



BULLETIN D'INFORMATION 1/2021

#### « VOTRE CORPS EST SOURCE D'ÉNERGIE DURABLE ET RENOUVELABLE »

#### **Polarity Thérapie**

Equilibre corps coeur esprit

#### **Bilans Oligoscan So/check**

Oligo-éléments, minéraux, vitamines, Métaux lourds

#### **Massages**

Lomi Lomi

«Breuss» relaxant profond du dos Ambre et pierres semi-précieuses Cristallothérapie

Danse - Equilibre - Bien être Méthode Margaret Morris

# Sylviane Buchilly

Thérapeute diplômée - Agréée ASCA et RME Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

www.vitalitesante.ch Tél 077 410 42 82 - contact@vitalitesante.ch



# Magasin en ligne 100% bio

Le Shop Bio.ch

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

et biodynamique

Frais, sain et goûteux!

www.leshopbio.ch



# **CENTRE EVEIL**

Sylvie Rinsoz Naturopathe Agréée ASCA - NVS - RME - SPAK Tel: 021 652 79 43 Chemin de Florimont 3 1066 Epalinges

www.centre-eveil.ch

Naturopathie Micronutrition Diététique Massages

Réflexologie Lecture de pieds Reboutologie Approche holistique





#### **SOMMAIRE**

ÉDITORIAL

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

BRÈVES

ALIMENTATION

BRÈVES

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 10

page 12



# Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique





# est bon pour le CLIMAT

Les sols bio fixent davantage de CO<sub>2</sub> grâce aux rotations culturales diversifiées avec prairies pluriannuelles et recyclage de la matière organique par les épandages de fumier, de compost et d'autres engrais organiques.

L'agriculture biologique est un véritable puits de carbone.

Moins de gaz à effet de serre parce que l'agriculture biologique n'utilise pas d'engrais azotés chimiques, ce qui diminue à la fois la consommation d'énergie pour leur fabrication et les importantes émissions de gaz à effet de serre par le sol comme le  $N_2O$ .

L'agriculture biologique diminue les émissions de gaz à effet de serre.

LE



# économise L'ÉNERGIE

Meilleure efficience énergétique La fabrication des engrais chimiques azotés, potassiques et phosphorés ainsi que celle des pesticides de synthèse consomme énormément d'énergies fossiles. Les fermes bio n'utilisent pas ces produits.

L'agriculture biologique consomme moins d'énergie.

Les produits bio ont le meilleur bilan énergétique Que ce soit par rapport à la surface cultivée ou à la quantité de produits récoltés, l'agriculture bio présente de meilleurs bilans énergétiques. L'agriculture biologique émet moins de CO<sub>2</sub>.





# favorise la BIODIVERSITÉ

Davantage de biodiversité dans les fermes bio Dans les essais comparatifs de longue durée, on compte jusqu'à 30 % d'espèces et 50 % d'individus de plus.

Protection des espèces menacées Les champs bio sont une chance pour les plantes gravement menacées car ils contiennent neuf fois plus d'adventices que les conventionnels et accueillent nettement plus d'espèces de plantes pollinisées par des insectes.

Abeilles & Cie Les paysans bio protègent et ménagent les insectes pollinisateurs importants comme p. ex. les abeilles sauvages et mellifères ainsi que beaucoup d'autres insectes qui fécondent les fleurs et qui sont menacés.

Oiseaux Les oiseaux profitent de l'approche holistique de l'agriculture biologique, et les fermes bio ont jusqu'à six fois plus de lieux de nidification ainsi que des populations d'oiseaux des champs jusqu'à huit fois plus denses.

L'agriculture biologique protège la biodiversité, ce qui est important pour l'efficience de l'agroécosystème, dont les prestations naturelles sont bénéfiques pour le climat.









# CHÈRES ET CHERS MEMBRES,

Promis, nous ne parlerons pas du sujet d'actualité qui met à rude épreuve les nerfs de tout le monde. Je vous propose plutôt d'explorer ensemble un domaine plus vaste et plus prometteur de l'actualité de notre Association. Car c'est de vocation que i'ai envie de parler: Nous vivons tous par notre et nos missions.

Notre chemin de vie nous présente des situations, celles que nous acceptons, celles que nous ne suivons pas. Pour cadrer la réalité de mon sujet du jour, je prends l'exemple suivant: Le pain de deux boulangers peut être très différent l'un de l'autre. L'un délicieux, l'autre pas. Le pain délicieux a été composé, pétri, cuit par celui qui a la vocation et la conscience de son métier, l'autre pas.

J'ignore si c'était plus facile de vivre sa vie avec et par vocation il y a un siècle que dans le contexte de notre vie actuelle. Ce que je vous propose, ce à quoi je vous invite, c'est d'inventer ensemble la vocation d'être Bio-Consomm-Acteur, un groupement conscient et actif d'êtres humains éveillés, attentifs au bien être personnel et commun.

Consommer, que ce soit des aliments, des prestations thérapeutiques, c'est un acte de partage qui peut représenter nos valeurs... ou pas.

Créer des possibilités de vocations, c'est encourager celles et ceux que nous rencontrons à «être» le meilleur d'eux-mêmes. Pour eux et pour les autres. Mais être, c'est quoi? Vaste question! Alors juste une remarque en passant: L'expérience de la vie permet probablement plus de liberté d'être, ou peut être à l'inverse, une accumulation de peurs qui limitent l'expression de l'être.

Mais que faut-il faire de ces considérations? J'ai une idée: Et si nous faisions de BioConsommActeurs non seulement une plateforme d'information sur la consommation bio et écologique encore plus active, mais aussi un laboratoire créateur des envies qui sont nécessaires pour pouvoir vivre par vocation – en pensant bien sûr au devenir de l'être de toutes celles et ceux qui composent les jeunes générations actuelles?

Gilbert H. Vuillemin



P.S.: Toutes vos propositions, observations, remarques et idées sont les bienvenues, alors n'hésitez pas à m'écrire:

gilbert@vuillemin.ch

### BIO ET CLIMAT – NOUVELLES DE LA RECHERCHE

#### LES SOLS BIO SONT MEILLEURS POUR LE CLIMAT

LES SOLS REPRÉSENTENT UN POTENTIEL RÉSERVOIR POUR LE CO2 ATMOSPHÉRIQUE SOUS FORME DE CARBONE ET DONC POURRAIENT ATTÉNUER LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE. LES CHERCHEUSES ET LES CHERCHEURS D'AGROSCOPE (LA STATION FÉDÉRALE DE RECHERCHES AGRONOMIQUES) ONT PU MONTRER QUE DANS LES SYSTÈMES DE CULTURES EXTENSIFS, UNE QUANTITÉ DE CARBONE NETTEMENT PLUS IMPORTANTE QU'ON NE LE PENSAIT JUSQU'À PRÉSENT PÉNÈTRE DANS LE SOL PAR LES RACINES DES PLANTES. CES RÉSULTATS ONT PERMIS D'AJUSTER LES VALEURS UTILISÉES POUR L'INVENTAIRE NATIONAL DES GAZ À EFFET DE SERRE.

L'inventaire des gaz à effet de serre est l'outil dont se sert la Confédération pour vérifier si la Suisse est sur la bonne voie pour atteindre ses objectifs de réduction du CO2. Les sols jouent un rôle important dans ce domaine, car ils absorbent le CO2 de l'atmosphère. Les racines des plantes cultivées sont la source la plus importante de carbone organique du sol dans les terres arables. Dans l'inventaire des gaz à effet de serre, ces apports sont estimés sur la base de la biomasse aérienne. Jusqu'à présent, on supposait que les apports de carbone par les racines augmentaient en fonction de la biomasse végétale produite. Cela signifie que les apports de carbone étaient supposés être plus élevés dans les systèmes de culture intensifs à haut rendement que dans les systèmes extensifs tels que l'agriculture biologique.

# Des essais longue durée en plein champ réfutent les hypothèses précédentes

Agroscope a désormais réfuté ces hypothèses. Dans deux de leurs principaux essais longue durée, l'essai DOC (Dynamique, Organique, Conventionnel) à Therwil BL et le Zurich Organic Fertilisation Experiment (ZOFE) à Zurich (Reckenholz), les chercheuses et les chercheurs ont étudié les apports souterrains de carbone dans les cultures de maïs et de blé d'automne. Les apports de carbone sont la somme du carbone

transmis au sol par les racines elles-mêmes, d'une part, et par les exsudats racinaires, d'autre part. Étonnamment, les apports de carbone souterrains sont restés constants dans les deux cultures, bien que la biomasse de la végétation ait varié jusqu'à un facteur de 3,5. La culture biologique de maïs de l'essai DOC affichait même des apports en carbone via les exsudats racinaires supérieurs d'un tiers à ceux de la culture conventionnelle, avec une biomasse végétale inférieure de 20 %. Par conséquent, on peut donc dire que la biomasse et les exsudats racinaires apportent proportionnellement plus de carbone au sol par rapport à la biomasse végétale dans l'agriculture biologique que dans l'agriculture intensive.

# Les études de terrain dans les exploitations confirment les études-types

Les résultats d'une autre étude approfondie réalisée dans 24 entreprises agricoles en Suisse ont confirmé les conclusions des essais longue durée. Bien que le rendement du blé dans les fermes biologiques ait été inférieur d'un tiers à celui des exploitations conventionnelles, la biomasse racinaire était supérieure de 40 %. Les résultats soulignent le potentiel des systèmes extensifs tels que l'agriculture biologique pour augmenter l'apport de carbone dans le sol via les racines et ainsi atténuer le changement climatique.

# Adaptation de l'inventaire sur les gaz à effet de serre

Les résultats obtenus par Agroscope ont permis d'ajuster les valeurs utilisées dans le modèle de calcul de l'inventaire des gaz à effet de serre. Cet outil permet de vérifier si la Suisse est en bonne voie pour atteindre les objectifs internationaux et nationaux de réduction conformément au protocole de Kyoto et à la législation sur le CO2 . Les émissions de CO2 ou l'absorption du CO2 par les sols jouent également un rôle important. Ces deux aspects peuvent être influencés par l'agriculture. Comme les apports de carbone par les racines ne peuvent pas être mesurés à

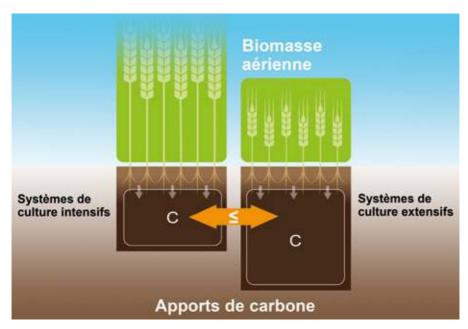
grande échelle, ils ont fait jusqu'à présent l'objet d'estimations pour les céréales sur la base des rendements de la biomasse aérienne.

Les résultats des chercheuses et chercheurs d'Agroscope ont été obtenus dans le cadre du programme national de recherche «Utilisation durable de la ressource sol, PNR68».

Source: Communiqué de presse d'Agroscope du 7 janvier 2021

#### Pour en savoir plus

Vous trouverez de très nombreuses informations sur le sol, sa fertilité, sa qualité biologique etc. sur www.bioactualites.ch > Cultures > Sol



La biomasse et les exsudats racinaires apportent proportionnellement plus de carbone au sol par rapport à la biomasse végétale dans l'agriculture biologique que dans l'agriculture intensive.

Graphique: màd, Agroscope

# ACTUALITÉS BIO: COMPOST : L'AMÉLIORATEUR DU SOL DANS LES CULTURES FRUITIÈRES

Les mois d'hiver sont idéals pour épandre le compost dans les rangées d'arbres lorsque le sol est sec ou gelé. Un compost de qualité bien décomposé est un excellent améliorateur de qualité et de vie du sol. Il contribue à l'activité microbienne et à celle des vers de terre, qui accélèrent la dégradation des feuilles et donc des spores de maladies telles que la tavelure.

L'ajout de matière organique améliore la structure du sol et donc l'équilibre de l'eau, de



l'air et des nutriments à long terme. En augmentant l'activité microbienne, les nutriments importants pour le développement des arbres et des fruits peuvent être plus facilement mobilisés et minéralisés à partir des réserves du sol ou des engrais organiques au printemps.

Source: Biactualités.ch

#### FICHE D'INFORMATION: SOL ET CLIMAT

L'agriculture joue un rôle important dans le changement climatique. D'une part, ses émissions de gaz à effet de serre contribuent au réchauffement climatique mondial; d'autre part, elle dispose d'un fort potentiel d'atténuation du changement climatique. L'agriculture biologique représente une opportunité d'adapter l'agriculture au changement climatique.

Les terres cultivées en bio émettent moins de gaz hilarant nuisible pour le climat que les champs conventionnels. Les micro-organismes plus diversifiés et plus actifs présents dans les sols bio peuvent en outre contribuer à une meilleure adaptabilité des cultures biologiques à des situations de stress dues au climat. Grâce à la gestion de l'humus, les



exploitations biologiques peuvent maintenir et augmenter la quantité de carbone stockée dans le sol. Le travail réduit du sol peut entraîner un enrichissement supplémentaire des sols en carbone.

#### Pour en savoir plus

Fiche d'information : Sol et climat (téléchargement gratuit, boutique du FiBL) https://www.fibl.org/fr/boutique/1182-sol-et-climat.html

Source : Biactualités.ch

#### **APICULTURE DOUCE - SAISON 2021**

Accompagner les abeilles dans le respect de leur nature profonde et de leur environnement. 10 journées avec Geneviève Burkhardt durant la saison apicole.

Les dates des cours 2021 sont bientôt disponibles sur notre site www.arbdyn.ch

Si vous êtes intéressé, prenez contact avec Geneviève Burkardt, conseillère apicole et apicultrice certifiée Demeter: 076 474 24 50 contact@lesmielsduchateau.ch



# CONSEIL PRATIQUE : LA DÉCOCTION DE PRÊLE AVANT LA PLEINE LUNE DE PÂQUES



Pour la prévention des maladie crypt-ogamiques, retrouvez la fiche technique avec les dates d'applications pour 2021.

Attention : cette année, entre février et juillet, les pleines lunes et les périgées de la lune seront particulièrement proches...

Toutes les explications dans la fiche technique « La décoction de prêle avant la pleine lune de Pâques » de Biodynamie Services qui se trouve sur : www.biodynamie-services.fr > Documentation

**PUBLICITÉ** 



#### SAVEZ-VOUS MANGER LES CHOUX...

À LA MODE, À LA MODE... J'AI L'HUMEUR TAQUINE EN CE DÉBUT D'ANNÉE, ET LA CHANSONNETTE FACILE. J'AI ENVIE DE COULEURS DANS MA VIE ET SURTOUT DANS MON ASSIETTE. MAIS VOUS ME DIREZ EN HIVER, NOS LÉGUMES SE FONT PLUS RARES. JE RÊVE, PEUT-ÊTRE COMME VOUS DE TOMATES CHARNUES ET JUTEUSES, DE CONCOMBRES ET DE POIVRONS CROQUANTS, DE COURGETTES AU VERT PROFOND. ET POURTANT, SUR LES ÉTALS DE MON MARAÎCHER, LES CHOUX SONT LÉGION

Il m'est alors venu l'idée de vous faire une liste de plats possible à base de choux, ainsi qu'une délicieuse et originale recette. Non, ce ne sont pas des légumes tristes et de plus, ils ont quantité de bienfaits. Ils sont bons pour la santé: ils favorisent l'élimination des toxines, ils renforcent l'immunité, ils limitent les risques de déclin cognitif, ils sont peu caloriques, ils contiennent du potassium et des si précieuses vitamines du groupe B. En plus c'est un légume de chez nous et de saison.

#### Quelques idées:

- Chou rouge ou blanc émincé et servi en rouleaux d'été (feuille de riz trempée et roulée):
   Chou rouge et/ou blanc râpé, carottes râpées, vermicelles, menthe ou basilic thaï, crevettes).
   Rouler et servir avec une sauce pour rouleaux de printemps.
- Steak de chou au four: couper une tranche épaisse de chou blanc, huiler des deux côtés, ajouter, sel, poivre, épices selon votre goût et cuire 35 min à 180 °C. Délicieux avec une sauce Chimichurri.
- Chou blanc ou rouge émincé et revenu à la poêle dans huile de coco avec oignons émincés, ail écrasé, cardamome, noix de muscade, gingembre, paprika fumé.
- Chou rouge ou blanc émincé en salade avec
   1 pomme râpée ou poire, noix, avocat. Sauce moutarde, huile, vinaigre, sel.
- En galette coréenne (voir la recette ci-contre)

- Salade de chou blanc mariné: 500 g de chou blanc râpé et 3 càs vinaigre de riz. Mariner 30 min. Rajouter huile de sésame et 1 càs de sauce de poisson.
- Chou blanc lactofermenté au gingembre (un délice avec la raclette).
- Choux de Bruxelles émincés et rôtis au four avec huile d'olive, sel et zeste de citron 25 min à 170 °C.
- Choux de Bruxelles, comme ci-dessus, mais servis en salade avec baies de cranberries, feta, noix de Pécan grillées.
- Chou-fleur en soupe avec miso et purée de cacahuète.
- Riz de chou-fleur: mixer les fleurettes et servir en salade avec noisettes torréfiées, épinards ou mâche émincés, grenage, feta. Sauce huile, vinaigre et miel d'acacia, sel, épices.

#### ... suite des quelques idées:

- Chou-fleur en purée: Cuire les fleurettes au four avec huile d'olive, sel et épices pendant 30 min à 180 °C. Mixer avec 2 càs de tahine (purée de sésame), ail (que vous pouvez rôtir en même temps que le chou-fleur) et huile d'olive.
- Chou-fleur cuit vapeur et mixé avec 1 jus de citron, 2 càs de miso, 2 gousses d'ail, 2 càc de moutarde, sel, 1 càs huile de colza.

Il existe aussi les gratins, les purées de haricots blancs et de chou-fleur mixés, les soupes agrémentées de bacon... Vous pouvez me joindre par mail si vous souhaitez plus de détails pour l'une ou l'autre de ces idées – et si vous aussi vous avez des recettes sympas à partager, je suis preneuse.

#### LA RECETTE: GALETTE CORÉENNE AU CHOU



#### Ingrédients:

- 450 g de chou émincé (+/- carotte, courgette)
- 1 œuf
- 250 g de farine d'épeautre
- 1 càc de tamari (sauce soja japonaise sans gluten)
- 200 ml ďeau
- 4 càs d'huile de coco
- 4 càs d'huile de sésame toastée
- Ciboulette ou autres herbes

#### Préparation:

Mélanger tous les ingrédients et cuire à la poêle comme une galette.

#### Servir avec une sauce:

- 3 càs de tamari
- 3 càs de vinaigre de riz
- 3 càs de jus de citron vert
- 1 càs de xylitol (sucre de bouleau
- à indice glycémique bas)
- 1-2 gousses d'ail écrasées
- 1 petite échalote
- 1 pointe de piment d'Espelette
- 1 pincée de flocons de piments séchés
- 1 oignons tige émincé (le vert)

Laurence Crottaz Nutritionniste TCMA www.alimentationsanteminceur.ch (voir privilèges à la page 24).



Alimentation Santé Minoeur Nutritionniste agréée ASCA

Perte de poids, alimentation santé, troubles digestifs, alimentation grossesse, ateliers cuisine...

> Chemin des Esserts 7a - 1053 Cugy 079 346 48 27 www.alimentationsanteminceur.ch



## LA BIODYNAMIE EN 8 ÉPISODES - A VOIR SUR YOUTUBE.COM

POUR TOUTES CELLES ET CEUX QUI AIMERAIENT EN SAVOIR DAVANTAGE SUR LE BIODYNAMIE, VOICI UNE SÉRIE DE FILMS DOCUMENTAIRES TRÈS BIEN FAITS :



Et si vous n'avez pas encore eu le temps de regarder les films...

La Biodynamie – Polyculture & élevage avec Claude-Alain Gebhard https://youtu.be/le HIBYDKFo

#### La Biodynamie - Maraîchage

avec Sylvain Agassis et ses collaborateurs https://youtu.be/nbERvi-SU44

#### La Biodynamie - Jardinage

avec Delphine Girod https://youtu.be/Es43fMTIR2I

#### La Biodynamie - Viticulture

Abbaye de Mont, domaine viticole de la Ville de Lausanne avec Enrico Antonioli https://youtu.be/yMMOGTHI218 La Biodynamie – Lausanne, ville pionnière de la gestion bio & biodynamique des parcs et domaines

avec Natacha Litzisdorf, municipale en charge de la Direction du logement, de l'environnement et de l'architecture et les collaborateurs du SPADOM https://youtu.be/GnTetcSBfag

#### La Biodynamie - Pratiques de base

avec Florian Bassini https://youtu.be/sGjV9Qinpuo

#### Les essais DOC du FiBL

avec Claude-Alain Gebhard https://youtu.be/WKmo6583jUo

N'hésitez pas à les partager et diffuser autour de vous!

# PRÉPARATIONS BIODYNAMIQUES:

INFORMATION IMPORTANTE POUR TOUTES LES PERSONNES QUI EN UTILISENT OU AIMERAIENT EN UTILISER DANS LEURS COMPOSTS ET LEURS JARDINS : PENSEZ À VOS COMMANDES POUR CE PRINTEMPS I



Vente des préparations biodynamiques et informations générales pour vos commandes de préparations pour l'agriculture biodynamique

#### IMPORTANT:

Avant toute commande de préparations, il faut s'assurer d'être correctement équipé pour les conserver (sauf utilisation immédiate), les dynamiser et les épandre.

Et, avant d'avoir acquis le jugement nécessaire pour déterminer la fréquence et le moment des passages, il est recommandé de consulter un conseiller en biodynamie, un agriculteur ou un jardinier expérimenté, ainsi que la littérature spécialisée disponible. Des formations sont régulièrement organisées par l'ARB.

Les préparations sont des substances vivantes, elles sont soumises à de légères variations de poids selon leur hygrométrie.

Toutes les informatiques pour la commande et l'utilisation des préparations sur trouvent sur : www.arbdyn.ch > Préparation biodynamiques > Vente des préparations biodynamiques



Place Pury (arrêt des bus 102,107,109) 2000 Neuchâtel

032 724 46 14 www.cooperativedeshalles.ch

#### **EN DIRECT DE BIO SUISSE**

UN PRODUIT TOUT À FAIT SPÉCIAL ET NOVATEUR, LE « HAZELBURGER », REMPORTE LE GRAND PRIX BIO SUISSE, DONC DU LABEL BOURGEON



Le Grand Prix Bio Suisse distingue les projets agricoles innovants. Leander Dalbert a su convaincre avec son Hazelburger (burger aux noisettes) à plusieurs niveaux: le bio est synonyme de relations respectueuses entre l'homme et la nature. Elles se retrouvent justement dans le Hazelburger. Plusieurs générations travaillent main dans la main, localement, sainement, dans le respect des ressources et de la durabilité. Le Hazelburger est une galette à base de protéines végétales locales: des noisettes croquantes, des betteraves rouges juteuses, des haricots noirs et sauge officinale issue de la permaculture. La force de la variété, le plaisir régional sain et un système de distribution régional et durable sont à l'honneur.

Pour en savoir plus et voir une vidéo (en allemand sous-titrée en français) très intéressante sur toute l'histoire et les étapes de la production du Hazelburger :

https://leblogbiosuisse.blogspot.com > Les archives > Décembre > Le «Hazelburger» gagne le Grand Prix Bio Suisse

#### **EN DIRECT DE BIO SUISSE**

UNE PROPOSITION TYPIQUEMENT BIO ET UN PEU ICONOCLASTE... LA POMME JACQUE POUR REMPLACER LA VIANDE?

Connaissez-vous la pomme jacque et ses nombreuses utilisations dans la cuisine? Il est en effet bien plus qu'un fruit. En saumure, il est souvent utilisé pour remplacer la viande dans les currys. Le produit d'Elephant Mountain, la pomme jacque bio en saumure, a été distingué du Bourgeon Bio Gourmet.



#### La pomme jacque – plus qu'un fruit

La pomme jacque est considérée comme le fruit d'arbre le plus lourd du monde et est cultivée dans les régions tropicales. L'Inde, le Bangladesh, la Thaïlande et le Sri Lanka sont les principaux producteurs. Elle ne doit pas être confondue avec le durian: les deux fruits sont dotés d'une écorce piquante et se ressemblent, mais ils sont très différents. La particularité de la pomme jacque est son utilisation variable en fonction du moment de la récolte. Récoltée mûre, elle est sucrée et se consomme comme un fruit. Récoltée avant maturité et mise en saumure, la pomme jacque peut être préparée comme un légume. Dans les pays asiatiques, elle fait partie des aliments de base. La chair est principalement utilisée comme ingrédient savoureux dans les currys.

En Suisse, le fruit exotique n'est plus uniquement connu des consommateurs végétariens et végétaliens: Les cuisiniers et les gourmets prêts à expérimenter l'utilisent volontiers dans des recettes innovantes



#### Pour en savoir plus:

Propos recueillis par Bio Suisse de Boris Leko, fondateur de, au sujet du goût de cet aliment exotique, mais également des relations commerciales équitables et de la durabilité : https://leblogbiosuisse.blogspot.com
> Les archives > Janvier > « Durabilité et importations – la pomme jacque, une alternative à la viande ».

UNE BONNE QUESTION : LES PRODUITS BOURGEON ÉTRANGERS SONT-ILS SOUMIS AUX MÊMES DIRECTIVES STRICTES QUE LES PRODUITS SUISSES ?



Des directives identiques ou équivalentes s'appliquent à la production Bourgeon à l'étranger et à la production Bourgeon en Suisse. Les directives de Bio Suisse divergent sur des points essentiels des prescriptions minimales des pays d'origine, de l'ordonnance bio de l'UE, par exemple – elles sont plus strictes. La globalité de l'exploitation agricole, la création de surfaces

pour promouvoir la biodiversité ou des limites strictes à l'intensité de fertilisation et à l'utilisation de cuivre sont parmi les points les plus importants. Des directives adaptées s'appliquent aux cultures qui n'existent pas en Suisse ainsi qu'aux coopératives de petits exploitants.

À l'étranger également, les produits Bourgeon sont contrôlés par des organisations de contrôle indépendantes dans le champ, lors de leur transformation et dans le commerce. Il est donc judicieux de veiller aux produits bio ornés du Bourgeon lors de vos achats, même lorsqu'ils viennent de l'étranger.

#### LES DIX MENTIONS LES PLUS RECHERCHÉES (10 RÉSULTATS)



Et dans toute la foison de labels en tout genre qui submerge le marché, comment savoir ce qui labellise quoi (denrées alimentaires, textiles), ce qui garantit quoi (agriculture biologique, production régionale) ce qui est sérieux (contrôles, certifications)?

Une mine de renseignements très détaillés se trouve sur: www.labelinfo.ch Bon surf!



#### FRIBOURG: MAGASINS avec produits BIO

**Bulle,** Gaïa Alimentation Biologique, Romina Scarangella, Rue Victor Tissot 2-4, tél. 026 912 99 20 Rabais de 5 % sur les huiles alimentaires.

**Fribourg,** Prosana Bio, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93, www.prosana-bio.ch, prosanabio@gmail.com - Rabais de 5 % sur tout l'assortiment sauf les produits frais.

Modification!

**Givisiez,** Magasin AromaCos, Schenevey Sébastien, Route André-Piller 18, tél. 026 411 66 11 www.aromacos.ch info@aromacos.ch - Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques: Rabais de 10 % sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne (code: BIOCONSOMMACTEUR) et au magasin.

#### FRIBOURG: PRODUCTEURS BIO (vente directe)

**Romont,** Au clair de lune, ferme et laiterie biodynamique, Myriam Hurni, Rte de Massonnens 52, tél.079 352 10 60, www.auclairdelune.ch - Nuitées dans une yourte mongole avec dégustation produits de la ferme. Vente directe, rabais de 10 % sur les conserves et sirops de la ferme. **St-Martin,** LE BOUCANIER, Gabor Spaits, route du Jordil 72,1609 St-Martin, tél. 079 348 89 64, leboucanier69@gmail.com, spécialité de filets de truites saumonées fumées à froid d'origine suisse et certifiées bio: Rabais de 5 % sur la vente en self-service (24/7) en dessus du fumoir et sur le

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

#### FRIBOURG: Bien-être et santé

marché de Fribourg le samedi matin.

**Fribourg,** Acupuncture, Chloé Tissot-Daguette, Ficus Acupuncture, Rue des Pilettes 1, tél. o78 692 6769, www.ficus-acupuncture.com, chloe.tissot-daguette@ficus-acupuncture.com Rabais de 20.– sur la première séance.

**Fribourg,** Centre de Naturopathie, Julie Eichenberger-Blatt, Rue Hans-Geiler 2, tél. o26 321 46 93, www.naturopathie-fribourg.ch info@naturopathie-fribourg.ch - Rabais de 10 % sur le premier rendez-vous.

**Riaz,** La Vie Douce, Thérapeute Fleurs de Bach (ASCA), Bols chantants Planétaires (ARP-BCP), Communication animale, Messages en Médiumnité, Marine Morvan Lembert, Aux «Ailes de la Vie», Impasse des Terreaux 6, 1632 Riaz, www.laviedouce.ch - tél. 079 330 47 38: Rabais de 10 % **Sorens,** Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre, Roger Gogniat, Plan des Marais 34, tél. 026 915 00 94 ou 079 633 76 32, www.sosphren.ch - Séance d'info gratuite + bon de 100.— sur les cours.



#### **GENEVE: MAGASINS avec produits BIO**

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

#### GENÈVE: Habitat, jardins, loisirs, services, etc.

**Plan-les-Ouates,** Imprimerie Prestige Graphique, Ch. du Pont-du-centenaire 114, tél. 022 736 706 18 18, www.i-pg.ch - Rabais de 10 % sur les travaux d'imprimerie avec encres végétales sur papier FSC.

#### GENÈVE: Bien-être et santé

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

Genève, Joyma, Coiffure et nature, Rue des Pâquis 10, tél. 022 731 21 21 - www.joyma-coiffure.ch Rabais 10 % sur la gamme des produits cosmétiques bio.



#### JURA: MAGASINS avec produits BIO

**Delémont,** Magasin bio&co, Corinne Winkelmann, Rue des Pinsons 17, 032 423 03 08, www.bioetco.ch: Rabais de 10 % sur toute la gamme cosmétique, les huiles essentielles ainsi que les hydrolats.

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

#### JURA: Bien-être et santé

**Vicques**, Réflexologie tridimensionnelle et hygiène de vie ASCA-RME. Arbo&Sens, Loïc Voelker, Route de Rochefort 45, tél. 079 462 60 68, www.arboretsens.biz loic.voelker@gmail.com Rabais de 20 % premier soin si pas de complémentaire ou rabais égal au montant non remboursé par votre assurance.

**Poprrentruy**, Au jour le Jour, Thérapie naturelles, Aurore Früh, Rte Gustave Amweg 16 (2ème étage), tél. 079 839 55 25 www.aujourlejour.ch fruh.aurore@gmail.com Huile de soin spécifique 30 ml offerte lors de la première séance.



#### JURA BERNOIS: MAGASINS avec produits BIO

**Renan (BE),** Le Moulin Vert, Heidi Grünig, Grand-Rue 22, 032 963 15 25, heidi.moulinvert@gmail.com Facebook, Rabais de 5 % sur tout l'assortiment à l'exception des fruits et légumes



# NEUCHÂTEL: MAGASINS avec produits BIO

**Fleurier,** La Ruche Royale, Hedi Balmas, Rue François-Jaques 6, tél. 032 861 44 52, larucheroyale@gmail.com - Rabais de 3 % sur tout l'assortiment.

**La Chaux-de-Fonds,** Magasin Terrame, Jade Lavergnat, Passage Léopold-Robert 4, tél.o32 968 22 88, jade-terrame@hotmail.ch - Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

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

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

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

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

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

**Neuchâtel,** MAGASIN BIOLOGIQUE EN GARE DE NEUCHÂTEL, L'Organic, Espace de l'Europe 2, 2000 Neuchâtel, tél. 032 725 43 43, info@lorganic.ch - ouvert 7/7 de 7h00 à 19h00 Rabais de 3 % sur tout l'assortiment dès 50.– d'achat.

#### **NEUCHÂTEL: PRODUCTEURS BIO (vente directe)**

**Le Mont-de Travers,** Apiculteur Bio Bourgeon certifié, Sylvie et Philippe Roth, Le Mont 2, tél. o78 813 15 01, vente directe de pots de miels bio issus de ses ruchers de la Combe-Pellaton, du Pré Rond et du Mont-de-Travers - Rabais de 10 % à partir de 50.— d'achat.

**Les Vieux-Prés,** (Montagnes neuchâteloises), Apiculteur Bio Bourgeon certifié, Patrick Vogel, Le Côty 22, tél. 079 589 16 81, e-mail patrick@abelha.ch, vente directe de pots de miels bio issus de ses ruchers répartis entre le bord du lac et la montagne - Rabais de 10 % à partir de CHF 50.— d'achat.

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

#### **NEUCHÂTEL: RESTAURANTS et TRAITEURS BIO**

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

#### NEUCHÂTEL: Bien-être et santé

**Peseux,** Thérapeute en Ayurveda-massage, nutrition, hygiène de vie, Nicolas Bossler, Praticien diplômé, Anjäli Ayurveda, tél. 076 764 82 83, nicolas@anjali-ayurveda.ch - www.anjali-ayurveda.ch Rabais permanent de 10 % sur les consultations.



#### **VALAIS: MAGASINS avec produits BIO**

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

**Sion,** Biofruits Le Shop, Avenue de la Gare 16, tél. 027 345 39 30, www.biofruits.ch Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

**Sion,** Magasin Le Verger Solaire, Suzanne Bétrisey, Place du Midi 39, tél. 027 322 69 36:

Rabais de 3 % sur tout l'assortiment, sauf produits en action.

Vétroz, Biofruits Le Shop, Route du Rhône 12, tél. 027 345 39 39, fax 027 345 39 49,

www.biofruits.ch - Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

Vétroz, D&A Laboratoire Sàrl, Production cosmétique, compléments alimentaires,

huiles essentielles, huiles de massage, huiles végétales, produits de nettoyage, Route du Rhône 10, tél. 032 423 63 10, info@da-laboratoire.ch - Rabais de 10 % sur les produits classiques et de 50 % sur les fins de séries dans notre magasin d'usine.

Ouverture: MA – JE – VE: 9h00-12h00 – ME: 9h00-12h00 13h15-16h45.

#### VALAIS: PRODUCTEURS BIO (vente directe)

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

**Sarreyer,** Les Simples, Isabelle Gabioud, Chemin Banderet 15, veuillez téléphoner avant de venir au 079 723 32 36, www.lessimples.ch - Rabais de 10 % sur les sirops.

#### VALAIS: Bien-être et santé

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

Sion, Centre de bien-être Chrysalide, Bio et naturel, Avenue de France 62 (en face de la patinoire de l'Ancien Stand), tél. 027 288 18 18, www.cbechrysalide.ch - Rabais de 10 % sur un soin du visage de votre choix, réalisé avec des produits certifiés ECO BIO. Non cumulable avec d'autres avantages. Hors forfaits, abonnements et bons valeurs.

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

#### VALAIS: Habitat, jardins, loisirs, services, etc.

**Wiler,** Bietschhornhütte AACB 2565m, Yann Roulet, tél. 027 510 22 55, 079 609 11 89 info@biestchhornhuette.ch - www.bietschhornhuette.ch - Rabais jusqu'à 20 % sur la carte de restauration 11h-16h ou 1 bouteille de petite Arvine 50cl Bio avec la nuitée.

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



#### VAUD: MAGASINS avec produits BIO

**Aigle,** MyoNat.ch, Magasin d'usine Bio, Alexandre Oguey, Chemin des Îles 11, Box 7, tél. 024 466 81 71, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, horaires d'ouverture LU-SA 09h0o-12h0o / 13h3o-18h0o \* ME fermé \* 1er SA du mois: Rabais de 5 % sur la présentation de la carte et rabais de 10 % pendant la semaine de son anniversaire.

**Crissier,** MonChoixBio, magasin spécialisé en compléments alimentaires bio, nutrition sportive naturelle, protéines végan, phytothérapie, huiles essentielles, Fleurs de Bach, cosmétique bio, Ayurveda, compléments et nourriture naturels bio pour chien & chat, Jacqueline Caccin, Rue des Alpes 53, tél. 078 935 16 99, contact@monchoixbio.ch - https://monchoixbio.ch Rabais de 5 % sur la plupart de l'assortiment.

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

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

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

**Lonay,** Le Sacré Planton, garden centre et aliments bio: légumes, fruits, plantons, terreaux, engrais bio, graines, etc. Route de Denges 21-23, tél. 021 804 11 58, www.lesacreplanton.ch Rabais de 3 % sur tout l'assortiment.

**Lutry,** Ôbio, Sonia Ziamni, rue de l'Horloge 1, tél. 021 791 02 75, mag@o-bio.ch, www.o-bio.ch, magasin certifié Bio Inspecta de produits biologiques, locaux, sans gluten et en vrac: Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

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

**Montreux**, Ôbio, Sonia Ziamni, avenue des Alpes 1, tél. 021 552 27 37, mag@o-bio.ch - www.o-bio.ch magasin certifié Bio Inspecta de produits biologiques, locaux, sans gluten et en vrac: Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

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

**Oron-la-Ville,** Magasin Saveurs d'Origine, Bernard Peytrignet, info@saveurshop.ch Rue de Palézieux 3, tél. 021 907 25 20: Rabais de 5 % sur tout l'assortiment Bio.

**Pully,** Magasin Marcheret Fromage, Rue de la Gare 1, tél. 021 728 13 29 Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

**Pully,** Wad, Patrick Deegbe, Av.C.F.Ramuz 101, tél.021 626 18 15, 078 803 04 84, www.wadco.ch wad@wadco.ch Ouverture Mercredi 14h. à 18h.Vendredi 10h à 13h30 et 16h30 à 19h00: Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

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

**Yverdon,** LE COIN BIO – Diététique et santé, Rue du lac 1, Zuzana Potocnakova, tél. 024 479 29 29, contact@lecoinbio.ch - www.lecoinbio.ch - Rabais de 5 % sur l'assortiment.

**Yverdon,** Epicerie Diététique, Rue de la Plaine 54, Françoise Lopez tél. 024 425 30 73: Rabais de 5 % sur l'assortiment.

#### VAUD: PRODUCTEURS BIO (vente directe)

Nouveau! Agiez, Domaine des Champs sans Dîme, Rue des Fontaines 32A, Patrick Frey, 078 770 03 57, www.champssansdime.ch - champssansdime@bluewin.ch - Marché à la ferme BIO, du lundi au vendredi de 16h30 à 18h30 + mercredi et samedi de 11h à 12h. Rabais: 5 % sur tous les produits du domaine.

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

Bonvillars, Domaine de La Sauvagerie, Frank Siffert, Rue des Juifs 10, tél. 079 210 75 41,

fax. 024 436 14 73, www.coudre.ch - Rabais de 10 % sur tout l'assortiment.

Coinsins, Ferme Jaggi, Francis et Marie Jaggi, Rue du Château 10, 077 416 04 70, www.jaggiferme.ch, self-service ouvert 7/7, œufs, pain, tofu, lentilles, pois chiches, pâtes, et plus: Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

Cugy, Marché Vaney, Christian Vaney, Rue du Village 32, tél. 021 731 26 49, www.marchevaney.com marchevaney@gmail.com Horaire: vendredi 15h.-19h. Samedi 8h.-12h.

Rabais de 5 % à partit de CHF 50. – d'achat à la boucherie.

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

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

Suchy, La Ferme du Petit Noyer, Stéphane Deytard, Route d'Ependes 4, tél, 079 361 62 66, www.fermealanoix.ch, info@fermelanoix.ch - Rabais de 5 % sur farines, huiles, pâtes et produits de la ferme, shop en ligne: passer commande et aller chercher sur place.

#### **VAUD: RESTAURANTS et TRAITEURS BIO**

Cremin, Restaurant à la Ferme, Carine et Dominique, Chemin des Écoliers 4, 1526 Cremin, tél. 021 906 88 27, restaurantalaferme@bluewin.ch: Café offert.

Lausanne, Be Oh! Restaurant, traiteur et livraisons, aussi paniers hebdomadaires, Adrien Waelti, Rue de Bourg 16, tél. 021 311 02 20, http://beoh.ch/, Facebook, Instagram, contact@beoh.ch Rabais de 10 % sur les repas avec boisson, non cumulable avec d'autres offres.

Mollie-Margot, Restaurant certifié Demeter «La Cafe't» de l'institution La Branche, Chemin de la Branche 32, tél. 021 612 41 20 www.labranche.ch - Offert café ou thé lors de la commande du repas.

#### **VAUD: CONFECTION et ACCESSOIRES**

Lausanne, Boutique Alkena, Planète nature, Textiles naturels et biologique, Rue du Valentin 15, tél. 021 311 63 54, www.alkena.com info@alkena.com -

Facebook:www.facebook.com/alkenalausanne - Rabais de 10 % sur Confection et accessoires, femmes, bébés, et enfants.

#### VAUD: Bien-être et santé

Assens, Naturopathie Fleur de Vie, Isabelle Sutherland, Route du Jura 1, tél. 079 261 51 01, www.isabelle.sutherland.ch - Rabais de 10 % sur le premier rendez-vous (bilan santé).

Bussigny, Parenthèse pour soi, Massages santé, bien-être et thérapeutique, Nathalie de Carli, Chemin de Riettaz 9, 1030 Bussigny, tél. 079 464 48 04, www.parenthesepoursoi.ch info@parenthesepoursoi.ch - Rabais de 25 % sur le premier rendez-vous.

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

**Cheseaux-sur-Lausanne,** Art de Vie, Katrin Fabbri, Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, tél. 079 332 38 09, www.artdevie.ch - Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et les thérapies. **Cheseaux-sur-Lausanne,** Méthode Margaret Morris, Cours pour adultes et enfants. Sylviane Buchilly, tél. 077 410 42 82, contact@vitalitesante.ch, www.vitalitesante.ch - 1er cours offert.

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

**Cugy,** Nutritionniste (perte de poids – alimentation grossesse – alimentation santé), Laurence Crottaz, Chemin des Esserts 7a, 1053 Cugy, tél 079 346 48 27, www.alimentationsanteminceur.ch Rabais de 20 % sur la consultation + 1 petit cadeau très pratique

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

Epalinges: Centre Eveil, Sylvie Rinsoz, naturopathe, micronutritionniste, Chemin de Florimont 3, 1066
Epalinges, 021 652 79 43, www.centre-eveil.ch sur un abonnement de 10 séances, la 11ème est offerte.

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

Lausanne, Cabinet de soins énergétiques, Tony Brancato, Rue Vinet 25, tél. 078 626 98 71,
www.soinsenergetique.ch, info@soinsenergetique.ch - Rabais de 10 % sur la première séance.

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

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

Lausanne, Kinergetix, cabinet de Kinésiologie, Matrix Energetics, agrégation ASCA, Laurent Gheller, Rue de Mauborget 1, tél. 079 929 19 40, www.kinergetix.ch - Rabais de 50 % sur la 1ère séance. Lausanne, Kinésiologie/ développement personnel/ brain gym/ travail sur l'arbre généalogique, Pierrette Aguet, Ch. du bois-Gentil 80, tél. 076 489 20 31, www.genelibre.ch: Rabais de 20.– sur la 1ère séance et spray aurique offert.

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

**Lausanne,** Institut de Beauté Peau Lys, Mme Joan Vannieuwenhoven, Ch de champ-soleil 34, tél. 079 489 23 68, www.peaulys - Rabais de 20 % sur le premier rendez-vous et 10 % permanent aux membres Bioconsommacteurs sur les soins et les produits cosmétiques biologiques «Estime & Sens».

Lausanne, Institut de Beauté, Nadia Spanhauser, Av. de cour 32, tél. 079 725 09 30,

www.institutdebeautenadia.com nadia.spanhauer@hotmail.com - Rabais de 10 % sur les produits Melvita et Couleur Caramel et 10 % sur le premier rendez-vous.

**Lausanne,** Conseillère de santé, Mme Cosimina Gualbino, route du Pavement 5, 1018 Lausanne, tél. 079 274 07 88, e-mail: cosiminag@yahoo.fr - Rabais de 20.—sur la première séance.

**Moudon,** Coach de vie, de développement personnel, psycho-émotionnel, Ch. Champ du Gour 30, 1510 Moudon, tél. 079 488 39 09, www.artdevivresereine.ch - Rabais de 20 % sur la première consultation et de 10 % sur l'achat de mes livres.

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

**Oron-la-ville:** Acupuncture, tuina; acupuncture oculaire et AcuDetox (méthode NADA); conseils en nutrition, Jacqueline Völlmy, Diplôme fédéral de naturopathe MTC (prise en charge par toutes les assurances complémentaires), route de Lausanne 8, 079 247 23 12, www.moxas.ch

Rabais de 30. – sur la première séance (sauf si remboursé par l'assurance maladie).

**Orny,** Cabinet «Elixir de vie», Nutrition, Santé & Fleurs du Dr Bach, Agréée ASCA, Nella Proietti, Route de la Sarraz 40A, tél. 078 676 19 48 - Rabais de 30.— sur une séance si pas d'assurance complémentaire, https://www.elixir-de-vie.com/

**Oron-la-Ville,** Soins énergétiques – Géobiologie – Secret du feu pour rayons/chimios – soins aussi à distance, Annick Strauss, www.evanara.ch - tél. 078 607 72 50 - Rabais de 30.– sur la première séance puis de 10.– sur les suivantes.

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

**Renens,** Massage, Lemniscate, Breuss, conseils Aromathérapie, Phytothérapie. Sandra Décaillet, tél.079 316 77 01 - Rabais de 30.– sur la première séance.

**Savigny,** Association La Branche, La Trame thérapeutique, Françoise Vermot, Praticienne diplômée, tél. 079 275 44 38 - www.la-trame.com - Rabais permanent de 10 % sur les consultations.

**Yverdon,** ESPACE MASSAGE, Thomas Vallon: Massages, drainage et réflexologie, agrégation ASCA et Visana, Avenue des Sports 28, tél. 078 889 27 24, www.espace-massage.ch

Rabais de 20.- sur une première séance et sur les bons cadeaux.

**Yverdon et Orbe,** Massothérapeute agréée ASCA et RME, Sandrine Jaquet, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch - Rabais de 30.– sur la première séance.

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

**Yverdon,** Ayurvéda – Massages, Soins, Diététique, Phytothérapie et Hygiène de vie, par thérapeute diplômé, www.chikitsayurveda.eu et contact@chikitsayurveda.eu - 1ère consultation de 60 min 85.–, 10 % de rabais sur les préparations (huiles, plantes...) et sur les ustensiles ayurvédiques.

Yverdon, Acupuncture, Chloé Tissot-Daguette, Ficus Acupuncture, Avenue des Sports 28, tél. 078 692 67 69, www.ficus-acupuncture.com, chloe.tissot-daguette@ficus-acupuncture.com Rabais de 20. – sur la première séance.

#### VAUD: Habitat, jardins, loisirs, services, etc.

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

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

Forel (Lavaux), MatAdmin Services Administratifs, Services administratifs en tout genre (comptabilité, fiscalité, gestion administrative), Mathias Kohler, tél. 079 630 79 83,

www.matadmin.ch, info@matadmin.ch - Rabais de 20 % sur le premier mandat, puis de 10 % sur les suivants.

Nouveau! Goumoens la Ville, Des textiles recyclés pas comme les autres, Gabrielle Gnemmi Mamicoton, Route de Goumoens le Jux 1b, 1376 Goumoens la Ville, 078 666 90 11, www.mamicoton.ch 2 démaquillants lavables offerts dès 30.- d'achat.

Lausanne, EASY DATA SAFE, Pour une protection optimale de vos données informatiques, tél. 078 664 51 51, www.easydatasafe.ch: Rabais de 10 % sur l'analyse.

Oron-la-Ville, Géobiologie, Annick Strauss, www.evanara.ch, tél. 078 607 72 50 Rabais de 40.- sur la visite

Pompaples, Meige Matériaux, Moulin Bornu, 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. Romanel-sur-Lausanne, ATELIER O, architecture – rénovation – énergie, tél. 021.646.32.13, www.atelier-o.ch - Rabais de 10 % sur les prestations «premier conseil à domicile en vue de travaux de rénovation-transformation» et «certificat énergétique CECB / CECBplus».

#### **ROMANDIE / INTERNET**

Modification AromaCos SA, Schenevey Sébastien, Rte Anré Piller 18, 1762 Givisiez, magasin AromaCos, tél. 026 411 66 11 www.aromacos.ch info@aromacos.ch - Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques: Rabais de 10 % sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne (code: BIOCONSOMMACTEUR» et au magasin. Babygreen.ch, soins bio et jouets écologiques pour bébés et mamans, Boutique Babygreen, Grand-Rue 76, 1373 Chavornay, tél: 076 543 0 543, www.babygreen.ch, contact@babygreen.ch Livraison gratuite avec le code: Bioconsomact\*19.

Bien-être, forme et santé, consultations en ligne, Nutrition, naturopathie et séances EPRTH ou PSYCH-K, formations PSYCH-K, alignement de la colonne vertébrale et guérison, Nathalie Laffaire, Nutritionniste ASCA, tél: 078 676 45 47, nutriconsult@bluewin.ch, OFFERT: 30 minutes de séance PSYCK-K en ligne ou questionnaire/bilan nutritionnel pour la nutrition/naturopathie; prise de rendez-vous sur https://www.picktime.com/LibreEtNaturElle

**Bio Me Up SA,** route de Denges 28G, 1027 Lonay, tél. 021 809 55 55, contact@biomeup.ch, www.biomeup.ch - shop en ligne de produits biologiques locaux & artisanaux suisses. Produits 100 % bio, fraîcheur garantie et livraison à domicile - Rabais de 10 % sur votre 1ère commande avec le code: BCA.

**CB Conseils Sàrl,** Avenue Vibert 24, 1227 Carouge, tél. 079 663 36 55, contact@cbconseils.ch, www.cbconseils.ch - shop en ligne de produits cosmétiques biologiques et de compléments alimentaires naturels des marques FLEURANCE NATURE et ALPHA BIOTECH Rabais de 5 % hors promotions dès 40.– d'achat avec le code: BIOCACO5.

**Clarity Home Detox,** accompagnement pour le tri, rangement et organisation de vos intérieurs, Marieke et Eliette Staub, expertes certifiées, tél. 076 693 25 27, info@clarityhomedetox.ch, www.clarityhomedetox.ch - Rabais permanent de 10 % sur tous les services.

**Écoanimalia,** Aliments bio et naturels pour chiens et chats, marques: Bio-Choice, Canichef Bio, Felichef Bio, Almo Nature, BePure. Shop en ligne: www.ecoanimalia.ch, à suivre sur Facebook: Eco-Animalia. Rabais de 20 % sur la première commande (jusqu'au 30 juin 2020), puis rabais de 5 % sur tout l'assortiment (votre code privilège: BiocA)

Les trousses de Caro, création de trousses et accessoires, zéro déchet, Caroline Vaney, Chemin Sousle-Mont 32, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne, 078 614 04 72, lestrousses decaro@gmail.com www.lestrousses decaro.ch - Rabais de 10 % sur l'assortiment (boutique en ligne et vente directe), code promotion boutique en ligne: BIOCONSOMMACTEURS

**Tissu et Mercerie Écologique,** Au fil de la Nature, Gaëlle Morend Jaquet, 2028 Vaumarcus, 079 387 06 29, www.aufildelanature.ch, aufildelanature@gmail.com
Rabais de 10 % sur l'assortiment, code promotion: BioconsommActeurs.

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

Les Ateliers Citoyens, Oron-la-Ville, Vevey, Riaz, Savigny, Givisiez, tél. 076 439 04 50, sylvie.vojtek@planete-echo.ch, Participez aux Ateliers Citoyens selon les différents thèmes en lien avec le développement durable au quotidien. Renseignements et inscriptions sur https://www.planete-echo.ch/actualites - Rabais de 10 % sur votre inscription aux ateliers.

**MyoNat.ch,** Chemin de Marjolin 87,1860 Aigle, tél. 024 491 11 14, service.client@myonat.ch www.myonat.ch, shop en ligne de produits biologiques. Produits 100 % bio avec livraison à domicile et retrait en magasin - Rabais de 10 % sur votre 1ère commande avec le code: BIOCONSOALL3.

**OTEROIL,** chez Easy Voyages, avenue d'Echallens 81, 1004 Lausanne, tél. 021 558 38 49, contact@oteroil.ch - www.oteroil.com - vente directe de bouteilles d'huile d'olive extra vierge bio pressée à froid de la région du Priorat en Espagne. Livraison à domicile ou retrait direct à l'agence de voyages à Lausanne: Rabais de 10 % sur chaque bouteille d'huile d'olive ou de 20 % sur un carton de 6 bouteilles.

**Savonnerie NEPTUNE,** 1653 Crésuz, 078 724 49 13, info@savonnerie-neptune.ch www.savonnerie-neptune.ch/ - shop en ligne de savons artisanaux suisses certifiés bio, naturels et sans huile de palme ainsi que des accessoires: Rabais de 10 % sur votre commande en ligne avec le code promotionnel: BIOCONSOMMACTEURS.

**VitaVerdura.ch**, Chemin de Fomalens 5, 1180 Rolle, tél. 021 320 01 30, www.vitaverdura.ch Rabais de 5 % sur les commandes effectuées en ligne.

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

#### **IMPRESSUM**

# BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

#### 11ème année

Parution quatre fois par année

#### Tirage

1800 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, info@bioconsommacteurs.ch

#### Rédaction

Manuel Perret

#### **Graphisme - Impression**

CFPS Le Repuis - Secteur Arts graphiques, chemin de Coudrex 1, 1422 Grandson

#### **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, info@bioconsommacteurs.ch

Association BioConsommacteurs • Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon Tél. + 41 24 435 10 61 - Fax + 41 24 435 10 63 - CCP 17-599827-1 - IBAN CH8 0900 0000 1759 98721 www.bioconsommacteurs.ch info@bioconsommacteurs.ch

