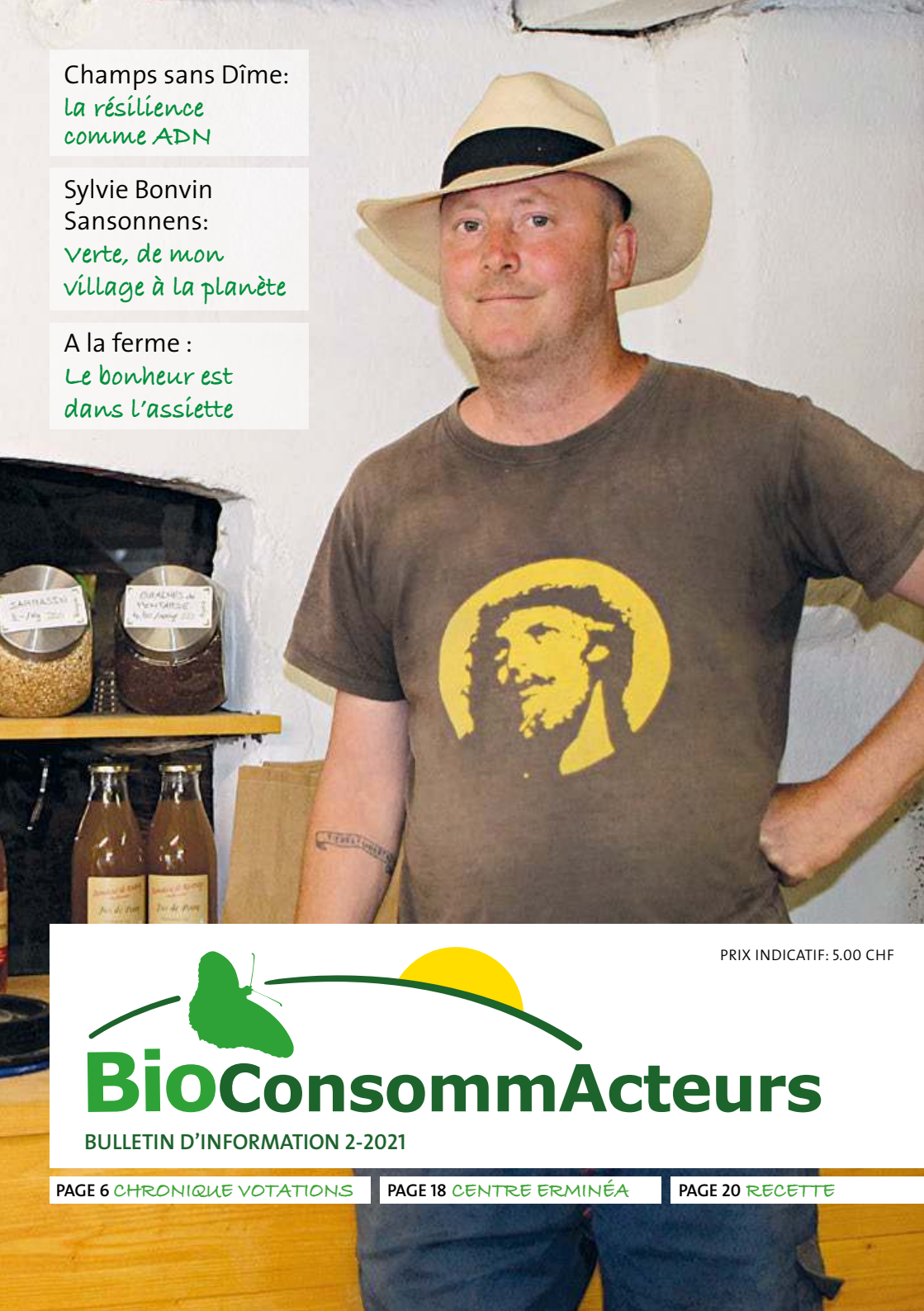
Champs sans Dîme:
la résilience comme ADN

Sylvie Bonvin Sansonnens:
Verte, de mon village à la planète

A la ferme :
Le bonheur est dans l'assiette



PRIX INDICATIF: 5.00 CHF

BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION 2-2021

PAGE 6 CHRONIQUE VOTATIONS
PAGE 18 CENTRE ERMINÉA
PAGE 20 RECETTE

« 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

Vitalité Santé

Le Shop Bio.ch

Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch

eveil

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

Champs sans Dîme
1352 AGIEZ
MARCHÉ BIO
À LA FERME
· FRUITS ET LÉGUMES
· PRODUITS SECS: PÂTES, RIZ, LENTILLES, FARINE ETC. (VRAC)
· ÉPICERIE FINE
WWW.CHAMPSSANSDIME.CH
LUNDI À SAMEDI: 16H30–18H30
MERCREDI ET SAMEDI: 11H00–12H00
AUSSI SUR:

BioConsommActeurs

Bulletin d'information 2-2021

Photo: PHC

SOMMAIRE

Éditorial	5
Chronique votations	6
Chronique essaimons	8
Gastronomie, resto à la ferme	10
Politique	12
Champs sans Dîme	14
Le hérisson	16
Centre Erminéa	18
Recette	20
Brèves	22
Privilèges	25

Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

Le BIO est bon pour le CLIMAT

Les sols bio fixent davantage de CO_2 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 BIO 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_2.

Le BIO 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.

ÉDITORIAL par Philippe Causse

De la politique aux hérissons, voilà un numéro qui ne manque pas de piquant !

Écrire un éditorial n'est jamais chose facile. Surtout si celui-ci est le premier. En acceptant de prendre en charge la rédaction du bulletin que vous tenez entre les mains, je savais que ce texte d'introduction marquerait mes premiers pas dans votre univers de consommacteurs bio. Certes, mes convictions sont maintenant établies et bien sûr très proches des vôtres. Comment pourrait-il en être autrement ?

L'actualité politique et les derniers appels aux urnes abondent dans notre sens. L'heure est à la protection de notre environnement, à la sauvegarde de notre air pur, à la conservation de la potabilité de notre eau et à un retour à une nourriture libre de tous adjuvants chimiques. Un monde idéal ? En quelque sorte oui... Et pourquoi pas ?

Les bonnes résolutions et les nouveaux gestes qui les accompagnent prennent du temps à s'installer et à produire leurs effets, alors commençons le plus vite possible, afin de tendre rapidement vers une planète meilleure.
Le meilleur, je le souhaite également pour ce magazine. Pour cela, je dois me remettre en question avec humilité et changer doucement les choses, sans renier ce qui a été fait jusqu'à présent et qui nous a menés là où nous sommes.

Sur le fond, j'ai décidé de revenir à plus de reportages de terrain. J'irai voir ce qui se passe chez nos partenaires ou ailleurs, les bonnes initiatives et idées de génie ne manquent pas dans notre belle romandie. Je commence par *Champs sans Dîme* à Agiez. Son marché à la ferme est riche en fruits et légumes du terroir ou en produits en vrac, j'ai fouillé dans ses étals pour vous.

En ouvrant nos colonnes à des femmes et hommes politiques, je veux mettre en exergue les convictions de ces verts qui portent les valeurs écologiques jusque dans l'antichambre du pouvoir et auprès des décideurs de tous poils. La première citoyenne fribourgeoise ouvre le ban et nous livre les clés de son combat.

Une chronique régulière distillée par Élodie Calais, bio convaincue qui, forte de son expérience et de son nouveau projet *Essaimons*, a bien voulu partager avec nous ce qui est devenu sa philosophie de vie et un mode d'existence raisonné et durable.

La gastronomie va tenir une place non négligeable. Point n'est question d'étoiles et de salles à manger feutrées. Non, je vais visiter et soulever les couvercles des chefs bio qui se font un malin plaisir à faire par eux même et à sublimer les produits locaux. Le restaurant *À la ferme* de Cremin en est le parfait exemple.

La faune vous tient à cœur ? Le hérisson est un ami des jardins et *Erminéa* soigne ces boules qui piquent et leurs congénères sauvages.

Bonne lecture à tous...
philcausse@bluewin.ch

Le consomm'acteur a tous les pouvoirs

Albert, mon voisin paysan me dit à peine bonjour depuis quelques semaines. Il est vrai que nous avons tout entendu, tout vu. La campagne a été rude parfois, des chars couleur rouge du « deux fois non » ont brûlé, des graffitis sont apparus ici et là. Les agriculteurs qui polluent et qui ne veulent pas se remettre en question sont rentrés dans leurs fermes, les écolos donneurs de leçons et à la vie facile sont retournés dans leurs villes, rarement débat avant votation n'avait été aussi enflammé et clivant au sein de la population suisse.

Après de tels rounds, les protagonistes encore sonnés et ivres de coups se tapent généralement dans les gants et se serrent dans leurs bras, avant de réintégrer le vestiaire et de penser aux prochains combats. La victoire aux points du match qui vient de s'écouler ne peut et ne doit pas se terminer dès les portes du vestiaire refermées.

Photo: PHC

« Source de pollution majeure aux effets probablement sous-estimés »

Dans les deux camps, personne ne peut nier l'évidence et le constat qu'ont fait les scientifiques de l'Académie suisse des sciences naturelles (SCNAT). Leur synthèse sur l'impact des pesticides sur l'environnement est glaçante. « Ces produits sont une source de pollution majeure et leurs effets sont probablement sous-estimés ». Avant de traiter ces chercheurs d'illuminés qui veulent tuer les produits suisses et les paysans, prêtons-leur plutôt une oreille plus attentive. Certes, les volumes d'épandage diminuent, mais la composition des produits évolue, ils sont de plus en plus puissants. « Concentrons-nous sur les profils de risque des molécules, pas seulement sur les quantités épandues », avertit Jodok Guntern*, biologiste à la SCNAT, avant de poursuivre, « Omniprésents dans les sols des zones de grandes cultures et dans les cours d'eau, les pesticides sont présents dans plus de la moitié des sites de mesures de la qualité des eaux souterraines. Les 300 substances actives utilisées dans notre pays sont la cause directe du recul de la biodiversité et de la fréquence des insectes. »

Photo: PHC

La carte bancaire en guise de bulletin de vote

Le débat est ouvert, il devra se dérouler coûte que coûte. Dans quel monde souhaitons-nous vivre et voir grandir nos enfants et petits-enfants ? Notre pays, surfant sur son image de contrée propre et saine, ne doit-il pas montrer l'exemple au centre d'une Europe qui a bien besoin de se réinventer sur le plan de l'environnement ?

« Les gens ne tolèrent plus les pucerons dans leurs salades, les vers dans leurs fruits. L'agriculture et la grande distribution répondent à une demande existante », assène Olivier Félix, Responsable de secteur à l'Office fédéral de l'agriculture. Au moment où la plupart des spécialistes s'accordent à dire que nos habitudes de consommations seront prépondérantes, le consommateur doit donc grandir et se responsabiliser, devenir un **consommacteur.** Sa carte bancaire est son bulletin de vote le plus efficace, celui qui influencera les politiques mercantiles des grandes surfaces à l'avenir. Il devra se rapprocher de ses agriculteurs de proximité et acheter des aliments locaux de saison, charge à lui de faire confiance aux pratiques les plus propres, les plus transparentes quant à l'utilisation de produits phytosanitaires. Enfin, un comportement vertueux tendant à réduire le gaspillage alimentaire devra être encouragé.

Confiance et dialogue

Albert a retrouvé le sourire. Alors que j'achetai mes pommes favorites, il s'est confié. Il a eu peur de perdre son travail et sa ferme. Depuis le résultat livré par les urnes, la crainte de ne pouvoir subvenir aux besoins de sa famille l'a quitté. Il m'explique sa façon de faire et le peu de traitement qu'il inflige à sa terre, même s'il n'est pas bio. La confiance et le dialogue ? Sans doute les meilleurs moyens de s'entendre et d'avancer !

Philippe Causse

** Entretien avec Le Temps du 11 mai 2021*

Photo: PHC

Mettre les mains dans la terre

D'AUSSI PETITE QUE JE ME SOUVIENNE, J'AI TOUJOURS AIMÉ JOUER LES MAINS DANS LA TERRE. JE ME RÊVAIS ARCHÉOLOGUE DÉCOUVRANT DES TRÉSORS ENFOUIS...

Une graine germa...

Quelle pouvait bien être la magie qui faisait que ce petit truc biscornu posé sur la terre, aidée d'un peu d'eau, allait fendre sa coque, afin de partir à l'assaut du soleil ?

Jack et le haricot magique, vous vous souvenez ? Une plante qui permettrait d'aller visiter le ciel, de nos imaginaires.

Au fin fond de sa campagne normande, Mamie Bernadette semait ses haricots, comme certains possèdent des bijoux de famille qu'ils se transmettent de génération en génération. Chez nous, ce sont les haricots.

Pour sa génération qui a vécu la guerre, cultiver un jardin potager n'était pas une option, encore moins une mode ou un « hobby ». C'était juste une évidence, une nécessité pour celui qui vit à la campagne, éloigné des commerces.

Enfin cultiver SON jardin

Lire, se salir, expérimenter, se tromper, goûter, râler, oublier ce qu'on a lu, s'émerveiller.
Retourner, bêcher, biner... puis... ne plus retourner, greliner, broyer, pailler.
Semer, repiquer, arroser, protéger, récolter, cuisiner, déguster, composter.
Observer, écouter, découvrir, humer, se piquer, rêver.
Tant de verbes pour agir et se sentir en vie.

L'évidence de manger ses propres légumes ?

Face à l'ultra-connexion au virtuel, faire son jardin, que ce soit dans un château ou sur son balcon, c'est retrouver notre histoire originelle d'êtres humains.

Depuis plusieurs milliers d'années, l'homme a dû récolter sa nourriture, puis la cultiver. Il a ensuite modelé une partie de la nature selon ses besoins et elle le lui a bien rendu, lui permettant de se développer à une vitesse phénoménale jusqu'à devenir l'espèce hégémonique de la planète.

Actuellement ? Pour pouvoir manger, nous dépendons d'une grande quantité d'énergie fossile : mode de culture, produits phytosanitaires, transformation, transport, stockage, emballage, incinération des emballages. Cette énergie, qui commence à manquer, contribue à péjorer nos conditions de vie sur Terre.

Photo: Pexels

Photo: Elodie Calais

Oui, mais moi, à mon échelle...

Cultiver mon jardin, c'est prendre soin du sol, et donc de la biodiversité.
C'est contribuer à stocker du CO_2.
C'est co-créer avec la nature, se reconnecter à diverses formes de vie, et redécouvrir l'altérité.
C'est me faire du bien, en respirant, en bougeant, en ralentissant.
C'est acquérir la confiance que quoi qu'il se passe, j'arriverai à nourrir ma famille et même à partager avec mes voisins et amis.

Et si c'était juste une manière de se rappeler qu'humain et humus ont une racine identique... Élodie Calais

Après 20 années d'expérimentation dans son laboratoire de Recherche et Développement (sa cuisine et son jardin...), Élodie Calais accompagne des jardiniers en leur proposant de co-construire leur projet de jardin sur mesure pour eux et leur terrain, en s'appuyant sur les principes de la permaculture.
Dans le but de contribuer à créer le monde qu'elle souhaite voir advenir, elle est à l'origine du projet Essaimons, un outil polyvalent vers plus d'autonomie et de résilience, tant en individuel qu'en collectif. Elle y propose également des cours et des ateliers.
Un rendez-vous régulier chaque trimestre nous permettra de découvrir trucs et astuces, mais également de s'imprégner d'une philosophie et d'une réflexion proche de la nature et du développement durable.

« Montrer l'exemple n'est pas la meilleure manière de convaincre, c'est la seule" - Gandhi Gandhi

www.essaimons.ch - Elodie Calais 078 618 12 52

À la ferme, la nature est dans l'assiette

Un cadre bucolique, une nourriture bio et locale, à Cremin le bonheur est vraiment dans le pré.
Dominique Genoud a roulé sa bosse et pas seulement dans le milieu de la gastronomie. C'est pourtant là qu'il excelle. Il a appris le métier de boucher et, après quatorze années derrière les fourneaux de l'Association La Branche, il prend goût pour la nourriture bio. « J'y ai acquis des valeurs fortes en faveur des produits naturels », déclare-t-il en se lissant la barbe qu'il a fournie. Il y a deux ans, il pose ses valises dans la Broye vaudoise, une région qu'il découvre, un paysage magnifique qui finira de le convaincre. Il reprend les rênes du restaurant *à la ferme* à Cremin. Là, sur la colline qui domine Lucens, le panorama s'étend à perte de vue, embrassant la vallée et les collines de la Broye, les contreforts des Préalpes au loin. Manger en terrasse devient une plaisante et charmante partie de campagne. L'établissement est un des rares en romandie à être labélisé Bio Suisse. « Je voulais avoir la certification pour le restaurant et le magasin attenant où je vends les mêmes produits que j'utilise en cuisine. Cela rassure les clients et je compte la conserver très longtemps. »

Bottes de foin et meubles en bois
À l'intérieur, l'ambiance est campagnarde, bottes de foin et meubles en bois. Les murs de l'ancien bâtiment agricole sont étroits alors c'est la terrasse, à l'ombre de l'érable, qui est l'atout le plus séduisant de l'établissement. « Nous avons rajouté des tables sous un couvert pour agrandir notre capacité d'accueil ». Sa clientèle est en quête d'une bonne qualité de produits, elle est servie. « Je vais chercher mes ingrédients chez les paysans locaux avec qui je traite en direct, sans jamais discuter les prix. Je n'acquiers bien sûr pas tout au même endroit, mon rêve serait de proposer des aliments venant d'un rayon de trente kilomètres maximum. Hélas, cela prend du temps pour rencontrer de nouveaux fournisseurs. » Parfois, il achète une bête entière auprès d'un éleveur et compose ses menus en fonction de cet arrivage, exploitant tous les morceaux, faisant lui-même sa coppa, ses saucisses à rôtir, son pâté ou sa viande séchée. Le salage, le séchage et le fumage font partie du savoir-faire de notre hôte. « Ici, vous ne trouverez jamais la même chose toute l'année, à part le porc à la broche qui est ma grande spécialité et pour lequel je suis obligé d'avoir du stock. »

Photo: PHC

Dominique Genoud pousse le bouchon du bio très loin et met la barre gustative très haut

Un dimanche à la campagne ou une soirée d'été au frais
Les entorses faites à ses principes sont heureusement pour la bonne cause. « Ma limonade bio vient d'Allemagne. Il n'y en a pas à ma connaissance en Suisse et il est hors de question que je serve cette marque américaine à l'étiquette rouge que nous trouvons partout », dit-il résolument, l'œil malicieux. L'homme est multitâche et ne recule devant rien tant que c'est du « fait maison ». « Je brasse ma bière grâce à un agriculteur qui m'a fourni son orge et je fais ma boulangerie moi-même. Bien sûr, les produits finis ne sont pas tous pareils, contrairement à leurs pendants industriels qui sont toujours parfaits, mais c'est bon. Je suis très content du résultat ». Les pâtes sont également du terroir, fabriquées par un paysan voisin à partir de son propre blé. Les pommes de terre sautées de la ferme ou les assiettes de dégustation du patron s'intègrent parfaitement bien dans cette ambiance champêtre. Pour terminer les agapes sur une douceur sucrée, les glaces sont bien entendu « maison » et un brownie aux noix de Cremin ravit les papilles des gourmands. Pour digérer tout cela, les tisanes sont issues de plantes cueillies à la main à 1400 mètres d'altitude. Une cuisine simple et savoureuse, un service exécuté avec attention, un cadre bucolique, tous les ingrédients sont réunis pour un dimanche à la campagne ou une soirée d'été au frais.

www.restaurantalaferme.ch

À nous l'aventure ! Pour digérer nos agapes ou simplement en guise de balade dominicale, le *sentier aventures* au départ du village de Cremin s'offre à nous. La boucle de 6.5 km pour 206 mètres de dénivelé est à la portée de tout bon marcheur. Du plateau créminois, nous atteignons une belle forêt, le *bois de l'hôpital*, où nous pouvons observer une quantité importante de troncs dédoublés, des cépées. Un arrêt sur le pont des philosophes s'impose pour une méditation sous les hautes futaies. La descente sur Lucens ramène aux portes du magnifique château perché, dominant le centre historique. Après un tour de ville, un chemin ombragé remonte progressivement vers le plateau. Au détour d'une forêt, le promeneur débouche sur le charmant étang de la Taille rempli de grenouilles et de petits poissons. Une pause dans le calme des lieux permettra de se désaltérer sur les tables et bancs environnants, au bas du parcours de Swin-golf. Le chemin se poursuit en lisière de forêt pour remonter à la dent de Cremin. Ici, un panorama splendide sur la vallée de la Broye et ses environs se dévoile sous nos yeux. Si vous êtes sujet au vertige, il est plus prudent de rester en retrait du bord de la falaise. L'étape suivante est justement la passerelle suspendue que nous empruntons d'un bon pas avant de rejoindre le village et ses jolies fermes fleuries. Le *sentier aventures* est très bien fléché de bout en bout et généralement peu fréquenté, bonne marche à tous ! **www.sdlucens.ch**

Verte de mon village à la planète

PRÉSIDENTE DU GRAND CONSEIL FRIBOURGEOIS 2021, CANDIDATE DES VERTS POUR LE CONSEIL D'ÉTAT ET MAÎTRE-AGRICULTRICE BIO SYLVIE BONVIN-SANSONNENS MET EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN LES VALEURS QU'ELLE DÉFEND.

« Je suis issue d'une famille de paysans et quand il a fallu reprendre la ferme de mon grand-père, j'ai tenté ma chance. J'ai toujours eu l'idée de valoriser la terre. En tant que femme, j'ai dû me former afin qu'on me prenne au sérieux. » Cela tombe bien, Sylvie aime apprendre et ne fait jamais les choses à moitié. En 2002, celle qui avait emprunté la voie du journalisme, diplôme RP à la clé, aborde à 31 ans le virage du retour à la terre dans son village de Rueyres-les-Prés (FR). Elle commence par une formation à l'Institut agricole de Grangeneuve où elle suivra le cursus complet, Certificat fédéral de capacité, Brevet fédéral de cheffe d'exploitation avant de passer la maîtrise fédérale.

Le virage du bio

En 2013, elle braque les roues de son tracteur dans une nouvelle direction, l'agriculture biologique. « Le domaine s'était agrandi, je vendais en direct sur les marchés, tout allait pour le mieux. Pourtant, au cours d'un stage, un formateur nous a montré comment se vêtir d'une combinaison intégrale pour ne pas subir les effets dangereux des produits que nous utilisions pour traiter nos cultures. Ça a été un déclic. » Décision prise le vendredi, Sylvie poussait la porte de Bio Suisse le mardi suivant. Ses débuts sont difficiles, « J'étais moquée par certains, engueulée par d'autres, ça prouve qu'ils me craignaient », confie-t-elle en riant. Malgré ses doutes, elle va au bout de ses convictions, prouvant à ses proches au passage que les techniques du passé étaient souvent les meilleures. Force est de constater avec le recul que cela a fonctionné, son pari était le bon. « Cela donne un sens à mon métier de travailler en osmose avec la nature. Je prends du plaisir et cela marche très bien. »

« La vertitude est sortie des villes pour gagner les campagnes »

En voisin proche, Louis Duc, paysan militant et député du Grand Conseil fribourgeois, personnalité marquante et hors norme, la sollicite pour l'épauler dans son combat politique. Alors journaliste, Sylvie ne s'implique pas immédiatement. Elle rejoindra sa liste par la suite, « à son décès, j'ai repris son siège ». Elle adhère aux verts broyards en 2015 et porte un regard très pragmatique sur son mandat, directement inspiré de son quotidien professionnel. « Nous ne sommes que six députés sur cent dix. Nous n'avons pas de pouvoir, mais nous sommes une vraie force de proposition et nos idées sont parfois reprises. Pendant longtemps, les écologistes étaient issus des centres urbains. La vertitude est sortie des villes pour gagner les campagnes. En milieu rural, ils ont conscience des problèmes liés à l'environnement, ils sont dans le concret. »

« Chaussés de sandales et vêtus de pulls qui piquent »

Sylvie enfourche alors son cheval de bataille favori, retrouvant tout son allant de militante avec l'humour qui la caractérise. « C'est la première fois qu'une verte est présidente du Grand Conseil, je suis très surveillée. J'ai prouvé aux électeurs de tous bords que les écologistes n'étaient pas forcément chaussés de sandales, vêtus de pulls qui piquent et que nous n'allions pas tous mourir de faim. » Elle s'escrime donc à distiller de la couleur verte dans l'économie et la société, faisant face aux défis qui attendent la population. « Nous sommes des écologistes pragmatiques et réalistes. Nous devons trouver un équilibre pour bonifier le quotidien de tous. Nous sommes dans un monde de croissance à tout va, mais la vie des villages ne s'est pas améliorée pour autant. Posons-nous les bonnes questions. Dans quelle société voulons-nous vivre ? » Fustigeant la grande distribution qui a séparé le consommateur des paysans, elle souhaite revenir à des valeurs de proximité, à taille humaine. « Il faut retrouver ces liens distendus entre les agriculteurs et le public, proposer les produits locaux en magasins communautaires d'une dimension plus traditionnelle. »

Vœux pieux ou vision réaliste ? Sylvie Bonvin-Sansonnens y croit dur comme fer et, grâce à cette représentante politique au caractère bien trempé, l'écologie et le développement durable sont parfaitement représentées.

Photo: PHC

Sylvie Bonvin-Sansonnens, une écologie pragmatique et réaliste

Ses responsabilités : Mariée et maman de deux filles adultes, Sylvie Bonvin-Sansonnens est députée verte de la Broye au Grand Conseil fribourgeois depuis 2015. Après avoir été co-présidente de Bio Fribourg jusqu'en mars 2021, de l'association des paysannes et paysans bio, elle siège aujourd'hui au Conseil d'administration de Progana Bio Romandie, en tant que présidente. Cette coopérative est active dans la commercialisation des produits bio romands. Elle exerce également la présidence du Conseil de Fondation du Centre éducatif et pédagogique d'Estavayer-le-Lac, une école spécialisée pour enfants en difficulté.

Patrick Frey, la résilience comme ADN

SI LE DOMAINE *CHAMPS SANS DÎME* TIENT SON NOM D'UNE PARCELLE EXEMPTÉE D'IMPÔTS À UNE ÉPOQUE DÉSORMAIS RÉVOLUE, LES TEMPS MODERNES ONT RATTRAPÉ L'EXPLOITATION AVEC LEUR CORTÈGE DE SOUCIS DIVERS CONTRÉS PAR DES PROJETS À FOISON.

Assis dans sa cuisine de ferme à l'ancienne, Patrick Frey a le sourire en bandoulière. Il n'a pourtant pas été épargné par les ennuis ces dernières années. À 41 ans, il garde une positivité à toute épreuve, dictée par les nombreux projets qui l'animent. « Je suis arrivé trop tôt à la naissance, on m'a prédit un avenir incertain », dit-il en riant. La ferme d'Agiez appartenait aux grands-parents maternels, Berthe et Henri Pétermann. « Mon grand-père a, hélas, fait partie de ces agriculteurs qui ont vu l'avènement des produits chimiques comme un bienfait. Il a également contribué à l'appauvrissement des paysages. C'était une autre époque. » Haies coupées, cours d'eau canalisés, la terre devait apporter le rendement attendu. À leur disparition, les terrains seront loués, mais très mal exploités. La maman de Patrick, Anne-Josée, artiste dans l'âme, devra se résoudre à gérer elle-même le domaine, avec un associé afin de conserver son activité d'enseignante en arts visuels, dessin et photographie.

Photo: PHC

« J'ai grandi avec Cousteau »

Patrick, plutôt tourné vers l'informatique, suit lui une voie moins terrienne. Il s'intéresse finalement à la mécanique, un stage de polymécanicien à l'école technique de Sainte-Croix finira de le convaincre de la justesse de son choix. Le modèle économique proposé par la société moderne et les fabricants qui l'emploient vont pourtant le pousser à revoir rapidement sa copie. « Depuis tout petit, sans doute au contact de Berthe, j'ai été sensibilisé à la nature et à l'environnement. J'ai grandi avec Cousteau », confie-t-il le regard rieur. Après une période d'errements, il prend le mors aux dents et, à 27 ans, transforme son intérêt pour la permaculture en mode de vie définitif.

« Tout à coup, je n'avais plus rien, sauf l'envie de continuer mon métier »

CFC, formation accélérée, stage, Patrick met le paquet et démarre en 2013 la culture maraîchère bio. Il acquiert son indépendance en même temps que son précieux label en 2014. Trois ans plus tard, avec le marché à Lausanne et les livraisons d'épiceries, il est en plein boom. Hélas, la vie lui inflige une nouvelle épreuve. Il doit brutalement freiner son activité pour se soigner et faire de la rééducation. « Tout à coup, je n'avais plus rien, sauf l'envie de continuer mon métier. » Il redémarre tant bien que mal, produisant de petites quantités. Comble de malchance, son libre-service à la ferme est vandalisé au début de la pandémie, la caisse s'envole avec les légumes mis à la disposition des clients. Depuis, il a instauré des heures d'ouverture avec une présence humaine dans le local, les temps sont durs.

Légumes, cultures, moutons, poules et compagnie

L'homme est solide et semble bonifié par les épreuves. « Je vais réaménager le local de vente pour le rendre plus attractif. J'ai décidé de développer l'ail noir, les clients en sont friands. Nous travaillons avec quelques restaurants et je souhaite m'atteler à la transformation de produits. » Pesto à l'ail des ours ou caviar d'aubergines ont déjà fait leurs preuves auprès de ses consommateurs réguliers, venant enrichir sa gamme de farines et confitures maison. De son hectare de maraîchage, il récolte, entre autres, ses lentilles, concombres, betteraves, asperges, salades et épinards. Épeautre, colza, blé amidonnier, tournesol ou chanvre oléagineux couvrent les quinze hectares de grandes cultures. Outre les moutons qui y paissent tranquillement, les 19 hectares de prairies et pâturages font l'objet de nouveaux projets. « Je vais développer l'accueil de chevaux en *paddock paradise**, j'aimerais en conserver un pour mes travaux des champs en hippotraction. Je suis en train de mettre au point un poulailler mobile pour avoir des œufs et pour élever des races spécifiques comme les Sussex. » Le regard plongé dans sa tasse de thé et ses pensées tournées vers ses objectifs, Patrick Frey est bien décidé à se battre. « Je rame parfois, mais je fais ce qui me plaît, même si c'est plus dur à mon âge. Je vais de l'avant, une chose après l'autre. »

* Les chevaux se déplacent librement sur une piste où sont installées les aires d'abreuvoir et de nourriture, ainsi que les abris

Photos: PHC

Un petit animal qui ne manque pas de piquants

ILS SONT MIGNONS ET AIMÉS DE TOUS. CES AMIS DES JARDINS SONT POURTANT PARTICULIÈREMENT MALTRAITÉS. REPOUSSÉS DES CAMPAGNES PAR L'AGRICULTURE INTENSIVE, DÉCIMÉS PAR LA CIRCULATION ROUTIÈRE, ILS TROUVENT ENCORE QUELQUES HAVRES DE PAIX.

Complices des jardiniers, ces petites boules qui piquent aident à assainir les jardins en mangeant les insectes et les limaces. À la saison froide, le hérisson hiberne sous des tas de feuilles ou des branchages, et au pied de haies. La remise en route des potagers au printemps est souvent destructrice de nids, chassant parfois les mamans qui ne retrouveront jamais leurs petits. Le passage d'un hérisson sous les branches est pourtant visible et tâter avec un bâton le dessous des massifs permet d'éviter un carnage à la débroussailleuse. Les tondeuses automatiques sont aussi des facteurs à risques, lorsque ces animaux énigmatiques et discrets y trouvent refuge sans se douter que le danger guette. Les produits chimiques, désherbants ou engrais par exemple, ne leur sont pas bénéfiques non plus. L'action de l'homme menace d'extinction ces adorables animaux, qui font partie des espèces protégées par la loi fédérale suisse.

Qui s'y frotte s'y pique

Son système de défense comprend jusqu'à 8000 piquants érectiles de trois centimètres de long pour les gros mâles. Effilées et pointues, les aiguilles sont creuses et légères et soumises à une mue progressive pour que l'animal ne soit jamais exposé aux dangers. Il les hérisse en cas de menace et peut même s'y réfugier complètement, comme dans une forteresse. Ses ennemis jurés sont le blaireau et le hibou grand-duc. Les deux sont capables de contourner ses lances acérées, le premier à l'aide de ses grandes griffes, le second avec ses serres et son bec, qu'il utilise pour arracher la carapace épineuse. Les renards tentent parfois leur chance, mais à part attraper un jeune inexpérimenté, ils ont peu de possibilités de contourner la pelote d'épingles.

Pexels.com

Offrez-lui le gîte et le couvert

Les refuges du petit animal se réduisent, hélas, comme peau de chagrin. Vous pouvez leur faire une place de choix en lui offrant un jardin plus accueillant. Vous pouvez ouvrir des passages au ras du sol en évitant les treillis ou les murets. Lui laisser l'accès au compost est également une bonne idée. Plus simplement, encourager les herbes folles, empiler des branches et feuilles mortes dans un coin et surtout jardiner sans chimie sont des initiatives à la portée de tous.

Que faire quand on trouve un hérisson ?

S'il vous arrive de croiser un hérisson la journée, c'est qu'il est en difficulté, surtout s'il ne se met pas en boule à votre approche. Vous pouvez le récupérer soigneusement avec des gants dans une caisse et prévenir ou contacter le centre Erminéa à Chavornay (voir page 18) ou le centre SOS Hérissons Chablais à Aigle. Contre toute attente, il est primordial de lui mettre une bouillotte, même en plein été, ces animaux ont besoin de chaleur. On peut leur donner à boire, de l'eau essentiellement (jamais de lait surtout !), et des croquettes pour chat ou des vers séchés par exemple.

Le hérisson, réellement en danger ?

Entre les alarmistes extrêmes et les plus optimistes, la réponse à cette question diffère. Si certains experts prédisent sa disparition d'ici à cinq ans, d'autres tempèrent cet avis sans toutefois nier l'urgence de la situation, même s'il n'existe que peu de statistiques sur l'état des effectifs du petit animal sur le continent européen.

Une étude a prouvé que la population de hérissons aurait baissé de 39% en ville de Zurich entre 1993 et 2018. Des résultats qui devraient encourager les municipalités à aménager des parcs publics à la végétation diversifiée, connectés entre eux par le biais de corridors de haies et de buissons.

L'Association *Nos voisins sauvages* a lancé une enquête en 2018 afin de vérifier la présence du piqueux dans des régions qui l'hébergent traditionnellement, mais où il ne donne plus signe de vie. Bonne nouvelle, en Romandie, l'animal a été retrouvé dans 75% des zones urbaines et périurbaines dans lesquelles il n'avait pas été vu depuis dix ans. Par contre, le monde agricole est moins tendre avec lui et la boule de piquant n'a été détectée que dans 25% des cas. Ainsi, il a quasi disparu de certaines régions comme le sud de la Gruyère et le Pays-d'Enhaut, qui font pourtant partie d'un parc naturel régional. Il est absent de la moitié des carrés kilométriques sondés sur le territoire national.

Les nombreux dangers qui le guettent

- Les roues des voitures (700 000 hérissons écrasés chaque année en Europe).
- Les produits chimiques : Herbicides et insecticides dans les champs, granulés anti-limaces dans les jardins.
- Les chiens : Contrairement au renard, le chien s'acharne souvent sur le petit animal qui s'épuise.
- L'action des débroussailleuses et faucheuses au bord des routes et dans les jardins, les feux de feuilles mortes et les filets de protection des cultures.
- La destruction de la biodiversité et les obstacles isolants les groupes d'animaux (murs, routes, voies ferrées...etc.).

Pour partager vos observations de hérissons :
nosvoisinssauvages.org

COOPÉRATIVE
DES HALLES
PRODUITS BIO RÉGIONAUX

Place Pury
(arrêt des bus 102,107,109)
2000 Neuchâtel
032 724 46 14
www.cooperativedeshalles.ch

Chez ERMINEA, on répare les dégâts humains

À CHAVORNAY, UNE ÉQUIPE DE PASSIONNÉS APPORTE SOINS ET AMOUR AUX ANIMAUX SAUVAGES RETROUVÉS MAL EN POINT ICI ET LÀ. LES LOCAUX SONT EXIGUS, MAIS LA QUALITÉ D'ACCUEIL ET DE PRISE EN CHARGE EST PRIORITAIRE.

Photo: PHC

Depuis 2007, Joan Clara Eberlein (à g.) est devenue l'alter ego de Laélia Maumary au centre de soins

Des furets aux hérissons

Originaire de Lutry, Laélia Maumary est tombée petite dans le chaudron de la cause animale. « J'ai baigné dans une famille très proche des animaux sauvages. Tous ceux que je récupérais blessés n'étaient jamais pris en charge chez les vétérinaires. J'ai vite eu l'idée de monter un centre de soins. » Elle passera par la case bénévolat, puis créera l'*Association des Furets de Suisse* en 2007. Elle démarre avec les moyens du bord avant de se fixer dans un local plus grand à Chavornay en 2018. Les furets vont alors passer de mode et l'association décide de prendre en charge tous les animaux, ou presque. « Nous n'acceptons pas les chevreuils, sangliers ou leurs petits pour des raisons sanitaires. » La porcherie toute proche impose ses normes, incontournables pour le moment. « L'élevage porcin va se déplacer et nous avons un projet d'agrandissement qui devrait démarrer en 2022. »

Soignés et relâchés

La structure reçoit peu de subventions et vit surtout de dons de particuliers. En attendant de pouvoir pousser les murs, les sept employés et trente bénévoles font avec les moyens du bord. Deux vétérinaires interviennent sur le site. Ils pourront profiter bientôt d'une cabine équipée d'une salle de radiologie et d'opération. Les animaux sont à l'étroit, mais chouchoutés. Les hérissons sont aujourd'hui les meilleurs clients, mais une belle diversité de races complète le cheptel. « Parmi la centaine d'oiseaux en convalescence, nous avons une dizaine de rapaces et beaucoup de renardeaux. » Un goéland, des hiboux et une marmotte sont également de la partie. Sitôt soignés, ils seront rendus à la vie sauvage.

Photo: PHC

Deux hiboux moyens-ducs en convalescence vont bientôt regagner leur forêt natale

Victimes de l'homme

La plupart des blessés ou malades sont amenés par des particuliers au grand cœur qui souvent les récupèrent, notamment dans le cas des hérissons qui vont pouvoir reprendre leurs activités dans les potagers. « Ce sont des animaux très résistants qui se rétablissent très vite. Ceux qui conservent un handicap sont mis dans des jardins protégés. » Une passion pour Laélia et tous ses collaborateurs, considérée comme un juste retour des choses puisque, « 80% des animaux recueillis sont victimes des humains ».

Plus d'informations sur: **www.erminea.org**
Pour faire un don :
CCP 17-229708-9
IBAN : CH10 0900 0000 1722 9708 9
Swift : POFICHBEXXX

Photo: PHC

Un renardeau de quelques mois et bien mal en point va pouvoir reprendre des forces et le cours de sa vie

LIFTING VIRTUEL POUR SWISSVEG

Organisation laïque et apolitique promouvant depuis 1993 la réduction de la consommation de viande au profit de l'alimentation végétale en tant que mode de vie responsable, Swissveg fait peau neuve en relookant son site internet.
Portées par le slogan Be Veggie, pour les animaux, l'environnement et la santé, plus de 400 pages d'informations, restaurants végétariens et véganes, recettes délicieuses, magasins et boutiques en lignes véganes et richement illustrées de belles photographies s'offrent à la vue des internautes. L'accent est également mis sur la santé avec des conseils d'experts et l'information par le biais d'un blog.

swissveg
Pour les animaux, l'environnement & la santé

www.swissveg.ch

La Chia, super aliment ou aliment à la mode ?

Pexels.com

Originaire des pays chauds d'Amérique latine, cette petite graine brun foncé, sans goût particulier, s'utilise entière, en poudre ou en huile.

Elle s'emploie dans la pâtisserie, dans les salades, les mueslis. C'est un mucilage c'est-à-dire qu'elle gonfle au contact de liquide pour donner un aspect gélatineux.
Dans son aspect nutritionnel, elle est assez similaire à la graine de lin.
Elle est riche en bons acides gras Oméga 3, en fibres, en calcium. Grâce à ses fibres, la chia facilite le transit intestinal (elle doit être accompagnée de suffisamment de liquides).
C'est une protéine végétale intéressante avec 21g de protéines pour 100g.
Elle stabilise la glycémie et se révèle un atout intéressant dans l'effet de satiété durable. Elle est donc particulièrement intéressante lors d'une recherche de perte de poids.

Elle contient également des antioxydants.

Pour rappel, les Oméga 3 sont particulièrement intéressants dans la prévention et le traitement des maladies cardiovasculaires, l'hypertension et les hypercholestérolémies.

Ce qui en fait un aliment hautement nutritif.

Comment l'utiliser :
En graines, on recommande de la laisser tremper pendant 30 minutes environ ou de l'accompagner sèche, mais assortie de suffisamment de liquide durant le repas.

Quelques idées pour l'utiliser :
En pudding : trempées dans du lait d'amande, un fruit coupé, un zeste de citron vert, +/- un peu de xylitol (sucre), quelques gouttes d'extrait de vanille ou amande amère.

En crêpes : ajouter 2 càs de graines de chia à votre farine, lait, sucre... remplace les œufs.

En crème : Mélanger 30g de graines de chia avec 250ml de lait d'amande, 2 càs de sirop d'érable, 25g de cacao et 4 càs de noisettes concassées. Laisser prendre 30 min.

Dans un cake : ajouter 2 càs de graines de chia à votre recette habituelle

Dans une salade : juste saupoudrée sur la salade de votre choix, 1-2 càs. C'est un geste santé hyper simple non ?

Dans votre soupe de légumes froide ou chaude : pour lui donner un peu de liant

La recette des brownies noix de pécan, graines de chia :

Ingrédients :
- 150 g de chocolat noir à 70% cacao
- 150g de farine d'épeautre
- 50g de sirop d'érable
- 2 càs de graines de chia
- 1 pincée de sel
- 500 ml de lait d'amande
- 70 g de noix de pécan
- 2 càs de purée d'oléagineux (noisettes ou amandes)
- 100g de beurre

Pexels.com

Marche à suivre:
- Faire fondre chocolat et beurre.
- Mélanger avec le reste des ingrédients en concassant grossièrement les noix de pécan.
- Laissez reposer la pâte durant 15 minutes.
- Beurrer un moule et cuire au four préchauffé à 180° durant 30 min.
- Laisser refroidir avant de démouler.

Bonne dégustation !

La réglementation européenne recommande 15 g maximum comme quantité journalière habituelle.

Laurence Crottaz. Nutritionniste TCMA - www.alimentationsanteminceur.ch - (voir privilèges à la page 31).

Action «Oiseaux de nos jardins»

136'242 oiseaux de jardin ont été dénombrés
Cette année encore, l'action « Oiseaux de nos jardins » organisée par BirdLife Suisse a connu un grand succès. Plus de 4'500 personnes, familles et classes d'école ont observé les bêtes à plumes depuis leur jardin, leur balcon ou dans un parc. Au total, 136 242 oiseaux de 163 espèces ont été comptés. Ces données démontrent que l'on peut aider ces volatiles en aménageant son carré de légumes d'une manière favorable à la biodiversité. Alors que les potagers diversifiés abritent en moyenne 11,4 espèces, d'autres, moins naturels, n'en hébergent que 7,2.

L'oiseau le plus répandu cette année est le moineau domestique. Il a été observé dans 76 % des cas. Il devance le merle et la corneille noire (74% chacun), suivis par la mésange charbonnière (69%) et la pie bavarde (62%).

Si l'on compare avec les chiffres des années précédentes, depuis 2014, on constate que la grande majorité des espèces sont de moins en moins visibles dans les jardins. Les statistiques d'observation du merle (autrefois vu dans environ 90 % des jardins, contre 74 % de nos jours) ou du verdier (autrefois 30 %, contre seulement 17 % de nos jours) ont particulièrement baissé. La mésange charbonnière, la mésange bleue et le pinson se font de plus en plus discrets.

Source BirdLife Suisse

Crédit photo Philipp Rassel Pixabay

Le moineau domestique a été le plus fréquemment observé cette année.

Photo: Roland Gerth

Pour un tourisme durable

Après une année 2020 catastrophique, Suisse Tourisme lance une nouvelle stratégie nationale. Le programme « Swisstainable » devrait ouvrir une nouvelle ère pour la durabilité dans le tourisme suisse. La baisse des nuitées des hôtes européens (- 40% en 2020) n'a pas caché la bonne surprise de la hausse de fréquentation des voyageurs suisses à l'intérieur de leur pays (+24% entre juillet et octobre 2020). La montagne et la découverte d'autres régions linguistiques ont été plébiscitées par nos compatriotes.
La crise sanitaire étant toujours présente, Suisse Tourisme veut faire du pays une destination de voyage durable reconnue dans le monde entier.

Une classification sera établie pour les entreprises et organisations touristiques intéressées, comprenant trois catégories selon leur niveau d'engagement en faveur de la durabilité, toutes symbolisées par le logo « Swisstainable ».
Le programme est ambiteux et s'étale sur trois ans, apportant de nombreuses recommandations aux voyageurs afin qu'ils adoptent une démarche responsable, se rapprocher de la nature et consommer local entre autres.

Plus d'informations sur:
www.stnet.ch/fr/swisstainable/

MAI, LE MOIS DU RENOUVEAU CHEZ BIOSUISSE

Alors que la nature recharge ses batteries et s'épanouit, l'équipe de Bio suisse a décidé de surprendre les visiteurs de leur site internet grâce à un nouveau look. Les contenus ont été actualisés, offrant de nouvelles perspectives et des reportages passionnants.

www.biosuisse.ch

MÉDITERRANÉE… TOUJOURS VIVANTE ?

Pexels.com

Le pélican frisé est un oiseau emblématique des zones humides du bassin méditerranéen sauvé de l'extinction

Des scientifiques ont publié un rapport détaillé intitulé « Méditerranée vivante », qui fait le point sur l'évolution de la biodiversité méditerranéenne depuis 1993. Trente ans après les engagements du sommet de Rio, les résultats présentés dans cette synthèse, la plus complète jamais réalisée, sont sans appel. Le changement climatique y est plus rapide et l'impact des activités humaines plus fort qu'ailleurs, provoquant un effondrement de la biodiversité. La surpêche, la prolifération de barrages sur les fleuves et rivières, le prélèvement excessif des ressources en eau ou l'intensification des pratiques agricoles font partie des principales raisons de ce désastre annoncé. La nature est capable de se régénérer et, grâce aux mesures de conservation, certaines espèces ont été sauvées de l'extinction telle le pélican frisé ou la tortue caouanne. Nos gouvernants devront malgré tout adopter des dispositions légales plus ambitieuses afin de stopper la perte de biodiversité.

www.tourduvalat.org

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 marché de Fribourg le samedi matin.

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

Fribourg, Acupuncture, Chloé Tissot-Daguette, Ficus Acupuncture, Rue des Pilettes 1, tél. 078 692 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. 026 321 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

Rossemaison, Magasin bio&co, Corinne Winkelmann, Rue des Grands-Champs 5, tél. 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.
Porrentruy, 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.032 968 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. 078 813 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, 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.
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.

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 09h00–12h00 / 13h30–18h00 * 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.
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.
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.
Bournens, 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: BIOCAC05.
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,

VOS PRIVILÈGES

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 5 % sur tout l'assortiment (votre code privilège: BiocA)
Les trousses de Caro, création de trousses et accessoires, zéro déchet, Caroline Vaney, Chemin Sous-le-Mont 32, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne, 078 614 04 72, lestroussesdecaro@gmail.com www.lestroussesdecaro.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.

BioConsommActeurs
Bulletin d'information 2-2021

Pexels.com

IMPRESSUM

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, info@bioconsommacteurs.ch

Rédaction
Philippe Causse

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, info@bioconsommacteurs.ch

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

BioConsommActeurs
www.bioconsommacteurs.ch