



Poulpito / Mami Coton  
*Textile écoresponsable*

Christelle Luisier-Brodard  
*Proche de l'environnement*

Légumes perchés  
Les paniers de la Mule  
*Cultiver en ville*

PRIX INDICATIF: 5.00 CHF



# BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION 1/2022

## Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

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

Frais, sain et goûteux !

[www.leshopbio.ch](http://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](http://www.centre-eveil.ch)

Naturopathie  
Micronutrition  
Diététique  
Massages

Réflexologie  
Lecture de pieds  
Reboutologie  
Approche holistique

 BioConsommActeurs

Payez simplement  
et rapidement  
votre cotisation :

Effectuez un paiement  
avec TWINT !



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le paiement



 BioConsommActeurs

Votre don pour  
les abeilles est  
le bienvenu :

Effectuez un paiement  
avec TWINT !



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le paiement



Photo: PHC



## SOMMAIRE

Editorial	5
Chronique « Essaimons »	6
Spagyrie, gemmothérapie	8
Libération du péricarde	10
Spiruline	12
Ostéopathie animale	14
Politique, Christelle Luisier Brodard	16
Les paniers de la Mule, Prilly	18
Les légumes perchés, Crissier	20
Apiculture	22
Conseil nutritionnel et recettes	24
Mami Coton	26
Poulpito	28
Balade	30
Brèves	31
Agri Bio et Bio Vino à Moudon	32
Informations sur les Privilèges et Mag Bio	34



# Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

## Le **BIO** 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<sub>2</sub>O.

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

## Le **BIO** économise L'ÉNERGIE

**Meilleure efficacité 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>.**

## 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'efficacité de l'agroécosystème, dont les prestations naturelles sont bénéfiques pour le climat.**

### La nature nous soigne, rendons-lui la politesse

La sortie de l'hiver est souvent difficile. Celle que nous vivons en 2022 n'est pas des moindres. Deux années de soubresauts sanitaires où se sont mêlés espoirs et craintes, nous obligeant à subir une distanciation sociale mal vécue par le plus grand nombre. Nous apercevions enfin le bout du tunnel quand l'est de l'Europe est entré dans le chaos de la guerre.

Nos corps et nos âmes sont mis à rude épreuve. Il est bon de se ressourcer et de se soigner grâce à des thérapies ou avec des produits naturels. C'est un des thèmes que nous abordons dans ce bulletin. Des méthodes telles que la libération du péricarde ou l'ostéopathie douce pour nos amis à quatre pattes, qui méritent autant que nous, des produits naturels qualité suisse comme la gemmothérapie ou la spiruline, sont autant de pistes pour les bienfaits de notre corps.

Ils sont jeunes et diplômés, la plupart du temps citadins d'origine. Ils ont des idées et combattent vigoureusement l'exode urbain en imposant la campagne à la ville. Les Paniers de la Mule à Prilly et Légumes Perchés à Crissier commencent juste à bêcher et à semer, qu'ils rencontrent déjà un franc succès. Comment remettre les mains des habitants dans la terre, leur faire cultiver leur propre nourriture en créant du lien social ? Ils nous expliquent !

Être bio n'est pas qu'un acte militant visant la qualité du contenu de notre assiette. Le textile est maintenant concerné. Nous vous proposons un tour d'horizon avec deux jeunes entreprises. Chez Poulpito, à Neuchâtel, les

deux sœurs Fankhauser conjuguent fabrication de vêtements d'enfants avec respect de l'environnement. Gabrielle Gnemmi, la dynamique Mami Coton du Gros-de-Vaud, recycle le textile usagé pour arrêter de gaspiller. Dans les deux cas, une philosophie de vie qui s'accommode avec bonheur de la qualité et du bon goût de créations artisanales et originales, made in Switzerland.

Notre personnalité politique n'est pour une fois pas issue des partis affichant habituellement la couleur de la défense de l'écologie. Nous avons rencontré Christelle Luisier Brodard, alors candidate au Conseil d'état vaudois, qui a intégré dans son programme des convictions qu'elle souhaite pragmatiques et durables pour combattre le changement climatique.

Nos chroniques habituelles et une balade en bordure de lac finiront vraisemblablement de convaincre les plus épuisés que la vie reste belle quand on y ajoute une grosse dose de positivité.

Bonne lecture printanière à tous...

**philcausse@bluewin.ch**



## Empreinte ou ornière ?

**Nous voilà presque sortis de cette pénible aventure tant intime que collective de deux années en compagnie de ce virus, qui nous aura tellement fait douter et divisés.**



Photo: LDD

### **Quelle trace allons-nous en garder ?**

Déciderons-nous consciemment de lever le pied, de ralentir, d'aligner nos actes à nos valeurs ? Ou allons-nous courir pour tenter de rattraper cette impression de « manque à vivre », nous plongeant dans une orgie du prêt-à-consommer ? N'étant pas immuables et locataires d'une planète limitée, quelle trace laissons-nous aux générations qui nous survivront ?

Dans la bande dessinée, *Le Droit du sol*, Étienne Davodeau, nous invite à la réflexion<sup>1</sup> :  
« Debout à la surface de la planète sur les parois de la grotte de Pech Merle, il y a des milliers d'années, des sapiens ont laissé à leurs descendants des souvenirs admirables. À huit cents kilomètres de là, sous le sol de Bure, en ce moment, d'autres sapiens - et d'une certaine manière les mêmes sapiens - envisagent d'enterrer des déchets nucléaires dont certains resteront dangereux pendant des milliers d'années. Je veux comprendre ce qui sépare et ce qui relie ces deux lieux, ces deux dates. Ici se joue quelque chose qui en dit long sur notre rapport à cette planète et à son sol.»

<sup>1</sup> *Le Droit du sol*, Journal d'un vertige, Étienne Davodeau, Futuropolis Édition

## Et si nous tentions de laisser plutôt une empreinte ?

Comme celle qui disparaît à mesure, telle une trace de lynx, qui se donne à voir à ceux qui veulent bien s'en donner la peine. Pas de ces traces comme des ornières, prêtes à faire exploser l'espoir des générations futures.

Suis-je plutôt du genre empreinte ou ornière ? Les conversations carbone <sup>2</sup>, ce processus de six ateliers en petit groupe nous permet d'évaluer où nous en sommes de notre impact individuel sur cette planète et d'évoluer en expérimentant d'autres manières de faire dans des domaines comme l'énergie à la maison, la

Photo: © IRÈNE D'ANCONA



mobilité, l'alimentation et la consommation. Passée la crainte de la privation, et si nous réalisons que la taille des traces que nous laissons sur ce monde est inversement proportionnelle à celles qui nous remplissent la tête et le cœur, bien à l'intérieur ?

## Quelle place dans nos vies pour l'émerveillement ?

La joie d'une graine qui sort de terre, l'enchantement du premier vol de papillon de la saison, le plaisir du repas entre amis à regarder le soleil se coucher, le bonheur de revoir un frère que l'on craignait parti...

La vie est forte et puissance, inlassablement. Cultivons-là tel le jardinier avec une joie assurée et une légèreté lucide.

Même si l'insouciance semble nous avoir abandonnés, êtes-vous prêts à danser avec le printemps ?

<sup>2</sup> Conversations carbone, Artisans de la Transition, <https://artisansdelatransition.org>

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**

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

## HEIDAK utilise la force pure de la nature

**La phytothérapie entre de plus en plus dans les pratiques curatives ou préventives courantes. La gemmothérapie utilise quant à elle, la partie la plus vivante des plantes, le bourgeon. Coup de zoom sur HEIDAK, une des rares sociétés suisses du secteur.**

Fondée en 1975 par Traugott Steger, droguiste, la société lucernoise se spécialise dans les traitements naturels à base de plantes. En 1988, elle commence à importer de la spagyrie, avant de signer un partenariat au début des années 2000 avec une ferme bio à Oberburg (BE) qui leur fournit encore aujourd'hui les plantes médicinales. 90% des plantes médicinales proviennent de Suisse, en excluant les plus exotiques telles la vanille ou la cannelle par exemple. En 2010, la deuxième génération représentée par Janna et Peter Steger intègre l'entreprise qui comprend une trentaine de salariés. La société, reconnue par les pharmaciens cantonaux et Swissmedic, se lance en 2017 dans la gemmothérapie qui diversifie son offre de produits naturels et complète les spagyries, teintures mères, pommades et tisanes entre autres.

### **Bourgeons cueillis de manière durable**

« Dans le cadre de la gemmothérapie, les bourgeons sont cueillis à la main par notre fournisseur exclusif. Ils proviennent d'arbustes et d'arbres sauvages du piémont italien. Selon notre partenariat, la famille qui gère la récolte doit laisser un maximum de bourgeons sur les branches pour que la production soit durable », explique Nadine Ledesma, représentante pour la Suisse romande. Pour une méthode douce, les bourgeons macèrent pendant trois mois sur leur lieu de ramassage, avant d'être filtrés. Ils sont alors pressés en macérat-mère. Ce dernier est dilué pour atteindre le volume de 20% du produit fini qui garantit leur



Photo: HEIDAK

*Spagyrie et gemmothérapie peuvent être combinées pour soigner au mieux par des méthodes naturelles.*

efficacité auprès des personnes de tous âges. « Nous proposons quatorze sortes de bourgeons conditionnés en Suisse. La demande se développe doucement, mais sûrement, notamment sur les conseils de nos partenaires naturopathes, pharmacies ou drogueries. » Bouleau pubescent, tilleul argenté, frêne, cassis, figuier, framboisier font partie des gemmes de la gamme HEIDAK.

### **Le précieux « mariage spagyrique »**

Les mélanges spagyriques sont issus eux de plantes de culture. « Contrairement à la gemmothérapie qui n'a qu'une centaine d'années, la spagyrie est une philosophie thérapeutique empirique qui provient de l'alchimie. Ce ne sont pas les mêmes produits, mais ils peuvent être complémentaires et parfois

être combinés pour soigner certains maux de manière plus efficace », précise Nadine Ledesma. La plante cultivée est livrée par la ferme d'Oberburg avant d'être traitée sans délai par le laboratoire maison. Elle est broyée et soumise à un processus de fermentation qui peut durer jusqu'à trois semaines. Elle est alors distillée, « il faut choisir le bon moment, c'est une tâche d'expert ». Le distillat obtenu concentre les substances actives. Les restes de plantes sont brûlés après séchage, puis calcinés. Les cendres riches en minéraux et oligo-éléments sont dissolues dans le distillat lors du « mariage spagyrique » qui porte bien son nom.

### Remèdes et soins naturels

Présente en Romandie depuis 15 ans, Nadine Ledesma travaille avec 55 professionnels qu'elle considère plus comme des partenaires que des clients. « Nous les incitons à utiliser les thérapies naturelles. Nous réalisons des mélanges faits sur mesure selon le ressenti du thérapeute qui conseille le patient. Chaque cas étant différent, les clients ont besoin d'une médication personnalisée. » Forte de son

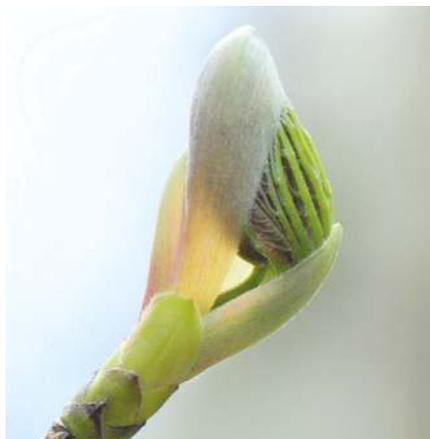


Photo: HEIDAK

*La force des bourgeons récoltés de manière durable.*

savoir-faire, HEIDAK développe maintenant sa propre gamme de produits de soins naturels à base de plantes. Gels douche, shampoings ou après shampoings, lotions pour le bain ou pour le corps, proposés en éco-emballages pour certains. La deuxième génération de dirigeants a su saisir l'enthousiasme et la passion des remèdes naturels transmis au sein de l'entreprise familiale, continuant à semer les graines d'un avenir prometteur.

[www.heidak.ch](http://www.heidak.ch)



Photo: HEIDAK

*HEIDAK, bientôt 50 ans d'expérience des plantes.*

## Fabienne et Pierre, une association qui a du cœur

**Fabienne Fasel et Pierre Oberson ont du cœur et de l'énergie. Ils combinent justement les deux au travers de la méthode globale douce et respectueuse, la libération du péricarde, qu'ils pratiquent au sein d'une campagne ressourçante.**

Fabienne Fasel a travaillé pendant 23 ans dans l'enseignement primaire puis spécialisé. Elle se passionne pour les thérapies naturelles tout d'abord au travers des chevaux de compétition. À partir de 1996, elle multiplie les apprentissages liés à l'énergie, massages, reboutages, fleurs de Bach, radiesthésie, gemmothérapie. Pierre Oberson a poursuivi un parcours atypique et plutôt éclectique, de la comptabilité à la logistique en passant par le travail en usine ou la restauration. Pratiquant la géobiologie et moniteur d'aquagym en parallèle, il se forme à la bioénergie, la kinésithérapie et aux soins énergétiques. Quand ce couple débordant d'énergie découvre la méthode de libération du péricarde, c'est une révélation. « C'est une philosophie de vie que nous appliquons au quotidien et une approche thérapeutique plus authentique. Nous exerçons avec notre cœur. »

### **Libérer les émotions emprisonnées dans les cellules**

Cernée par les villages vaudois, l'enclave fribourgeoise de Vuissens, solidement posée sur son haut plateau broyard, culmine à 800 mètres d'altitude. Le ton est donné, le bonheur est visiblement à la campagne. Cabinets à la ferme, salle d'attente dans la cuisine familiale, on se sent plus invité que patient. C'est qu'ici on soigne le cœur, ou plus particulièrement la membrane protectrice qui l'entoure, le péricarde. Gardien attentionné de l'organe musculaire vital, ce dernier est aussi un lien avec tous les points du corps, diaphragme, sternum, colonne vertébrale, thyroïde et trachée. Le but



Photo: PHC

*Fabienne Fasel et Pierre Oberson pratiquent également le soin à quatre mains afin d'allier deux sensibilités différentes à la libération du péricarde.*

est de travailler avec les cellules pour libérer les émotions qu'elles contiennent. « Tous les maux proviennent d'une émotion. En expansion quand tout va bien, les cellules se rétractent quand cela va mal. L'énergie tourne alors en rond. Notre rôle est de reconnaître l'émotion emprisonnée dans la cellule et de la libérer afin qu'elle retrouve sa direction. » La méthode est douce et bien sûr indolore, ne nécessitant pas forcément une discussion entre le thérapeute et son visiteur. « Nous lâchons notre mental pour nous mettre à l'écoute des cellules et nous connecter à l'énergie de la personne. L'échange de paroles n'est pas obligatoire, mais il arrive dans la plupart des cas. » Les praticiens défont les nœuds émotionnels qui entravent la bonne circulation d'énergie, afin de faire « exploser les blocages physiques ».

### **Quand le péricarde va, tout va !**

« La libération du péricarde précède la libération du corps. C'est également une action qui

touche l'esprit et l'âme. Nous reconnectons la personne avec elle-même pour qu'elle retrouve son chemin perdu, ses valeurs », précise Pierre. Le travail en couple permet de proposer deux sensibilités différentes, ou parfois de prodiguer des soins à quatre mains. « Il y a une complémentarité entre nous deux. Nous partageons beaucoup, afin de nous améliorer, de progresser en restant dans le mouvement et les énergies. Nous échangeons sur les cas rencontrés sans parler des personnes. » Une association qui donne tout son sens lors des formations de base à la libération du péricarde

ou des cours de perfectionnement. Ces deux passionnés à l'énergie communicative se complètent parfaitement bien pour enseigner également le pendule, la méditation, le ressenti et les fleurs de Bach ou au cours de leurs conférences ou ateliers. Fiers de leur devise, « quand le péricarde va, tout va ! », ils poursuivent deux objectifs, faire retrouver un équilibre physique et émotionnel et remettre de la joie dans notre corps et notre cœur.

[www.fabienne-fasel.com](http://www.fabienne-fasel.com) 079 657 66 32

[www.pierre-oberson.ch](http://www.pierre-oberson.ch) 079 356 57 30

## COURS ET FORMATIONS 2022 DIALOGUER AVEC SON ÂME

Devenir autonome et avoir une meilleure compréhension de soi.

### 8 MAI RESENTI

- Expérimenter nos différents canaux
- Mots de force
- Fleurs de Bach

### 12 JUIN PENDULE

- Ressentir la vie en nous
- Découvrir son pendule intérieur
- Soins à distance

### 25 SEPTEMBRE MÉDITER À LA MAISON

Une dizaine de méthodes, acquisition d'une boîte à outils pratique et fonctionnelle

- Trucs et astuces
- Apprendre à méditer
- Les étapes
- Spray aurique

### 15 AU 20 OCTOBRE PÉRICARDE

- Libérer le péricarde
- Apprendre une méthode de soin simple
- Réunir corps-âme-esprit
- Compléments : Dentition, système digestif ou soins aux animaux

## La cyanobactérie précieuse pour notre organisme

**Nataliya Robert et Arno Murist fabriquent dans la Broye une spiruline artisanale très pure, dite paysanne. Ils ont su combiner leurs convictions personnelles et leur passion pour ce que l'on nomme ici et là l'or vert ou l'algue bleue.**

Une année de tests en 2018 sous une serre de 40 m<sup>2</sup> située dans le jardin de leur maison de Curtilles aura suffi. Nataliya Robert et Arno Murist lancent l'année suivante leur culture de spiruline paysanne en paillottes. C'est lors d'un stage de permaculture en France et par le hasard d'une rencontre que Nataliya découvre la spiruline. « Je l'ai goûtée et je l'ai tout de suite appréciée. Nous nous sommes immédiatement posé la question de la produire en Suisse. » Après une étude sur la qualité de l'environnement local, ils installent leurs cultures dans des bassins abandonnés à Payerne. « Il fallait que la production soit écologique à tous points de vue », précise Nataliya avec le sourire.

pour l'explication scientifique. Tout commence par l'ensemencement des organismes dans un milieu aquatique, auquel il est rajouté du sel, du bicarbonate de soude, de l'azote, du phosphore et du soufre. « L'eau est très pure. Nous y adjoignons du magnésium, du fer et du zinc pour nourrir les semences. Par contre, nous avons décidé de ne pas les modifier afin qu'elles restent les plus naturelles possibles », précise Nataliya, avant de faire ses contrôles en jetant un œil dans le microscope. Quotidiennement en été, elle analyse les éléments chimiques du milieu de culture. Soleil, chaleur et eau à 36 degrés finiront de séduire une spiruline qui se plaît plus que tout à jouer les touristes.

Photo: MaSpiruline



Les contrôles et analyses régulières se font au microscope.

### Cyanobactéries à l'origine de la vie

La souche utilisée provient d'un lac naturel du Jura, cédée par un collègue producteur. « Ce sont des cyanobactéries qui sont à l'origine de la création de la vie. Ce n'est pas vraiment une algue, mais plutôt un micro-organisme qui se développe par photosynthèse. » Voilà

### Spaghettis verts

La récolte est journalière en pleine saison, généralement en avril. « La spiruline est égouttée. La pâte obtenue passe par le presseur pour former des spaghettis que nous mettons à sécher à 40 degrés. Il n'y a ainsi pas de déformation des cellules. Le produit garde sa composition initiale et ses propriétés, » décrit Nataliya avec précision. Les fines bandes vertes sont alors cassées à la main et mises en boîte. « Mis à part l'étiquette, le conditionnement est biocompostable. Un numéro de lot permet également de garantir notre produit en offrant une traçabilité efficace. »

### Véritable coup de foudre

Les motivations de nos deux spiruliniers sont plus une expression de leurs convictions

personnelles qu'issues d'une véritable démarche commerciale. « La spiruline s'inscrit à nos yeux dans une vision globale de notre schéma de nutrition. Nous prouvons ainsi que l'homme peut produire une nourriture complète aux vertus multiples en utilisant peu de ressources en eau et électricité. C'est plus une philosophie de vie qu'un business. » De son côté, Nataliya avoue avec un grand sourire avoir eu un véritable coup de foudre pour ses spaghettis verts. « C'est une vraie découverte qui a changé ma vie en devenant une passion. » [www.maspiruline.ch](http://www.maspiruline.ch)



Photo: MaSpiruline

*Après la récolte et le passage au presseur la spiruline se présente comme un spaghetti prêt à être séché.*



Photo: MaSpiruline

*La culture en bassin est peu gourmande en eau et électricité.*

## *La spiruline, un concentré de bienfait pour l'organisme*

Elle contient quatre nutriments, en plus grande quantité que n'importe quel autre aliment végétal ou animal.

- Protéines contenant les vingt acides aminés
- Bêta-carotène (précurseur de la vitamine A)
- Fer
- Acide gamma linoléique : chef de file des omégas 6, il possède une action anti-inflammatoire et renforce l'action des oméga 3.

En outre, elle contient également du calcium, du magnésium, du potassium, des oligo-éléments, des enzymes de détoxification (SOD) et des vitamines, l'ensemble du groupe B, les vitamines E et K... entre autres !

*Source Fédération des Spiruliniers de France - [www.spiruliniersdefrance.fr](http://www.spiruliniersdefrance.fr)*

## La douceur au bout des doigts

**Prairies à perte de vue et chevaux broutant paisiblement, ambiance western au Domaine au Village de Ponthaux (FR) où Allegra Niggeler pratique l'ostéopathie douce pour tous animaux, y compris les plus gros.**



Photos: PHC

*L'acupressure est une méthode douce qui a fait ses preuves.*

Le décor est planté et il ne manque qu'une musique d'Ennio Morricone en fonds sonore pour parfaire le tableau. Fred Gumy et Allegra Niggeler accueillent chez eux des équidés préretraités ou retraités. Ils sont entre de bonnes mains, soignés avec douceur par Allegra qui, à 32 ans, peut se targuer d'une belle expérience. Datant de sa plus tendre enfance, son rêve d'être vétérinaire s'est réalisé grâce à un diplôme de l'université de Berne, suivi d'un doctorat vétérinaire en maladies génétiques. Mais, elle ne s'est pas arrêtée en si bon chemin, réussissant un diplôme d'ostéopathe à l'école suisse d'ostéopathie vétérinaire de Bâle (STOA), en parallèle de son

travail. « Je ne voulais pas me contenter de soigner une boiterie par des anti-inflammatoires », dit-elle avec conviction. Les voyages forment la jeunesse et du Tessin au canton de Berne en passant par Monaco, Allegra finira par reprendre l'écurie de la ferme familiale en 2018.

### **Le cheval, mais pas que !**

Montant à cheval depuis l'âge de cinq ans, elle commencera son activité avec son animal favori, « 90% de mes interventions les deux premières années de mon activité ». Très vite, elle s'intéresse aux chiens, travaillant notamment avec une association qui recueille des

chiens de chasse espagnols, des galgos, pour les confier à des particuliers. Aujourd'hui, les chats et les vaches, « je suis de plus en plus sollicitée par les agriculteurs qui veulent limiter les médicaments », complètent sa clientèle à quatre pattes. « Les ruminants sont plus difficiles à manipuler, car moins habitués que les chevaux à notre présence proche. Pourtant ce sont des animaux très réceptifs. Je les aide beaucoup après le vêlage. »

### **L'acupressure comme méthode douce**

Sa passion pour l'ostéopathie a pris le pas sur la médecine vétérinaire. « Même si ma formation initiale m'aide à diagnostiquer, je m'épanouis à soulager les maux avec des méthodes douces. » L'acupressure, massages par pression des doigts sur les centres d'énergie vitale de l'organisme, en fait partie. « Les juments ont par exemple souvent des problèmes d'ovaires. Grâce à cette technique, je peux leur décontracter le dos et le ventre en douceur. Le travail sur les fascias est long, mais il permet de détendre le corps. Le but est que ce soit agréable pour l'animal, qu'il en garde un bon souvenir. » Une relation basée sur la confiance qui aide dans les cas extrêmes. « Une épaule bloquée peut exiger une

manipulation plus ferme. Elle sera de toute façon précédée par une séance de décontraction. »

### **Relation privilégiée avec les clients**

Les techniques de soin évoluent sans cesse et Allegra se forme régulièrement auprès de la STOA. « C'est l'occasion également d'avoir des échanges enrichissants entre collègues, notamment avec les vétérinaires. Les liens entre le squelette et les organes sont très importants. » La relation privilégiée entre la jeune fille et ses clients est pour elle une satisfaction de plus au quotidien. « Je dis souvent aux propriétaires d'animaux que je soulage ou que j'aide leur compagnon, mais que je ne soigne pas. Le rôle du vétérinaire reste primordial. » Cartouche, un chien à trois pattes récupéré dans un refuge, semble d'accord avec ça. Malgré son handicap, il vit normalement, dorloté avec douceur par sa maîtresse.

**[www.aktivstallschweiz.ch](http://www.aktivstallschweiz.ch)**

Osteopathie-Allegra-Niggeler



*Une vie  
de qualité  
chez soi*

*Diagnostics et équilibrages géobiologiques*

COSMOTELLURISME • ÉLECTROSMOG  
NETTOYAGES ÉNERGÉTIQUES • ÉCOBIOLOGIE

[perrenoud@ik.me](mailto:perrenoud@ik.me)

079 834 39 01

[www.bioseco.ch](http://www.bioseco.ch)

## Une libérale radicale proche de l'environnement

**La Conseillère d'État chargée des institutions et du territoire repart à l'assaut du Conseil d'État vaudois dès le 20 mars 2022\*, avec au programme un volet environnement conséquent et la durabilité de l'économie en point de mire.**

Contre toute attente, cette vaudoise pure et dure est née à Sion dans le Valais. Arrivée à l'âge de dix ans à Payerne, elle y fera ses écoles. Puis, ce sera le Gymnase d'Yverdon et une licence de droit à l'université de Fribourg. Après une formation en Allemagne, elle passe son brevet d'avocat. Défendant les valeurs du Parti Libéral Radical, l'actuelle Conseillère d'État (depuis mars 2020), auparavant Députée au Grand Conseil depuis 2012, a inscrit la durabilité et la protection de l'environnement dans son programme, par conviction, par conscience. Par ses origines et ses racines, cette femme déterminée et souriante a su rester proche du terrain. Un pragmatisme de comptoir dirait-elle sans doute en riant. Ses parents tenaient le Café de la Poste à Payerne. Elle prendra goût très tôt au contact avec les citoyens. « Par les discussions de bar, nous sommes en prise directe avec la ville. J'y ai appris le vivre ensemble. »

### Parcours politique précoce

Elle s'imprégnera ainsi du « goût des autres », rejoignant très tôt le tissu associatif et intégrant à 23 ans le législatif de la commune payernoise. « C'était pour moi un engagement moteur. Je l'ai fait sous la bannière du Parti Radical, car je partageais ses valeurs. » Elle en prendra la présidence en 2008. En 2011, puis en 2016, elle est élue au poste de Syndique de Payerne. « C'était un gros investissement, j'ai dû mettre ma carrière entre parenthèses. » Elle sera élue députée au Grand Conseil (2012 et 2017), avant d'accéder le 9 février 2020 à la

fonction de Conseillère d'État. Cette adepte de politique libérale radicale ne renie pas ses racines rurales pour autant. « L'écologie n'est pas l'apanage d'un parti. C'est même à mes yeux un objectif ambitieux pour la Suisse. »

### Actrice du plan climat des communes

« Le rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) nous indique la nécessité d'agir. J'ai en tout cas la conscience plus aiguisée sur le sujet. Nous devons réduire nos émissions de CO2 et adapter notre comportement au changement climatique. » Elle s'était d'ailleurs beaucoup engagée auprès des communes vaudoises pour leur plan climat, par un soutien financier et la mise en place d'outils, le bilan carbone simplifié par exemple, et de modèles d'action. « C'est une démarche qui s'inscrit sur le plan local en fédérant la population pour harmoniser exigences environnementales et économiques. Nous avons fait du sur mesure en fonction de chaque ville ou village. Il est primordial de convaincre et de concilier tout le monde. Je ne veux pas monter les citoyens les uns contre les autres. »

### « Convaincre avec pragmatisme »

Christelle Luisier Brodard aime discuter et adore rallier ses interlocuteurs à sa cause. « Nous ne devons pas décider, mais convaincre sans manier la peur, en montrant les opportunités. En apportant les outils nécessaires, on va pouvoir inverser le cours des choses. En plus, c'est générateur d'emplois, notamment en ce

qui concerne l'assainissement énergétique des bâtiments. » La mobilité est par exemple un de ses chevaux de bataille. « Les besoins ne sont pas partout les mêmes. Nous devons faire preuve de pragmatisme, avec un état d'esprit tourné vers les solutions. Le report modal doit se faire en faveur des transports publics ou de l'électromobilité, mais surtout en arrêtant de culpabiliser les utilisateurs au quotidien. »

### **Politique en faveur de la durabilité**

L'aménagement du territoire est, pour cette battante qui inscrit son action quotidienne sur le terrain, le meilleur moyen d'avancer dans la bonne direction. « Le plan directeur cantonal sera revu à l'horizon 2024. Nous devons alors assurer un développement économique et agricole dans le respect de l'environnement. Nous devons sortir du dogmatisme et de notre zone de confort pour mener une véritable politique en faveur de la durabilité. » Notion qui sera mise en place



Photo: DR

*Christelle Luisier Brodard, Conseillère d'État chargée des institutions et du territoire et candidate aux élections cantonales 2022, prône la défense de l'environnement et la durabilité de l'économie.*

dans la restauration collective sur le canton de Vaud, « la durabilité de la production à l'assiette ».

*\* Christelle Luisier Brodard a été élue au Conseil d'état au premier tour en mars 2022*

## *Ses responsabilités*

Lancée très tôt dans la vie politique, Christelle Luisier Brodard prendra la présidence du Parti radical vaudois en 2008 et mènera le processus de fusion avec Catherine Labouchère, présidente du parti libéral. En charge des Infrastructures, des Vignes et de l'Office du Tourisme à la Municipalité de Payerne de 2009 à 2011, elle appréciera ce poste polyvalent proche de la population. En 2011 et 2016, elle est élue syndique de Payerne. Attachée au patrimoine et aux traditions de la ville, elle défend les atouts de la région, soutenant des projets variés de mise en valeur. Parallèlement à son poste de syndique, elle sera députée au Grand Conseil vaudois (2012, 2017). Après une élection remportée le 9 février 2020, elle prend ses fonctions de Conseillère d'État en charge des institutions et du territoire le 18 mars 2020. Candidate aux élections cantonales 2022, elle partira en « VADrouille » comme elle le dit elle-même, n'hésitant pas à débattre de son programme autour d'une fondue.

## Mieux manger en créant du lien

**Développant une agriculture urbaine de proximité, la coopérative maraîchère Les paniers de la Mule prend son essor, proposant ses légumes hebdomadaires à ses coopérateurs qui mettent également la main à la pâte.**

En partant du principe que la campagne peut être transposée à la ville, les fondateurs de la coopérative MULE (Maraîchage Urbain Lausannois et Ecologique) cultivent depuis début 2021 leurs 2,6 hectares de terre prêtés pour dix ans par la commune de Prilly, sur les hauts de la cité, tout près des arrêts Cery-Fleur de Lys et Jouxtons-Mézery de la ligne de chemin de fer Lausanne Echallens Bercher (LEB) et au bord de la route cyclable SuisseMobile n°22. « L'emplacement est idéal pour favoriser la mobilité douce », précise tout sourire Alexis Dubout, à peine descendu de son vélo. Membre fondateur avec une poignée d'amis issus de l'EPFL, il est également présent au comité de P2R, *Le panier bio à 2 roues*, situé aussi à Prilly. « C'est un modèle d'agriculture de proximité, qui permet à des coopérateur-ices de s'allier pour se réapproprier la production de leur nourriture », explique ce jeune ingénieur en décrivant la coopérative *Les paniers de la mule*. « C'est un bon moyen pour inciter à remettre les mains dans la terre en créant du lien social. Nous cultivons nos produits locaux bios en protégeant la nature », poursuit-il en arpentant les allées plantées de légumes divers.

### Projet social et agricole

La mise en place du projet par ses initiateurs plutôt citadins a fait l'objet d'un business plan et devrait déjà prouver sa viabilité dès la cinquième année. Le premier combat de recherche de financements passé, le recrutement d'une équipe maraîchère a permis



Photo: PHC

*Les paniers de la Mule démarrent forts, Alexis Dubout, membre fondateur, reste tout de même concentré sur l'avenir et la conquête de nouveaux membres.*

d'employer trois personnes travaillant à 50% en moyenne, avec trois aides en plus pendant la période estivale. « C'est également un projet social, décrit Alexis Dubout avant de poursuivre, le but est de payer correctement nos salariés (23 francs de l'heure) et de participer à la revalorisation des emplois agricoles. »

### Objectif 120 adhérents

La coopérative a bouclé son financement participatif en novembre 2020. Elle a alors beaucoup communiqué par voie de presse, sur les réseaux sociaux, sur son site web et en organisant des séances d'information. « Nous avons vraiment besoin de membres très vite. » Elle est déjà forte de 70 adhérents, avec l'objectif d'en recruter 120 au total. « Nous avons commencé avec 60 participants, du coup nous avons beaucoup trop de légumes. Nous avons donc distribué une partie de notre production

à des restaurateurs. Nous aurons rapidement les capacités de fournir des produits pour 120 foyers. » Ces derniers sont très disparates et composés de personnes de tous âges avec des structures familiales très variées, mais sensibles à la défense de l'environnement.

### **Paniers subventionnés**

La livraison des premiers paniers fin mai 2021 a permis d'entrer dans le vif du sujet. Les coopérateurs achètent au minimum une part sociale de 200 francs et recevront en échange quarante paniers par année, d'un coût de 29 francs chacun (44 francs pour un grand). Chaque mardi soir, chacun vient confectionner son panier au four à pain à Prilly ou le récupère dans les points de dépôt qui sont livrés à vélo chaque semaine (voir liste). « En plus de la participation financière, nous demandons à nos membres de s'investir bénévolement, mais de manière facultative, jusqu'à huit demi-journées dans l'année. C'est l'occasion pour eux de travailler au champ, sur les marchés ou à d'autres tâches en fonction



Photo: Les paniers de la Mule

*La production est bio et respecte l'environnement.*

de leur savoir-faire et de nos besoins particuliers. » Une collaboration avec Caritas Vaud a permis la création d'un fonds interne à la coopérative, afin de proposer des rabais de 30% sur les paniers et de rendre le service accessible à tous. Malgré le succès rencontré, Alexis Dubout reste humble. « Nous devons concentrer nos efforts pour stabiliser la coopérative afin de confirmer sa bonne forme sur les saisons à venir. »

[www.tetedemule.ch](http://www.tetedemule.ch)

## *La mule livre actuellement ses paniers dans les points de dépôt suivants :*

- Prilly :**
  - Terrain Les paniers de la mule, Chemin du Dérochet
  - Electro bike zone, Avenue de la Rapille 2
  - Fondation Primerocroche, Avenue de la Confrérie 44
  - Marché, Route de Cossonay 40
- Lausanne :**
  - La Pédale, Avenue d'Echallens 24
  - Épicerie Basic., Rue de la Pontaise 27
  - Magasins du Monde, Place de la Riponne 10
  - AromaVrac Pra Roman, Route du Jorat 196H (À venir : Sous gare, à confirmer)
- Romanel :**
  - Chez Simon, Chemin du Taulard 2
- Jouxteins :**
  - Commune, Chemin du Beau-Cèdre 1
- Renens :**
  - La Ferme des Tilleuls, Rue de Lausanne 52
- Chavannes :**
  - UNIL, Géopolis - UNIL Quartier Mouline

## Cultiver la biodiversité en ville

**Spécialisée en agriculture urbaine, la jeune société lausannoise Légumes Perchés s'impose de plus en plus dans l'intégration de jardins potagers en ville et dans la formation en permaculture qu'elle distille auprès des particuliers et des écoles.**



Photo: Légumes Perchés

*L'équipe de Légumes Perchés (de g. à dr.) Danaé Isely, David Bollier, Mathilde Loiseau, Thomas Verduyn, Constantin Nifachev et leurs jardins sur les toits.*

L'agriculture urbaine, Constantin Nifachev, membre co-fondateur de Légumes Perchés, est tombé dedans petit. Créée en 2018 sous forme d'association étudiante, puis développée à l'extérieur de l'enceinte de l'UNIL, la structure mise en place par ces jeunes pionniers a permis dans un premier temps de tester de nombreux projets, devenant la rampe de lancement de la société actuelle avec le succès qui l'accompagne. « Nous avons la volonté de manger mieux et nous aimions cultiver fruits et légumes », explique avec simplicité Constantin. Ces citadins dans l'âme se disent alors, « pourquoi pas sur les toits ? ». « Le but est clairement écologique. Nous souhaitons contribuer au changement climatique en designant des espaces dédiés à la culture. Nous permettons

ainsi à la population de se rapprocher de son alimentation en créant du lien social, tout en promouvant les îlots de fraîcheur, la biodiversité et la perméabilité des sols. »

### **Des jardins sur les toits**

C'est l'hiver, le froid et la pluie colorent d'un gris larmoyant le béton citadin environnant. Les arbres nus se désolent et le manque de verdure se fait sentir. Il suffit pourtant de lever les yeux ou de prendre un peu de hauteur pour apercevoir une éclaircie salvatrice. En plus d'installer ses potagers entre les immeubles ou dans les cours d'école, depuis 2020, Légumes Perchés a investi les toits du quartier Oassis à Crissier\*. Ils se sont transformés en jardins et en espaces détente à la disposition des locataires

des environs qui, petit à petit, s'approprient les lieux. Moyennant un abonnement mensuel, ils peuvent y cultiver l'essentiel, de quoi se nourrir, la vue sur le lac en prime. La collaboration fructueuse avec l'association de quartier a permis d'enrichir la vie sociale par le travail de la terre. « Nous accompagnons toujours ce projet par nos formations en permaculture, mais également en réalisant des tests de culture grande nature. » Pour optimiser ce Spin Farming (culture intensive sur petits espaces urbains), Le LAB-AU (pour Laboratoire d'Agriculture Urbaine), grâce au soutien et au sponsoring de R-éal Suisse, observe le rendement des différents plants cultivés en toiture, mais pas seulement. Constantin Nifachev a par exemple calculé l'empreinte carbone d'une ferme urbaine, afin de compenser la pollution générée par ces exploitations par des mesures écologiques telles que la plantation d'arbres fruitiers, l'agrivoltaïsme, l'implantation de mares permanentes ou l'économie que représentent les cinq tonnes de légumes produits sur place.

### Anticiper pour mieux créer

Face à la difficulté d'intégrer l'agriculture

urbaine dans le bâti existant, Légumes Perchés cherche à anticiper les projets immobiliers. L'ouverture au printemps 2021 d'un poste d'architecte-paysagiste, leur permet de travailler sur plans avec, entre autres, les communes. « Les différents acteurs de l'immobilier sont globalement attentifs à l'écologie alors ils font appel à nous pour les aider à concevoir, voire créer des réalisations. » Grâce à la formation dispensée aux enseignants et au personnel encadrant des crèches qui veulent mettre en place de la permaculture, aux ateliers à destination des enfants et leur activité en pleine progression, Légumes Perchés peut envisager l'avenir avec sérénité. « Nous sommes contents. En 2022, nous axons nos efforts sur les cours en permaculture aux particuliers et la conception de projets », conclut Constantin Nifachev avec le sourire. La société a été certifiée « B Corp » attestant qu'elle répond à des exigences sociales et environnementales.

[www.legumesperches.ch](http://www.legumesperches.ch)

\* Légumes Perchés est également présent au Mont d'Ehden à la Tour-de-Peilz, aux Portes du Lac Estavayer-le-Lac et à Mixcity à Rennens.

Photo: Légumes Perchés



Les habitants s'initient à la permaculture et cultivent leur jardin.

## Visite de courtoisie à la reine

**Patrick Vogel, apiculteur bio et inspecteur cantonal des ruchers neuchâtelois depuis 2015, nous convie à la visite hivernale de ses ruches, l'occasion de parler maladies, contrôles des particuliers ou récolte future.**

Même si la neige n'est pas très loin, le soleil inonde le Val-de-Ruz en cette matinée de février. « Si certains me voyaient, ils diraient que je suis cinglé d'ouvrir les ruches à cette saison, s'exclame Patrick Vogel en riant sous sa voilette, avant de poursuivre, je dois le faire rapidement pour ne pas refroidir le couvain. » C'est pourtant une intervention conseillée à la fin de l'hiver. Elle a pour objectif de faire un état des lieux et de déterminer parfois si la ruche est orpheline, si la reine est mal fécondée ou de voir si les cadres sont sains. « Parfois, les colonies sont faibles, mais saines. Il s'agit alors de les regrouper. Il faut faire vite, être efficace. »

### **Vue d'ensemble des ruchers**

La première visite est surtout le bon moyen d'anticiper. « Agir précocement permet d'avoir une vue d'ensemble du rucher, de prévoir les interventions futures et de tenter d'avoir des colonies fortes. C'est très intéressant quand il y a beaucoup de ruches. » L'apiculteur sort les cadres les uns après les autres pour les scruter avec attention. Surprises par cette présence inhabituelle, les abeilles virevoltent autour de leur visiteur du jour sans visiblement le déranger. « Là, je sais que j'aurai des colonies jeunes et c'est très bien », commente-t-il en chassant avec douceur les insectes qui se sont posés sur sa vareuse. « J'en profite pour vérifier la nourriture à disposition des insectes. Il n'est pas nécessaire d'ouvrir la ruche, il suffit de la soupeser. En cas de besoin, il faut leur donner du sucre pour les aider. Il est inacceptable de laisser crever de faim des abeilles. »



Photo: PHC

*La visite est très rapide pour ne pas refroidir le couvain.*

### **Approche constructive**

Patrick Vogel troque alors sa casquette d'apiculteur contre celle d'inspecteur des ruchers du canton de Neuchâtel. « Notre tâche est beaucoup plus professionnelle qu'avant. Nous faisons des contrôles d'hygiène pour avoir une traçabilité. Nous devons parfois agir en urgence pour combattre certaines maladies, notamment celles qui nécessitent une déclaration obligatoire. » L'acarien *Varroa*, très présent en Suisse, sera recherché plus tard dans la saison, afin d'être traité avant une trop grande propagation. Chaque rucher doit être annoncé pour être numéroté et répertorié sur une carte. Les visites se font en présence du propriétaire des ruches. « Le but est d'avoir une approche constructive. »

### **Récolte de miel imprévisible**

Parler de la production du divin nectar à la fin de l'hiver est tout de suite plus délicat. « Les maladies et la météo sont les facteurs déterminants de la future saison. Contrairement à l'année 2020 qui fut bonne, voire extraordinaire,



*Sorties de leur hibernation, les abeilles réagissent parfois vivement, l'enfumoir est à portée de main.*

2021 a été une année compliquée, qui a d'ailleurs fait date. Il n'y a pas eu de printemps et très peu de rendement en Suisse, mis à part dans le Tessin. » La production de miel est loin d'être une science exacte et l'apiculteur, en bon professionnel, ne se risquerait pas au moindre pronostic. Il se concentre plutôt sur le travail précis et incessant auprès de sa soixantaine de ruches. « Le nombre est très fluctuant selon les regroupements de colonies. L'objectif est d'avoir une progression lente pour arriver à

en exploiter une centaine », confie Patrick en rechargeant son enfumoir afin de calmer ses petites protégées, bien sorties de leur hibernation à présent.

Plus d'informations sur l'apiculture sur [www.apisavoir.ch](http://www.apisavoir.ch)

Page apiculture association  
BioConsommActeurs sur [www.bioconsommacteurs.ch/apiculture/](http://www.bioconsommacteurs.ch/apiculture/)

Domaine  
**LA CAPITAINE**



**1<sup>ER</sup> VIN BIO VAUDOIS**

- 5 fois élu Meilleur Vin Bio de Suisse
- 15 vins certifiés Biodynamiques
- 2 vins naturels (sans sulfites)
- Salle de réception de 100 places assises

Famille Reynald Parmelin  
En Marcins 2 – 1196 Begnins/Gland

+41 +22 366 08 46 • [info@lacapitaine.ch](mailto:info@lacapitaine.ch) • [www.lacapitaine.ch](http://www.lacapitaine.ch)

## Prendre soin de son microbiote

**Optimisons nos bonnes graisses, toutes les graisses ne se valent pas. Tout est question d'équilibre. Les différentes familles de gras :**

Votre intestin contient un système immunitaire important : c'est le premier organe de la défense immunitaire. Il pèse jusqu'à 2kg et représente 150 à 200 milliards de bactéries. 1/3 de cette flore est commune à tous les êtres humains et 2/3 nous sont propre. C'est un peu notre signature, comme nos empreintes digitales. Il dépend donc grandement de notre alimentation.

### Quels sont les facteurs qui influencent notre microbiote :

- . L'état du microbiote que notre maman nous a transmis
- . Notre mode de naissance (voie basse, césarienne)
- . L'allaitement ou le lait en poudre
- . Les différents traitements (en autres antibiotiques) pris durant notre enfance principalement
- . L'utilisation ou non de probiotiques
- . Le stress influe sur la qualité du microbiote
- . La prise de médicaments, d'alcool, de tabac, de polluants...etc.

### Le rôle du microbiote

Outre l'immunité, il agit sur notre digestion, sur notre poids (il peut être la cause d'une résistance à la perte de poids), sur nos hormones et sur nos humeurs. Son déséquilibre peut expliquer des douleurs articulaires, surtout si on y retrouve en trop grande quantité des *Candida Albicans* responsables de la candidose. Il intervient dans les problèmes d'autisme, de maladie de Parkinson, les dépressions, les problèmes d'allergies et d'asthme, dans certaines pathologies cardiaques, dans les pathologies digestives, dans les désordres du transit.

### J'ai un déséquilibre du microbiote ?

- J'ai des ballonnements en fin de journée
- J'ai des douleurs, des spasmes intestinaux
- J'ai des troubles du transit (constipation, diarrhées, selles collantes ou molles)
- J'ai des intolérances alimentaires
- J'ai pris un traitement antibiotique
- J'ai des mycoses, des démangeaisons, des brûlures anales
- J'ai des remontées acides

**Ignorer son microbiote est une erreur commune.**

**Que faire ?** Commencer par faire une analyse de son microbiote (analyse de selles que je peux vous prescrire au cabinet). Analyser les résultats et mettre en place une stratégie pour rééquilibrer cette flore. Prendre conjointement des probiotiques adaptés.

**La stratégie:** Une alimentation ciblée selon le désordre du microbiote (diminution des glucides, arrêt du gluten, aliments antifongiques...etc.) + aliments prébiotiques (qui nourrissent les bactéries). Prise de probiotiques adaptés selon le résultat de l'analyse du microbiote. Traitement à base d'huiles essentielles.

## Un petit déjeuner qui prend soin de votre microbiote

Photo: LDD



### Ingrédients (pour 1-2 personnes) :

- 1 yaourt nature de chèvre, brebis ou soja, coco, amande
- 2 càs de son d'avoine (ou flocons)
- 1 poignée d'amande et noix concassées
- 2 càc de graines de lin fraîchement moulues
- 1 càs de psyllium (en cas de constipation)
- 1 poignée de myrtilles séchées ou fraîches, framboises...
- ½ càc de cannelle

## Une entrée pour prendre soin de votre microbiote :

Photo: LDD



### Ingrédients :

- Assiette de crudités :
- 1 betterave crue
- 1 carotte ou poivron rouge
- ½ radis noir
- Râper les 3 légumes. Ajouter 1 jus de citron et son zeste.
- 2 càs d'huile de colza ou noix
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 poignée de graines tournesol et courge
- Des herbes aromatiques (persil ciboulette, basilic, coriandre)
- ½ càc d'épices curcuma, gingembre, cannelle

Je me tiens à disposition si vous souhaitez en savoir plus sur votre microbiote, analyse, interprétation des résultats et mise en place d'une alimentation adaptée à votre profil microbiotique.

**Laurence Crottaz** - Nutritionniste Micronutritionniste - [laurencrottaz@me.com](mailto:laurencrottaz@me.com)



Alimentation Santé Minceur  
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](http://www.alimentationsanteminceur.ch)



## Mami Coton chasse le gaspi

**Comme d'autres garnissent nos assiettes de produits bios, Gabrielle Gnemmi chasse le gaspillage et développe sa marque de produits textiles suisses artisanaux, recyclés et durables, par conviction et souci de l'écologie.**

Gabrielle Gnemmi a toujours baigné dans le textile, comme commerciale par tempérament et essentiellement dans sa région du Gros-de-Vaud. Elle travaillera également dix ans comme manager chez Athleticum. Lasse des grandes chaînes et attirée par le petit commerce de proximité, elle ouvre sa boutique de troc de vêtements pour bébés à Echallens. Elle en profite pour proposer à ses clientes des produits et cosmétiques bios. Un choix dicté par ses convictions héritées de son éducation et qui aujourd'hui la poussent à chercher le zéro déchet. « J'ai été élevée dans une famille d'agriculteurs. Mes grands-parents ne jetaient rien. Il fallait même finir son assiette avant de sortir de table », explique-t-elle en riant. « J'ai baigné dans cet esprit-là, alors je réfléchis constamment pour faire mieux et économiser les ressources naturelles. »

qui commercialise des kits prêts à l'emploi remplaçant lingettes, coton ou essuie-tout jetables. Pilotant son activité depuis son domicile, elle supervise une centaine de points de vente sur la Suisse romande. « Nous avons les mêmes valeurs, j'ai adoré travailler avec eux. La distance et les problèmes d'approvisionnement par rapport aux volumes dont j'avais besoin ont hélas mis fin à cette aventure. » Il y a environ cinq ans de cela, elle décide alors de se lancer dans les étoffes recyclées. « Mon but est de valoriser les déchets textiles pour en diminuer la quantité. J'achète des packs de tissus au travers de différents réseaux, y compris chez les particuliers. Ils sont triés par matières. » Elle choisit d'externaliser la fabrication en confiant la confection à des petites mains, des travailleuses indépendantes à qui elle apporte une tâche supplémentaire. « Je crée des petits prototypes que j'envoie à la production avec un principe, je dois maîtriser ce que je donne à faire. »

Photo: Mami Coton



### Valoriser les déchets textiles

Suivant cette logique, elle devient distributrice pour une société française tendant vers le zéro déchet, Les Tendances d'Emma,

### « Pratique, économique et écologique »

Depuis trois ans et le lancement officiel de Mami Coton, Gabrielle Gnemmi puise son inspiration de ses observations dans la vie de tous les jours ou des matières choisies pour créer ses modèles. Outre des magasins de produits bios ou en vrac, des pharmacies, elle fournit cinq magasins Nature et Découvertes avec ses confections écologiques pour la toilette, la douche ou le bain. Colorés et cousus main, serviettes, mouchoirs, pochons, carrés démaquillants, voire tissus d'emballage

répondent au slogan de la petite entreprise, « pratique, économique et écologique ». Hélas en 2020, tout s'arrête pour des raisons sanitaires bien connues. L'enseigne Nature et Découvertes lui commande pourtant 800 masques, qui seront fabriqués dans les temps grâce au recrutement dans l'environnement proche de onze personnes qui mettent alors la main à la pâte. Une partie de la recette sera reversée à des associations caritatives.

### **En accord avec ses convictions**

« C'est avant tout une affaire de convictions, une philosophie de vie. Sans être une extrémiste du bio, j'essaye d'être cohérente avec moi-même. » Une logique qui la pousse à rouler en voiture propulsée au gaz naturel, à proposer des emballages en carton recyclé ou ses propres cartes de visite qui se transforment en ronds de serviettes. « J'ai récupéré du tissu qui équipe l'intérieur des bateaux. Je vais faire des tests pour fabriquer des articles de salle de bain. » Toujours en mouvement et jamais à court d'idées, Gabrielle Gnemmi développe doucement, mais sûrement, sourire en bandoulière, une marque suisse artisanale de qualité et durable.

[www.mamicoton.ch](http://www.mamicoton.ch)



## Créatrices et écoresponsables

**Depuis trois ans, Diane et Sophie Fankhauser ont créé leur marque de vêtements pour enfants de moins de six ans, avec une attention particulière pour l'environnement. Après avoir fait leurs preuves sur internet, elles viennent d'ouvrir leur boutique à Neuchâtel.**



Photo: PHC

*Entrepreneuses écoresponsables, Diane et Sophie Fankhauser posent devant leurs créations dans leur boutique de Neuchâtel.*

En devenant maman en 2018, Diane Fankhauser se heurte au casse-tête de trouver des vêtements pour enfants qui lui plaisent. « Cela manquait de diversité en magasin. J'ai commencé à fabriquer la garde-robe de ma future fille avec la machine à coudre maternelle », déclare cette diplômée titulaire d'un master en psychologie, passionnée de sport. Après une aventure de cinq mois au Mexique, Sophie Fankhauser, de quatre ans sa cadette, met à profit le temps libre que lui laisse son travail en crèche pour épauler son aînée. « Nous avons monté une boutique en ligne d'habits de seconde main et ça marchait plutôt bien. » Sans expérience particulière en couture, les deux sœurs décident alors de réaliser leurs propres créations au domicile

parental. « Nous étions très créatives. Nous sommes parties de rien, déclarent-elles avec le sourire, nos premières commandes finançaient nos investissements. »

### **Des marchés à la boutique**

Elles débutent en mettant à profit leur expérience de la vente à distance. Leur site internet fonctionnant bien, elles ouvrent un atelier avec un coin boutique à La Neuveville. La petite affaire atteint vite son rythme de croisière, voire un peu plus. « En novembre 2021, la pandémie s'est installée et nous avons eu vraiment un afflux de commandes. Notre style avait l'air de plaire et nous avions des idées, comme personnaliser les vêtements avec le prénom de l'enfant par exemple. »

Les deux autodidactes se font connaître sur les marchés de Suisse romande. Voulant se démarquer d'une concurrence peu diversifiée sur la rive nord du lac, elles ouvrent leur magasin à Neuchâtel début 2022. « Nous étions un peu stressées, nous ne savions pas trop comment faire. » Elles renforcent alors leur fabrication par l'embauche d'une couturière et ont recours à des aides pour la vente en boutique.

### **L'éthique avant tout**

Claire et bien agencée, la boutique fait dans la simplicité. Les produits maison aux motifs originaux, robes, sarouels, salopettes, sweats côtoient les accessoires de puériculture, les chaussures peintes à la main dans le Valais, les cosmétiques provenant de Corcelles ou de Suisse alémanique et des jouets en bois. Au-delà de l'aventure de deux créatrices, il faut souligner l'éthique qui les anime. « Nous souhaitons inscrire notre démarche dans le respect de l'environnement et des conditions sociales des travailleurs. C'est très compliqué d'avoir une certaine transparence dans l'industrie textile et très frustrant dans notre spécialité de devoir dépendre de la Chine. Nous voulons apporter une traçabilité,

y compris sur les accessoires vendus en boutique que nous avons sélectionnés avec attention. Nous faisons par exemple imprimer nos tissus le plus possible en Europe. Grâce à nos convictions et nos valeurs, nous développons une relation de confiance avec nos clients. Leur soutien est important, rassurant même. »

### **L'aventure familiale**

Confortées par ce lancement réussi, les deux sœurs laissent libre cours à leur créativité. « Nous aimons inventer de nouvelles choses, profiter de chaque saison pour sortir des produits inédits. La concurrence est saine. Elle nous oblige à rester dans le coup. » Une aventure familiale qui, sans nul doute, est la clé du succès. « Notre papa est bricoleur. Il nous a donc beaucoup aidées. Nous avons dû apprendre plusieurs métiers en montant notre entreprise et travailler en famille est une motivation supplémentaire. Cela nous donne l'énergie de nous investir très fortement. » À peine trentenaires, les deux créatrices ont de beaux jours devant elles pour développer leur passion de la confection écoresponsable.

[www.poulpito.ch](http://www.poulpito.ch)



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

## Gléresse, vignes avec vue

**La balade au départ de Gléresse (Ligerz) sur les bords du lac de Biene offre deux visages bien différents selon que l'on soit à la recherche d'un effort sportif ou d'une agréable promenade. Belles vues sur le lac garanties dans les deux cas !**

Vous l'aurez compris, le départ par le funiculaire est recommandé aux flâneurs qui ne cherchent pas forcément les courbatures aux mollets. La boucle démarre alors à Prêles et privilégie la descente.

Nous avons bien sûr choisi l'autre option. Du parking de la gare ferroviaire, le chemin part à gauche du funiculaire, au milieu des vignes. Nous grimpons immédiatement entre les murs de pierres, pour arriver rapidement à l'église de Gléresse, issue d'une chapelle agrandie en 1520, avec une première vue plongeante sur le lac et l'île Saint-Pierre avançant dans les eaux limpides. Nous traversons le vaste vignoble aux 25 cépages jusqu'au village de Schernelz.

Puis, le sentier longe la rivière Douanne qui descend du plateau de Diesse, frayant son

chemin entre les parois calcaires arides. La promenade en forêt est calme et reposante. En cette fin d'hiver, l'absence de feuillage nous laisse entrevoir de magnifiques points de vue sur le lac. Ici et là, de petites fleurs violettes annoncent l'avènement du printemps.

Puis c'est l'arrivée sur Prêles avec une subite apparition du Chasseral qui nous domine. En traversant le village, on rejoint alors le funiculaire qui, en quelques minutes, nous transporte 400 mètres plus bas jusqu'à Gléresse.

Cette balade de 8 km est donnée pour 1h45, dans le sens de la descente. Prévoyez deux bonnes heures pour l'autre option, à moduler selon le rythme de chacun. Le village de Gléresse est accessible par le train.

Plus d'informations sur [www.parcchasseral.ch](http://www.parcchasseral.ch)



Photo: PHC

*Splendide panorama avec l'île Saint-Pierre qui s'avance dans les eaux limpides.*



### L'habitat du futur en milieu urbain ?

Construction futuriste installée en septembre dernier aux Bains des Pâquis, à Genève, dans le cadre de l'exposition Open House, qui s'intéresse aux formes innovantes d'habitat, l'écocapsule a été conçue pour des passionnés de nature ou des touristes de l'extrême.

Ce drôle d'objet ovoïde, 100% autonome en énergie et aisément transportable se compose d'une structure en acier et de deux coques isolées en fibre de verre, supportant des températures allant jusqu'à -20 degrés. Des panneaux photovoltaïques sur le toit et une éolienne permettent de fournir de l'électricité. Elle peut être raccordée à l'approvisionnement en eau potable et les eaux usées sont filtrées, puis évacuées deux fois par mois.

Elle sera présente à l'exposition Open House Vivre l'habitat, du 11 juin au 28 août, à Genthod (GE).

Plus d'informations sur  
[www.openhouse.ch](http://www.openhouse.ch)

### Le « très bon » lait bio suisse

« Le lait suisse est conforme aux exigences les plus hautes », annonce Andréas Bisig, product manager lait chez Bio Suisse. Le nouveau cahier des charges applicable depuis le début de l'année 2022 en est une des raisons. Réduction drastique de la part des aliments concentrés venant de l'étranger et fourrages 100% d'origine Bourgeon suisse ont rendu la production laitière bio plus stricte. La filière est de plus en plus innovante et professionnelle. Reste à convaincre le consommateur qu'en optant pour du lait bio, sans doute plus cher, il contribue à la diversité et à la durabilité de l'agriculture nationale et à l'entretien des paysages enrichis par les prairies où paissent les ruminants.

Plus d'informations sur

[www.bio-suisse.ch/fr/vivre-bio-suisse/blog/posts/2022/03/lait-bourgeon-bio.html](http://www.bio-suisse.ch/fr/vivre-bio-suisse/blog/posts/2022/03/lait-bourgeon-bio.html)



Pexels.com

Moudon - 7-8 MAI 2022

Fiera Agricola Bio Svizzera



# FOIRE AGRICOLE SUISSE BIO

Schweizer Bio-Landwirtschaftsmesse

Thème:

**La Permaculture**

marché bio / vente de plantons / animaux  
technopôle agricole / plantes médicinales / artisans / restauration

samedi 07 mai 2022:  
dimanche 08 mai 2022:

marché 9h-20h / restauration et musique jusqu'à 22h  
marché et restauration 9h-17h



## FAUT Y'ALLER!



**BIO SUISSE** Bourgeon Bio. L'équilibre entre l'homme, l'animal et la nature. **BIO VAUD**

bioagri.ch   bioagri.ch   biovaudbioagrireagricole   079 210 75 41



Moudon - 7-8 MAI 2022

Schweizer Bio-Weinmesse

Salon du Vin Suisse Bio



BioVino

# SALON DU VIN SUISSE BIO

Invité d'honneur:

**L'Association Suisse Vin Nature**

Salone del Vino Bio Svizzero

dégustations / vente de vin / concours / restauration

samedi 07 mai 2022:

dimanche 08 mai 2022:

salon 10h-20h / restauration et musique jusqu'à 22h

salon et restauration 10h-17h



## FAUT Y'ALLER!



**BIO SUISSE** Bourgeon Bio. L'équilibre entre l'homme, l'animal et la nature. **BIOVAUD**

[biovino.ch](http://biovino.ch)

[biovino.ch](https://www.instagram.com/biovino.ch)

[biovino.ch](https://www.facebook.com/biovino.ch)

079 210 75 41



canton de  
vaud



Agri

bio inspecta

FiBL



MOUDON

LE GROUVÈRE  
EXPERIENCE  
Bio

Terre & Nature

Slow Food CH

GRANDS DU VIN

MOUDON  
REGION  
TOURNAISE



### Brochure «Les Privilèges», nouveaux partenaires :



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

**Murist**, Essaimons Elodie Calais, Franex 14, 1489 Murist, tél. 078 618 12 52 - [www.essaimons.ch](http://www.essaimons.ch)  
[info@essaimons.ch](mailto:info@essaimons.ch) - Rabais de 5% sur les cours proposés .



#### **VAUD: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ**

**Gollion** : Carole Riat - Réflexothérapeute agréé ASCA et RME, Rue du Village 10 - 1124 Gollion,  
tél. 079 393 01 61

#### **ROMANDIE / INTERNET**

**Bioseco.ch**, Daniel Perrenoud - [perrenoud@ik.me](mailto:perrenoud@ik.me) - tél. 079 834 39 01

Diagnostics et équilibrages dans les domaines suivants : géobiologie, électrosmog, écobiologie, mémoires énergétiques. Ces services s'appliquent en tous lieux : villas, appartements, bureaux, crèches, écoles, surfaces commerciales, terrains. Bioseco offre un rabais permanent de 10% sur les forfaits et le tarif horaire, voir pages prestations et tarifs du site internet.

## ENSEIGNE MAG BIO

**Notification à l'attention des membres de l'association et clients de l'enseigne Mag Bio**  
**Nous reprenons ici une information déjà parue sur le site internet et dans notre newsletter.**

L'association BioConsommActeurs a engagé un partenariat avec l'enseigne Mag Bio depuis 2009. Cet accord permet à nos membres de bénéficier d'une remise de 10% sur présentation de leur carte BioConsommActeurs.

Il semblerait que l'enseigne Mag Bio ait changé dernièrement sa politique commerciale vis-à-vis de nos membres. Malgré nos demandes réitérées depuis quelques mois, aucune réponse officielle ne nous est parvenue de leur part et l'enseigne continue à promouvoir la remise de 10% en faveur de nos membres sur leur site internet.

Dans ces conditions, l'association BioConsommActeurs ne peut évidemment pas être considérée comme responsable de ce dysfonctionnement ni d'un manque de transparence et d'information auprès de ses membres.

Nous continuons nos démarches auprès de l'enseigne Mag Bio afin de vous tenir informés en temps réel de l'évolution de ce dossier.



Photo: Les paniers de la Mule

Article la Mule, page 18 et 19 - Les 2.6 hectares prêtés par la commune de Prilly sont exploités efficacement.

## IMPRESSUM

### **12ème année**

Parution trois fois par année

### **Tirage**

1500 exemplaires

### **Distribution**

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

### **Éditeur**

Association BioConsommActeurs

### **Rédaction**

Philippe Causse

### **Graphisme - Impression**

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

### **Publicité**

Daniel Jaccard et Pascale Resin

**Nous avons déménagé !**

### **Association BioConsommacteurs**

Rue des Moulins 48 / 1400 Yverdon-les-Bains / Tél. + 41 24 435 10 61

CCP 17-599827-1 / IBAN CH18 0900 0000 1759 9827 1

[www.bioconsommacteurs.ch](http://www.bioconsommacteurs.ch) / [info@bioconsommacteurs.ch](mailto:info@bioconsommacteurs.ch)

