d'un goût plus corsé. Il complète bien cette salade grâce à ses propriétés digestives.

Riche en protéines végétales et contenant tous les acides gras essentiels, le tournesol germé convient particulièrement bien à cette salade aux saveurs sucrées.

Ingrédients pour deux personnes:

- 2 petites betteraves crues
- 1 pomme acidulée
- 2 cuillères à soupe fenugrec germé
- 2 cuillères à soupe de tournesol germé

Pour la sauce :

- 1 cuillère à café de purée de raifort
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de colza de 1^{ère} pression bio

- 1 pincée de sel

Préparation :

- Mélangez intimement les ingrédients de la sauce
- Coupez la betterave crue en julienne très fine
- Mélangez la betterave et la sauce
- Émincez les pommes en fines lamelles,



déposez sur la préparation

- Finalement, déposez le bouquet de graines germées

Bon appétit !

Salade de Haricots de la mer et de Courge butternut

Légume comestible clairement identifié dans notre quotidien gastronomique, la courge butternut se décline ici en variante crue. Côté assaisonnement, il en faut peu. La texture est tellement douce et fine qu'elle se déguste le plus souvent au naturel. Elle peut être remplacée par du potimarron, dont la texture est proche de la sienne. Source de fibres solubles et non solubles, elle redonne de l'énergie car ses sucres passent rapidement dans le sang. Enrichie avec du haricot de la mer, nommé également spaghetti de la mer en raison

de sa ressemblance physique, cette salade automnale-hivernale est idéale pour faire le plein de minéraux et d'antioxydants. De plus, de texture tendre, le haricot de la mer complète le menu par sa richesse en protéines. La salade se prépare en clin d'œil, ou presque...

Ingrédients pour deux personnes:

- 100 g de courge butternut
- 100 g de haricot de la mer

Pour la sauce :

- 2 cuillères à soupe de jus de citron, de préférence vert
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza de première pression à froid bio
- 1 pincée de sel
- 1 tour de moulin de poivre

Préparation :

- Émincez très finement la courge après l'avoir épluchée
- Préparez le haricot de la mer, selon votre habitude. La photo montre que cette algue est très fine : la finesse du haricot de la mer nécessite dans cette recette un premier trempage pour enlever l'excès de sel, puis un deuxième d'une durée de 5 à 10 minutes, puis il faut le couper au ciseau
- Versez la sauce sur les algues et la courge, mélangez

Bon appétit !

Les huiles et les thés bio : Nouvelle formule

NOUS AVONS UN DÉPÔT DE VENTE DIRECTE DE PRODUITS BIO À MASSONNENS, OÙ NOUS PROMOUVONS LES PRODUITS LOCAUX LOCAL ET LA VENTER EN VRAC POUR DIMINUER LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES ET FAVORISER LES RELATIONS PRODUCTEURS – CONSOMMATEURS.

Avant, nous avions simplement un magasin avec tea-room bio à Romont, et un huilier nous fournissait en huile de noix et de colza. Cet homme, pourtant jeune, nous a quitté à



cause d'un cancer et, sur son lit d'hôpital, il m'a demandé de reprendre son huilerie... Pouvais-je refuser une telle demande ?

J'ai donc transféré l'huilerie chez nous. Des personnes qualifiées m'ont heureusement aidé à développer mon savoir-faire. Et voilà !

L'huilerie s'appelle « Huilerie des Jean ». Je sélectionne les graines pour leur haute qualité et leur proximité, le pressage se fait lentement, pour garantir une pression réellement à froid. Puis les huiles décantent. Je ne fais que très peu de stock afin de garantir une grande fraîcheur. Et les thés, me direz-vous ? Un éditeur romand les avait découverts à Paris. Il décida d'en faire bénéficier ses lecteurs et ce fut un engouement immédiat. Un thé bio, souvent en commerce équitable, mélangé avec amour et originalité, des handicapés qui collent les étiquettes, scellent les paquets... ça ne pouvait que marcher. L'éditeur cherchait quelqu'un pour reprendre le flambeau et développer la vente dans les magasins... Et nous y voilà !

En plus, l'assemblage de l'huile et du thé est intéressant; mais pour ça, nous vous donnons rendez-vous début décembre sur notre site : www.saveurbio.kingshop.com.

Jean-David Saturnin

Voir aussi l'annonce ci-contre et le privilège «SAveur Bio» à la page 18.



L'Huilerie des Jean

1692 Massonnens
076 328 30 34

huiles artisanales vierges, de première pression à froid; produits sauvages ou bio.

nous pressons aussi vos noix, noisettes, etc... demandez nos prix!



La santé au quotidien !

Saveur Bio Distribution

Route de la Combetta 2,
1692 Massonnens
tél. 076 328 30 34,
fax 026 652 30 34

Jean-David Saturnin

saveurbio-distribution@bluewin.ch

www.saveurbio.kingshop.com



LES CHAMPAGNES BIO POUR VOS FÊTES!!!
WWW.VIN-IMPORT.CH

eK
Libre

Bons cadeaux - Idéal pour Noël

Massage relaxant

Massage thérapeutique

Prenez soin de vous et de vos proches !

Première séance: Rabais de 30 frs sur présentation de votre carte de membre !*

Sandrine Jaquet - Massothérapeute diplômée - Agréée ASCA
Centre Rive Bleue - Ruelle Vautier 10 - 1400 Yverdon-les-Bains

* sauf si remboursé par votre assurance complémentaire

Petit aperçu des rythmes au jardin : suite et fin L'influence sidéral de la Lune

Chaque mois, la Lune passe devant les 12 constellations zodiacales et transmet à la Terre des forces liées aux quatre éléments (terre - racine, eau - feuilles, air - fleurs et feu - fruits).



Calendrier des semis 2010 d'après Maria et Matthias K. Thun
(Mouvement de culture biodynamique)

En choisissant le moment du semis, des soins (sarclage...) et de la récolte, on pourra stimuler l'organe voulu en observant ces rythmes. La croissance, la qualité et le rendement seront améliorés.

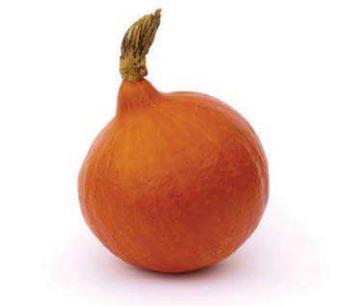
Au cours de sa croissance, la plante cultivée s'exprime en développant tel ou tel organe qui sera le produit de la récolte. On divise donc les plantes en 4 groupes :

Les plantes-racines : radis, navet, betterave rouge, céleri, carotte, salsifis, pommes de terre, oignons... sont à semer, à soigner et à récolter en jour racine.



Les plantes-feuilles : les choux, salades, épinards, mâche, chicorées, persil, asperge... sont à semer et à soigner en jour feuille, mais à récolter en jour fleur ou fruit (plus d'eau liée au jour feuille nuit à la conservation).

Les plantes-fleurs : toutes les fleurs ainsi que le brocoli sont à semer, à soigner et à récolter en jour fleur.



Les plantes-fruits : les haricots, petits pois, lentilles, soja, maïs, concombre, courgette, potimarron, tomate, melon, poivron... sont à semer, à soigner et à récolter aux dates-fruit.

Influence du rythme tropique de la lune :
La Lune ascendante ou montante (printemps lunaire) :

La montée de la sève est plus forte. Les plantes sont remplies de sève et de forces dans les parties supérieures. C'est une période favorable pour couper des greffons, récolter des fruits (plus longtemps frais et juteux), couper les arbres de Noël (conserveront leurs aiguilles plus longtemps).

La Lune descendante (automne lunaire) :

Les plantes s'enracinent bien et se lient rapidement à leur nouvel emplacement. C'est une période favorable pour la plantation des arbres et des arbustes, le repiquage, la taille des arbres et des haies, l'abattage du bois d'œuvre. Les rythmes cosmiques dans la pratique

Semis

Il faut tenir compte de l'organe que l'on veut développer sur la plante (racine, fruit, fleur, feuille), mais le rythme tropique (lune ascendante et lune descendante) n'a pas d'importance.

Plantation-repiquage

La période de lune descendante est la plus adaptée, mais il faut également tenir compte du rythme sidéral et donc de la famille (racine - fruit - fleur - feuille) de la plante à repiquer.

Sarclage

Le sarclage sert à désherber et/ou à aérer le sol. On peut soutenir l'impulsion donnée lors du semis et du repiquage en sarclant les jours favorables à la famille de la plante.

Récolte

Lorsque l'on récolte pour la consommation quotidienne, le mieux est le plus frais. Pour la conservation il en va autrement. Les légumes seront récoltés d'après les jours leur correspondant (p. ex. : jour racine pour les

carottes, jour fruit pour les pommes...).

Une exception doit être faite pour les légumes feuilles de conservation (p. ex. : les choux) dont la récolte se fait de préférence en jour fruit ou fleur.

Engrais verts

Si on incorpore les engrais verts dans le sol, il faudrait absolument le faire pendant la période de plantation (Lune descendante), période durant laquelle les micro-organismes décomposeurs sont plus actifs.

Production de semences

Le jardinier peut produire lui-même ses semences.

L'organe végétal du porte-graine que l'on veut produire (par exemple les racines pour les carottes) doit être pleinement développé.

On effectue donc les soins dans les jours correspondant à l'organe à développer : jours-racine pour des radis, jours-feuille pour des salades, etc.

Ensuite seulement, on soignera la plante en jours-fruit (de préférence en constellation du lion).

Écojardinage/mp

Écojardinage figure dans la liste des privilèges à la page 22 et propose un guide très complet (168 pages en couleur) du jardinage biologique et biodynamique tenant compte très en détail de tous ces rythmes et expliquant bon nombre de techniques alternatives intéressantes. À commander absolument en faisant valoir votre rabais exclusif de BioConsommActeur, c.-à-d. pour 10 francs au lieu de 15.



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 MBIO, 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, nouveaux horaires dès le 1er Mai 2012 : ouvert de Mardi à Jeudi 13h. à 18h. Vendredi de 10h. à 19h. Samedi de 10h. à 18h. Dimanche et Lundi fermé. Rabais permanent 10 % sur tout l'assortiment.
- **LeShopbio.Ch**, La Pâtissière, 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.
- **Pharmacie Sen'Su**, www.sensu.ch 1ère pharmacie intégrative suisse avec 4 piliers d'action principaux : Régénérer – Personnaliser – Soigner – Embellir. Le meilleur de la médecine classique & complémentaire avec un grand nombre de produits spécialisés dans le domaine des médecines alternatives et cellulaires conçus sur place et sur-mesure. Les formulations sont respectueuses de l'individu et de l'environnement. Rue St Pierre 4, 1003 Lausanne VD, 021 331 29 00, info@sensu.ch Rabais de 10% sur les produits préparations Sen'Su « maison » 100% naturelle et sur les produits du département « Superfood » (incluant les spécialités protéinées Sen'Su) sur présentation de la carte Bioconsommacteurs.
- **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 Bioconsommacteurs 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
- **Au fil des Saisons**, Jardinerie, Vente directe producteur : Marché Bio, Légumes et Fruits, Plantons, Terreaux et Engrais Bio, Aide à la Lutte Biologique, Graines. Routes de Denges, 21-23, 1027 Lonay VD, tél. 021 804 11 58, fax. 021 804 11 57. Horaires : Lu-Ve. 9h.-12h. 13h.- 17h. Sa. 9h.- 17h. www.afds.ch contact@afds.ch Rabais 3% sur l'assortiment.
- **Atelier La Baleine, literie biologique** : Christiane Revenko, route de Vaulion, 1323 Romainmôtier VD, tél. 024 453 30 29, natel 079 311 07 24, horaire du mardi au samedi de 14h – 18h. www.atelier-delabaleine.com , labaleine@romandie.com Rabais 10% sur les coussins et 5% sur les matelas.
- **Topinambour produits biologiques Sté. Coop. du Grile**, Avenue Williame - Fraise 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
- **Champagne Bio et 100% Naturels, notre boutique en ligne** : Tzvetan Mihaylov, Faubourg de l'Hôpital 27A, 2000 Neuchâtel NE, tél. 032 721 34 35, www.vin-import.ch , info@vin-import.ch . Rabais permanent de 5% sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais). Veuillez nous contacter par mail ou téléphone avant de passer la commande afin de pouvoir bénéficier du rabais.
- **Magasin avec assortiment complet Bio, produits frais etc., Marché du Grand Mont** , Christine Cordonier, Rte du Grand-Mont 16, tél. 021 653 24 49, marchedugrandmont@bluewin.ch 1052 Le Mont-sur-Lausanne. Rabais 5% sur l'assortiment Bio (sauf sur les produits laitiers). Horaires : lundi – Vendredi 7h30 – 12h30 et 14h – 18h30, Samedi 7h30 – 12h30 et 13h30 – 16h30, Dimanche et jours fériés 8h – 12h30.

RESTAURANT BIOLOGIQUE : CANTON DE VAUD

- **Ozimi la nature à l'emporter**, à savourer sur place ou à l'emporter, Rue de Bourg 16-18, 1003 Lausanne, tél. 021 311 02 20, horaires : mardi – vendredi 11.00 h.- 15.00 h. samedi : 11.00 h.- 16.30 h. www.ozimi.ch info@ozimi.ch du 1er mai au 1er septembre, pour tous repas un sirop artisanal bio vous est offert.

- **Restaurant les 3 Sapins**, cuisine Bourgeons, Viviane et Darell Edmonds, Rue de la Tillette 2 1145 Bière, tél. 021 809 51 23 www.lestroissapins.ch, accueil@lestroissapins.ch Par table (minimum 2 personnes). Sur présentation de la carte Bioconsommacteurs : rabais 50% pour une personne sur toute la carte des mets, sauf sur les boissons, le menu du jour, les menus des fêtes, Noël, Pâques, etc. et la carte « Chasse ». Horaires : lundi-Mardi-jeudi-Vendredi- Samedi, 8h.- 23h. Mercredi Fermé, Dimanche 8h.- 16h.

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 essentielles 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.
- **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.
- **La Pomme d'Api**, Maxime Knupfer, Avenue de la Gare 12, 1870 Monthey VS, tél. fax. 024 471 22 54, www.lapommedapi.ch, pomme_api@yahoo.fr : Rabais de 10% sur les Huiles Essentielles.
- **Savon Aventure, Gladys Werlen**, Route des Industries 1, 1964 Conthey VS, tél. 079 449 61 49, www.savonaventure.com L'unique Savonnerie artisanale certifiée Bio en Suisse. Savons, Pâtes à dents, Karité Aventure et tout pour une douche au naturel. Rabais 10% sur tout l'assortiment.

MAGASINS AVEC PRODUITS BIO : CANTON DE FRIBOURG

- **Saveur Bio, Maud Saturnin**, Combetta 2, 1692 Massonnens FR (tél. 026 652 30 34) www.saveur-bio.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).
- **La Ferme de l'Aronia**. Jean-Luc Tschabold, Route de la Chaussée 3, 1174 Montherod tél. 021 802 53 66 natel 079 352 62 93 www.aronia-bio.ch info@aronia-bio.ch Rabais 10% sur l'assortiment.
- **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.
- **Au Coin Gourmand**, Thierry Niederhauser, Derrière la ville 6, 1055 Froideville, tél. 079 519 95 64, Rabais 10% pour les membres Bioconsommacteurs, Glaces Bio avec lait/crème fraîche et sans produits laitiers 1lt. Livraison gratuite à partir de Fr 50.- Nous vous envoyons volontiers une liste des produits par Email : tniederhauser@sunrise.ch

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 Bioconsommacteurs, 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 de 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 Clavier, Rue de la Temporie 4, 1962 Pont-de-la-Morge VS, tél. 079 342 37 61, magasin sur place ouvert le vendredi, jean-yves.clavier@bluewin.ch: Rabais de 10 % sur les jus de fruits.
- **Lionel Favre, agriculteur biologique, Maître-Maraîcher**, Route des Fruits, Zone industrielle d'Econe, 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.
- **Savon Aventure**, Gladys Werlen, Route des Industries 1, 1964 Conthey VS, tél. 079 449 61 49, www.savonaventure.com L'unique Savonnerie artisanale certifiée Bio en Suisse. Savons, Pâtes à dents, Karité Aventure et tout pour une douche au naturel. Rabais 10% sur tout l'assortiment.
- **Entremont et Merveilles**, Yan Sutterlin, Route de la Proz 20, 1937 Orsières VS, tél. 027 783 23 84, natel 078 600 25 77 www.entremont-merveilles.ch Yogourts de brebis, Tomme de brebis, Mini de brebis, Bûche de brebis, Fromage à raclette pur brebis. Rabais 5% sur tout l'assortiment, au marché de Sion le vendredi matin. Horaire 8h.-14h.
- **ValNature**, Felix Küchler, Waldstrasse 26, 3952 Susten VS, tél. 027 473 22 43, 079 752 41 10, En tant que membre de l'association Bioconsommateurs, nous avons le plaisir de vous faire bénéficier d'une remise de 10 % sur tout les produits au Verjus. Voir sur : www.verjusbio.ch Veuillez indiquer le code de remise suivant : bioconsom .

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 chateaufeveque@bluewin.ch . Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).
- **Ferme Jaquet**, Marc Jaquet, Route des Carres 17, 1252 Meinier tél. 022 750 15 22 marc-jaquet@bluewin.ch Viande de bœuf au détail, cabas de 12 kg Rabais fr.20.— le cabas, Vin rouge assemblage, Rabais 10%, Sapins de Noël
- **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 Creteigny, 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).
- **Ferme de Budé**, Moïse-Duboule 2, 1209 Genève (Petit-Saconnex), Natel. 076 224 82 85, www.ferme-de-bude.ch, contact@ferme-de-bude.ch, Marché à la ferme, Fruits, Légumes, Fromages, Produits laitiers, Viande et tofu, Poisson, Œufs, Produits d'épicerie, Bière et Vin. Rabais 5% sur tout l'assortiment du marché. Horaires : Mardi, 8h-12h30, Vendredi, 8h-12h30, 14h30-19h, Samedi 8h-13h.

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.
- **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.

- **Fondation Ecojardinage**, Route de la Pâtissière 2, 1880 Bex, tél. 021 463 14 86, info@ecojardinage.ch, www.ecojardinage.ch : tous les membres Bioconsommateurs bénéficient d'un rabais de 5% de réduction sur les cours et d'un accès au site www.ecojardinage.ch avec un niveau 1 intranet pour des informations supplémentaires.

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.

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@gmail.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.abcweb.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, vivre en harmonie avec soi-même**, www.cadodelavie.ch: deux thérapeutes pour vous accompagner avec la psycho-généalogie, la kinésiologie ou la chromothérapie. Pierrette Aguet, Lausanne tél. 021 647 54 45, et/ ou Cendrine Fuchs, tél. 021 905 49 92 Crissier et Moudon (VD): Rabais de 20.– Fr. sur la 1ère séance puis toutes les 5 séances. 10 % de rabais sur les cours la santé et couleurs-lumière, ateliers « devenir parents » et 5 % sur le cours de psycho-généalogie, avec la carte bioconsommateurs.
- **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.)

- **Massothérapeute diplômée agréée ASCA, Sandrine Jaquet**, Centre Rive Bleue, Ruelle Vautier 10 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch, info@massage-ekilibre.ch, Rabais de Fr.30.—lors de votre première séance (sauf si remboursé par l'assurance complémentaire).
- **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 %.



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

www.bioconsommateurs.ch

- **Ortho-Bionomy® Natalie Klay**, ch. de Bellevue 1, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne, tél. 021 731 50 94, www.ortho-bionomy-ch.ch : agréée ASCA. Rabais 20% (sauf si remboursé par l'assurance maladie complémentaire).
- **Massages, Diana Demierre**, Chemin de Perréaz 45, 1008 Prilly, tél. 078 687 98 61, diana.demierre@bluewin.ch tarif : séance 1 heure Fr 100.-, Rabais de Fr 50.- pour la première séance sur présentation de la carte Bioconsommateurs.
- **Art-Thérapeute, Atelier « ò pas sages »**, Nicole Uldry, agréée ASCA, Chemin des Valentines 25, 1880 Bex, tél. 079 639 56 71, www.opassages.ch, uldry.nicole@gmail.com Offre privilège : première séance d'une heure offerte. Accessible à tous ; lors de difficultés scolaire, de troubles du comportement, ou de difficultés existentielles, quand apparait l'état dépressif... L'art thérapie impulse de nouvelles forces de vie.

- **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, nutri-therapie@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

- **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, nutri-therapie@bluewin.ch : questionnaire et bilan de santé offerts ; nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1h de coaching offerte, - 50% sur tous les séminaires 2012.



Glaces artisanales biologiques
Plus de 20 sortes, en bac de 5dl, 1lt, 2lt
Aussi glaces sans produits laitiers
Livraison gratuite à partir de Fr. 50.-
Au coin gourmand
Thierry Niederhauser- Derrière la Ville 6
1055 Froideville
tniederhauser@sunrise.ch
Natel : 079/519.95.64

LE PRODUCTEUR PRÈS DE CHEZ VOUS

AU FIL DES SAISONS

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

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 !

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@yyz.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).

Le Shop Bio.ch  

**Magasin en ligne 100% bio
et biodynamique**

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch



*Nous vous remercions de votre soutien
tout au long de l'année 2012
et nous réjouissons de vous retrouver en 2013
pour de nouvelles bio-aventures!*

*D'ici là nous vous souhaitons de passer de
merveilleuses fêtes de fin d'année et vous envoyons
tous nos vœux de*

bonheur, réussite et santé pour 2013!

Toute l'équipe BioConsommacteurs.

Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

4ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

1400 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

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

Rédaction

Manuel Perret

Graphisme

Alain Perret

Illustrations

Xavier Grand

Impression

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

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

Publicité

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

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



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

Grand-Rue 100
Morges

Tél. 021 801 27 34

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

www.pharmapop.ch



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.

