



Prix: 8.00 CHF

# BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

1/2018



## Une sélection parmi les nombreux avantages de l'agriculture biologique

 Le bio est plus nutritif: Le lait bio contient plus d'acides gras oméga 3, et Les fruits et les légumes bio contiennent plus de substances importantes pour la santé.

 Le bio est plus sûr: Les légumes-feuilles bio contiennent moins de nitrates, et les produits bio ne contiennent pas de résidus de pesticides. De A à Z, toute la filière bio travaille sans manipulations génétiques.

 Le bio est cohérent: Les producteurs bio utilisent des semences bio et achètent des bêtes bio. Et cela dès le début de la reconversion qui dure deux ans.

 Le bio... est vraiment bio: Le bio est protégé par la loi, les entreprises agricoles biologiques sont bien contrôlées, et les entreprises agroalimentaires et commerciales biologique sont transparentes.

 Les bêtes bio vivent mieux: Toutes les vaches bio mettent au monde leur propre veau, qui boit ensuite du lait bio, les cochons bio ont la queue en tire-bouchon, les bêtes bio ne sont pas dopées.

 La médecine vétérinaire bio est douce: Quand elles sont malades, les bêtes bio sont soignées avec des produits naturels.

 Le bio protège les oiseaux et favorise les insectes utiles ainsi que les vers de terre. C'est toute la biodiversité qui y gagne.

 Le bio soigne le sol: Les sols bio ont une meilleure structure, les vergers et les vignes bio sont toujours verts, les plantes bio croissent dans la terre (pas de hors-sol!)

 Le bio protège les cours d'eaux, les lacs et les nappes phréatiques. La qualité de l'eau est un bien vital pour tous.

 Le bio économise l'énergie: L'agriculture biologique est plus efficace, le bio ne dilapide pas de pétrole.

 Le bio stabilise le climat: Les sols bio capturent plus de CO2 pour le transformer en humus durable, le bio diminue les émissions d'ammoniac, le bio diminue les émissions de gaz à effet de serre.

 Le bio est social: Le bio diminue les coûts de la santé, forme plus d'apprentis et se révèle valorisant.

 Les produits Bourgeon (le label de Bio Suisse) sont authentiques: Ils ne contiennent ni colorants ni arômes, et aucun jus de fruits Bourgeon n'est fabriqué avec du concentré.



### SOMMAIRE

ÉDITORIAL

page 5

JARDINAGE BIOLOGIQUE

page 6

SANTÉ

page 8

RECETTE

page 10

COMMUNICATION

page 12

APICULTURE BIO

PAGE 14

BIO-AGRI

PAGE 16

PRIVILÈGES

PAGE 18

## Réduire ses déchets, aujourd'hui une évidence !

Aujourd'hui, nous utilisons tous des sacs réutilisables, nous sommes tous sensibles à l'environnement, nous trions nos déchets...

### Et si nous passions aux cotons lavables ?

Fibre écolo ou envie de moins gaspiller, envie de faire des économies ou de ne plus tomber « en panne de coton », les Tendances d'Emma proposent un concept innovant, unique et simplissime d'utilisation : **le Kit Eco. Coton à démaquiller (Kit Eco Belle), coton pour nettoyer les fesses de bébé (Kit Eco Chou), essuie-tout (Kit Eco Net)**... vous trouverez forcément celui qui vous convient !



Avec ces kits, vous ferez non seulement **des économies** mais reproduirez à l'identique les gestes que vous feriez avec des produits jetables : **aucune machine supplémentaire, aucune contrainte, vous les utilisez avec vos produits habituels.**

Disponibles en coton bio, bambou couleur ou eucalyptus, vous trouverez forcément le tissu qui vous conviendra pour passer au lavable.

Distribué en Suisse par Gabrielle Gnemmi, ces produits sont fabriqués en France, par des détenus, dans une démarche de réinsertion. L'ensemble de la démarche des Tendances d'Emma vous garantit des produits de qualité, dans une démarche éthique et durable.

[www.tendances-emma.fr](http://www.tendances-emma.fr)

Contact Suisse : [contact@bcomme.ch](mailto:contact@bcomme.ch)

EML distribution  
12 rue de Brazza - 89000 Auxerre  
Tel : 09 83 36 36 93 / 06 62 74 34 40  
[www.tendances-emma.fr](http://www.tendances-emma.fr)

## ÉDITORIAL

### L'INDE NOUS MONTRE LA VOIE...

Lors du congrès mondial de l'agriculture biologique organisé tous les 3 ans par l'IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) qui s'est tenu en novembre dernier à New Dehli, on a appris que l'État Indien du Sikkim (75'000 km<sup>2</sup>) est devenu le premier à avoir mis en œuvre une agriculture 100 % biologique en 13 ans seulement.

Savez-vous aussi que l'Inde double chaque année sa production solaire et que c'est le pays au monde qui connaît la plus forte croissance dans ce domaine? Cet État dispose du premier aéroport 100 % solaire du monde. En effet, pour des raisons économiques et écologiques, l'aéroport de Cochin, dans l'état du Kerala (plus de 9 millions de passagers), est devenu complètement autonome en énergie solaire avec une capacité de production de 27 mégawatts dont l'excédent est revendu. L'investissement sera amorti au bout de 5 ans et demi et l'électricité sera gratuite pendant au moins 20 ans. L'énergie solaire photovoltaïque sans batterie en Inde est aujourd'hui 30 % moins chère que celle issue du charbon.

La moitié des panneaux solaires recouvre les 20 hectares de terrain jouxtant les pistes. Une ferme solaire a vu le jour entre les rangées de panneaux solaires et arrive à produire 5 tonnes de légumes par mois car l'eau servant à nettoyer les panneaux solaires est recyclée pour irriguer ces cultures.

À l'instar de l'Inde, que fait la Suisse pour encourager la sortie du nucléaire et promouvoir l'agriculture biologique? Faut-il une catastrophe? Faut-il attendre des pics de pollution? Pourquoi la

Suisse traîne les pieds face à l'innovation? En tant que pays riche et bénéficiant d'excellentes écoles, nous devrions montrer l'exemple en matière d'écologie. Cochin a déjà pu inspirer l'aéroport d'Accra au Ghana qui va investir dans l'énergie solaire. Nous savons que c'est une réponse à de nombreux problèmes écologiques, sociaux et économiques.

Si l'Inde accélère, jusqu'à quand la Suisse va-t-elle stagner?

Anne Pécoud-Girardet



**Vous désirez recevoir ce bulletin d'information par courriel au format PDF ?**

Veillez alors nous donner votre adresse de courriel à [info@bioconsommateurs.ch](mailto:info@bioconsommateurs.ch) en précisant votre adresse postale afin que nous puissions vous identifier avec certitude. Un grand merci d'avance, car cela nous permettra de faire de substantielles économies d'encre, de papier et de frais d'envoi.

## LES PULVÉRISATIONS : UNE APPROCHE SIMPLE

POURQUOI, AVEC QUOI, COMMENT ET QUAND ?  
PULVÉRISER VOS PLANTES POUR LES AIDER, LES PROTÉGER.

### Pourquoi ?

Les légumes et les fleurs de vos jardins ont souvent été sélectionnés pour leur tendresse, leurs arômes ou leur couleur. Ces plantes s'éloignent de leurs sœurs de la biodiversité et perdent une partie de leur force de défense. Le jardinier est là pour les aider.

### Avec quoi ?

Si vous avez choisi notre agenda c'est sûrement que vous souhaitez vous diriger vers une culture naturelle donc sans produits de synthèse (pesticides, herbicides et engrais chimiques). La nature, le sol et l'eau vous diront merci.

Il nous reste 2 sortes de produits : ceux bien dans la matière : cuivre, soufre, qu'il serait bien d'éviter dans votre jardin potager, et ceux plus doux : tisane de plantes séchées, macération ou extrait fermenté de plantes que vous pouvez faire vous-même en suivant un de nos cours, ou à l'aide d'une fiche pratique dans cet agenda. Vous pouvez trouver directement les produits sur le site [www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch), dans notre boutique.

L'autre catégorie de produits, plus subtils : les élixirs, ils travaillent sur l'aura et l'environnement de votre jardin en général. Vous en trouvez la liste sur la boutique [www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch).

### Comment ?

Au contraire de ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas la quantité de produit de base à diluer qui est plus importante, mais sa qualité. La quantité de

préparations pulvérisées ne devrait pas mouiller les plantes, mais juste les humecter.

### Quand ?

Evidemment, il ne faut pas pulvériser chaque fois que vous voyez un logo il indique juste des jours favorables.

### Avant Pâques

Faire 2 pulvérisations de décoction de prêle avant Pâques, ou plus simplement 2 pulvérisations d'élixir « Harmonie Printemps ».

Les arbres fruitiers (particulièrement le pêcher), les petits fruits et la vigne apprécient une à deux pulvérisations d'émulsion d'ail avant le gonflement des bourgeons, stade avant la sortie des feuilles.

### Après Pâques et avant les Saints de glace

Encore une 3e pulvérisation de décoction de prêle ou l'élixir « Harmonie Printemps ». C'est aussi le bon moment pour une application biodynamique de bouse de corne ou d'élixir « Amour Terre » à une ou deux dates marquées dans l'agenda.

Idem. De l'émulsion d'ail selon l'avancement de la saison sur les arbres etc. ou l'élixir « d'influence ail ».

Une pulvérisation de macération de valériane ou l'élixir « Chaleureuse Harmonie » qui peuvent protéger vos plantes des retours du froid voir même de petits gels.

Dès fin mai, la saison commence – on pulvérise. Chaque semaine, une application préventive harmonisante en cas de conditions défavorables. Sinon, une tous les 10 à 15 jours devrait suffire. Si l'on choisit d'utiliser du cuivre et du soufre, penser

que l'on va manger les fruits et les légumes, donc ne pas traiter plusieurs semaines avant la récolte.

Pour les tisanes, décoctions, macérations de plantes, extraits fermentés, ainsi que pour les élixirs, il n'y a pas de risque. Veillez à ne pas traiter pendant les deux semaines avant la récolte.

Pour ces pulvérisations préventives dans un petit jardin, une macération à froid de plantes fraîches que vous devriez avoir dans votre jardin est tout aussi indiquée.

Pour un jardin plus grand, la macération à froid de plantes fraîches est aussi appropriée, complétée au printemps, d'un mélange d'extrait fermenté ; à remplacer en été par des tisanes et décoctions, ou plus simplement par l'élixir « Harmonie Plante qui favorise l'équilibre, la douce protection.

Avec la végétation et les fleurs on peut appliquer une préparation biodynamique de silice de corne, ou d'élixir « Amour Lumière » à une ou deux dates marquées dans l'agenda.

### Pulvériser : comment, combien ?

#### Comment ?

Les meilleurs systèmes d'application sont les atomiseurs. Ils conviennent plus particulièrement aux jardins moyens et grands.

Ce système pulvérise l'application grâce à un atomiseur flux d'air qui rend les gouttes très fines.

Un atomiseur permet d'épandre efficacement de très petites quantités en prévention, soit : 8 à 10 l pour 1000 m2.

Pour de plus petites surfaces on peut utiliser des pulvérisateurs à dos ou à main.



Le choix ou le réglage de la base permet de pulvériser aussi assez fin.

#### Combien ?

La proportion de mélange eau/produit va dépendre du type de produit. Par contre la quantité de liquide (soit mélange produit + eau à appliquer) dépend :

- du type d'application : en prévention, très peu. En curatif, il faudra souvent bien rincer la partie touchée par la maladie, donc jusqu'à 4 à 5 fois plus de mélange
- du volume du feuillage
- de l'appareil utilisé.

Pierre-Alain Indermühle  
[www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch)  
Voir vos privilèges à la page 24

## PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ AVEC L'AYURVÉDA

### Qu'est-ce que l'Ayurvédā?

Traduit du sanskrit, l'ayurveda signifie littéralement la connaissance (veda) de la vie (ayu). C'est une médecine très ancienne qui vient de l'Inde et qui enseigne un mode de vie pour accéder à la santé ou la maintenir. Elle est reconnue par l'OMS.

Elle est basée sur l'observation de la Nature et de la force des 5 éléments qui la régissent.

Soit 3 forces intelligentes qui agissent dans le corps, on les appelle DOSHAS: Vata Espace+Air permet le Mouvement, il est sec+froid, Pitta Feu permet la Transformation, il est pénétrant et chaud, et Kapha Eau et Terre permet la Cohésion, il est froid et lourd.

Lorsque ces 3 doshas fonctionnent correctement ils amènent la Santé, et au contraire la maladie en cas de déséquilibre.

Par ailleurs, le concept de DIGESTION (nourriture et tout ce qui est amené par les organes des sens) est essentiel en Ayurvédā et en particulier la digestion des aliments.

Par exemple: on me demande souvent si tel ou tel aliment est bon pour la santé?

En Ayurvédā cela ne veut rien dire car si un aliment est bon pour une personne, il pourra être mauvais pour une autre et à un moment donné. Je peux vous donner le meilleur aliment, plante etc., mais si votre capacité digestive est défaillante (ce qui est souvent le cas lors de déséquilibres), il ne sera pas assimilé correctement par le corps, pourra produire des toxines et augmenter la maladie.

### Quels sont les avantages de cette médecine?

Elle s'emploie à chercher et traiter la CAUSE de la maladie pour une personne en particulier.

Par exemple: Mme X et M. Z ont tous deux de l'eczéma, en Ayurvédā ils seront traités chacun de manière différente.

C'est donc un système de santé qui prend en compte la Personne dans son ensemble ainsi que son environnement (travail, lieu de vie etc.).

Elle propose une hygiène de vie applicable par chacun au quotidien, de manière simple et très efficace. L'Ayurvédā est essentiellement préventive mais aussi curative.

Par exemple, si je souffre de stress chronique et de problèmes digestifs, comment pouvez-vous m'aider?

Après un petit questionnaire et examen physique de votre corps: peau, langue, pouls, selles, urines etc., je peux vous proposer un massage thérapeutique personnalisé à l'huile chaude afin d'équilibrer votre corps et de vous apaiser.

Mais qui dit «chronique» dit depuis longtemps, il est alors utile que je fasse un examen de santé (et un suivi) plus approfondi pour en rechercher les causes et vous conseiller en matière d'hygiène de vie, diététique ayurvédique, phytothérapie si nécessaire.

J'utilise aussi les postures de yoga, la méditation, les sons, en fonction de votre personne, de votre demande et de vos besoins.

Je peux aussi vous proposer un Shirodhara qui est un soin très apaisant et qui nourrit le système nerveux. Il s'agit de laisser couler un filet d'huile en continu sur plusieurs points de votre front pendant un certain temps.

### Pourquoi est-ce important de manger des produits de qualité BIO?

Car ces derniers respectent mieux la Vie, ses lois, ses cycles et donc contiennent plus de PRANA. Un concept clé en Ayurvédā: c'est l'énergie de Vie qui anime tout ce qui est vivant. L'équivalent du Qi en médecine chinoise.

Si l'on ne consomme que des aliments raffinés, qui contiennent beaucoup de pesticides et qui ont subi tellement de traitements qu'il faut réinjecter des vitamines de synthèse, le corps perd son énergie et s'intoxique.

Faites l'expérience, par exemple remplacez votre céréale raffinée par de la complète BIO et vous sentirez l'énergie croître en vous.

Pouvez-vous me donner quelques conseils d'hygiène de vie en Ayurvédā, justement pour faire face à cette fatigue de printemps ou pour retrouver de l'énergie?

En Ayurvédā, la régularité est gage d'efficacité!

### Exemple d'une journée ayurvédique:

- si possible se lever de bonne heure, avant le lever du soleil
- aller à la selle
- se laver la langue et faire un gargarisme à l'huile de sésame bio
- boire de la bonne eau à température ambiante ou chaude

- faire son abyangha = s'enduire le corps d'huile chaude (idéalement l'huile pour votre constitution)
- faire quelques exercices physiques doux ou postures de yoga
- prendre une douche chaude (sans savon!) s'il reste de l'huile pour la faire pénétrer
- manger seulement si vous avez faim et quand vous avez faim
- faites votre journée de travail
- en rentrant ou sur le chemin: faites de l'exercice physique, méditez, faites des respirations
- vous pouvez refaire un abyangha vers 16h-17h
- si vous avez faim: mangez léger le soir avant 19h si possible
- boire votre décoction de gingembre sur la journée: râpez environ le doigt de votre pouce en gingembre frais bio et portez-le à ébullition dans 1 l d'eau.

Aliment clé en Ayurvédā, il contribue à l'équilibre des doshas ainsi qu'à une meilleure digestion.

Pour préparer le printemps, saison où Kapha est le plus élevé, un autre concept-clé en Ayurvédā: le même augmente le même! Préférez des aliments légers, chauds, diminuez ou évitez les produits laitiers surtout froids, sinon vous risquez de préparer votre corps pour le rhume! Les épices et le gingembre dans vos plats aideront à cette période de nettoyage du corps, ainsi que les massages.

Voir vos privilèges en page 25  
Par Sylvie Verdan, thérapeute diplômée en Ayurvédā

## SALADE ROUGE RECONSTITUANTE

LES BETTERAVES ROUGES ONT POUR MOI LONGTEMPS ÉTÉ UN LÉGUME D'HIVER CLASSIQUE, JUSQU'À CE QUE JE REMARQUE QUE LES PREMIÈRES BETTERAVES SONT RÉCOLTÉES DÈS LE MOIS D'AOÛT.

Souvent consommées cuites condimentées en cubes sous emballages scellés, on oublie le délice de les manger crues! Donc, dans cette proposition de recette, je vous propose de poursuivre la revisite des légumes crus apprêtés en salades marinées.



Son goût typique un peu terreux – les variétés récentes sont un peu plus douces et équilibrées – s'adoucit avec des ingrédients sucrés, des noix ou des produits laitiers.

Il est conseillé de râper ou trancher les betteraves assez finement afin d'en améliorer le goût et de faciliter le mélange avec les autres ingrédients. Son goût sera légèrement différent selon sa présentation: coupée en bâtonnets c'est son croquant sucré qui ressort, tandis que râpée c'est une saveur de racine juteuse qui apparaît.

Ce légume, qui commence à gagner en popularité, est considéré comme un super aliment. Effectivement des recherches ont démontré que consommer de la betterave ou du jus de betterave pourrait améliorer la circulation sanguine, les performances athlétiques et faire baisser la pression sanguine.

La nature a richement pourvu la betterave en bêtaïne, un acide aminé qui renforce la production de la sérotonine. Or la sérotonine permet de stimuler la bonne humeur. Voilà pourquoi la betterave fraîche s'avère être un aliment de choix pouvant vous donner un air radieux. Attention cependant à en consommer des portions modérées, car cette bêtaïne provoque des effets secondaires bénins tels que nausées, diarrhées et maux d'estomac.

En outre, la betterave agit contre la fatigue et nettoie et renforce le foie dont elle stimule les fonctions qui sont stimulées avec la venue du printemps. Pour compléter cet apport en énergie, je vous propose d'y ajouter des légumineuses germées. Bien sûr, n'oubliez pas de reprendre la recette cet automne!

### Ingrédients pour 8 personnes:

- Deux betteraves rouges de taille moyenne
- 200 g de haricot mungo germés et de lentilles germées
- Jus d'un citron
- Jus d'une mandarine ou d'une orange douce
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix bio de première pression à froid
- Selon ses goûts: rajouter du poivron frais ou déshydraté

- 2 lamelles de gingembres marinés ou du raifort
- Sel

### Préparation:

- Parer la betterave en épluchant les parties durcies et pas nécessairement toute la betterave. Un brossage suffit
- Supprimer sa base
- Préparer la sauce avec les éléments suivants: Huile, les jus des agrumes, sel
- Bien la mélanger
- Râper la betterave en allumettes de 2 mm d'épaisseur, si possible directement dans le bol à salade et mélanger intimement à la sauce
- Rajouter les légumineuses germées et mélanger
- Laisser reposer entre 15 et 30 min au frais

- Au moment de servir, rajouter les lamelles de gingembre ou le raifort
- Se garde au frais quelques jours

Bon appétit!

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée. Atelier de cuisine végétarienne vitalité. [www.artdevie.ch](http://www.artdevie.ch)  
Voir vos privilèges en page 23





**Vitalité Santé**  
*Le pas vers la vitalité et la santé naturellement*

**Polarity Thérapie**  
Equilibre corps coeur esprit

**Bilans oligo-éléments métaux lourds**  
**Massages**  
«Breuss» relaxant profond du dos  
Ambre et pierres semi-précieuses  
Taoïste

**Danse - Expression corporelle**  
Enfants & ados  
Méthode Margaret Morris

Sylviane Buchilly  
Thérapeute diplômée - Agréée ASCA  
Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne  
[www.vitalitesante.ch](http://www.vitalitesante.ch)  
Tel : 077 410 42 82

*Le Shop Bio.ch*  

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

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

**Frais, sain et goûteux !**

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

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SAMEDI 23 JUIN 2018

Nous vous convions à notre traditionnelle Assemblée Générale qui aura lieu cette année le samedi 23 juin à l'Institution La Branche à Mollie-margot  
<http://www.labranche.ch>  
 village situé sur le territoire de la commune de Savigny, à 12 km de Lausanne.

### Au menu de la journée:

**10h30-11h30**

Assemblée Générale

**11h30-12h30**

Visite du domaine certifié Demeter (ferme et jardins)

**12h30-13h00**

Apéritif

**13h00-15h00**

Repas à choix (végétarien ou avec viande) dans leur Cafe't certifiée Demeter, sur inscription préalable.

À noter que vous pourrez aussi faire quelques emplettes dans leur magasin certifié bio l'Arpège qui abrite également un bureau de change de la monnaie Léman.

Cet endroit idyllique, paisible en pleine nature avec une vue plongeante sur les montagnes environnantes, est propice à la détente et à l'accueil des enfants.

Venez nombreux partager cette journée de découverte, d'échange et de saveur avec votre comité BioConsommActeurs!

Vous recevrez l'invitation, l'ordre du jour et tous les détails nécessaires en temps voulu.

Anne Pécoud-Girardet



### Chers membres, Vous déménagez, vous avez déménagé ?

Avez-vous pensé à nous communiquer votre nouvelle adresse ?

Si vous ne l'avez pas encore fait, n'attendez-plus ! Un petit courriel avec votre ancienne et votre nouvelle adresse suffit : [info@bioconsommacteurs.ch](mailto:info@bioconsommacteurs.ch) !

MIEL BIO: PROMOTION DES RECONVERSIONS

Grâce à votre générosité et vos nombreux dons, un groupe de travail a été créé à l'initiative de l'Association BioConsommActeurs et regroupe des représentants de Bio Suisse, du FiBL, de Bio-Vaud et de l'apiculture professionnelle. Notre but est de faire progresser l'apiculture bio en Suisse romande. Ce groupe de travail s'est déjà réuni plusieurs fois depuis sa création en 2016 et le 5 février dernier, il s'est constitué en association à but non lucratif nommée «Apiculture bio.ch». Durant l'année 2017, des séances d'information et un cours technique ont été mis sur pied et suivis par plusieurs apicultrices et apiculteurs qui ont commencé ou terminé la reconversion à l'apiculture biologique. Ils sont ou vont être certifiés Bio Suisse ou Demeter. Félicitations à eux pour leur engagement et leur travail qui contribuent à une meilleure santé des abeilles!

Un autre axe intéressant se profile pour l'apiculture bio avec la possibilité que les apiculteurs soient accueillis avec leurs ruches par une

ferme bio. Ceci permettrait de diminuer les frais de contrôle, de promouvoir les échanges et de contribuer à une meilleure pollinisation des cultures.

D'ailleurs, deux soirées d'information et d'échanges sur ce sujet auront lieu le 28.03.2018 à la Ferme de Rovéréaz à Lausanne et le 17.08.2018 (lieu pas encore défini). De plus, un cours technique d'une journée entière consacré aux spécificités de l'apiculture bio certifiée Bio Suisse ou Demeter sera organisé pour les apiculteurs vers la fin de l'année. Afin de vous tenir informé de tous les détails, nous vous prions de consulter régulièrement la page apiculture de notre site internet <https://www.bioconsommacteurs.ch>. Encore une fois un grand merci à tous nos membres qui ont fait des dons: c'est grâce à votre générosité que tout ce travail a été et reste possible.

Manuel Perret



Notre association BioConsommActeurs sera présente à Bio-Agri avec un stand dédié aux abeilles, à la promotion de l'apiculture bio et à la vente de miel certifié bio de nos régions.



Foire Agricole Suisse Bio  
Schweizer Bio-Landwirtschaftsmesse / Fiera Agricola Bio Svizzera

11-13.05.2018  
Moudon



Thème spécial  
Le bio, près de vous

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



## LA VITRINE DE L'AGRICULTURE ET DE LA VITICULTURE BIOLOGIQUES EN SUISSE DU 11 AU 13 MAI 2018

Après le grand succès de la première édition en 2016, qui a vu affluer plus de 15'000 visiteurs, Bio-Vaud organise de nouveau Bio-Agri du 11 au 13 mai 2018 à Moudon VD, sur le site de l'école d'agriculture de Grange-Verney. Pour cette deuxième édition, la foire nationale BIO-AGRI se veut la vitrine de l'ensemble de l'agriculture bio de notre pays.

L'hôte d'honneur de BIO-AGRI 2018 sera Demeter Suisse.

Vous retrouverez les exposants de machines agricoles avec des démonstrations, des conférences professionnelles, des artisans, des producteurs, des animaux et bien d'autres surprises. La surface d'exposition totale est de 100'000 m<sup>2</sup>, et plus de 20'000 visiteurs sont attendus sur le site de la plus grande foire agricole bio en Suisse.

Cette année, vous pourrez y découvrir aussi BIO-VINO, le premier salon des vins suisses bio, organisé conjointement. BIO-VINO accueillera une cinquantaine de stands avec des vins provenant des quatre coins de la Suisse ainsi que des stands relatifs à la viticulture et des démonstrations de travaux viticoles.

L'hôte d'honneur de BIO-VINO 2018 sera le canton des Grisons.

Informations supplémentaires, en français et en allemand, sur:

[www.bio-agri.ch](http://www.bio-agri.ch) et [www.biovino.ch](http://www.biovino.ch)

Dates et horaires

- VE 11 mai, 9h-18h
- SA 12 mai, 9h-18h
- DI 13 mai, 9h-17h

Lieu

AGRILOGIE,  
Ch. de Grange-Verney 2,  
1510 Moudon VD

Accès

En train: Gare de Moudon puis navette spéciale ou 15 minutes de marche

En voiture: A1, sortie Moudon puis suivre les panneaux. Plusieurs parkings seront mis à disposition, merci de vous référer aux instructions des agents

Coûts pour les visiteurs

Bio-Agri: CHF 5.–

Bio-vino: CHF 20.– y.c. «dégust'pass», 1 verre, entrée Bio-Agri

Frank Siffert, Bio-Vaud

**Vous cherchez une autre façon de cultiver, je suis là pour vous apporter une solution qui vous convienne.**

- Entretien
- Création
- Taille douce
- Potager
- Cours
- Traitements
- Ateliers
- Conseils
- Suivi saisonnier



Pousse Nature Sàrl  
1870 Monthey  
[www.poussenature.ch](http://www.poussenature.ch)  
+41 24 472 28 83

les solutions vertes  
pour vos cultures et vos jardins  
bio ou biodynamique

Salon du Vin Suisse Bio



Bio-Vino



Suisse. Naturellement.

# Salon du Vin Suisse Bio

Schweizer Bio-Weinmesse / Salone del Vino Bio Svizzero

**11-13.05.2018**  
Moudon



Thème spécial  
Le bio, près  
de vous



**BIOSUISSE** Bourgeon Bio. L'équilibre entre l'homme, l'animal et la nature.



## FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

**Fribourg**, Prosana, Julie Eichenberger-Blatt, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93,  
www.naturopathie-fribourg.ch info@naturopathie-fribourg.ch Rabais 5 % sur tout l'assortiment sauf  
les produits frais

**Marly**, Pharmacie la Jonction, Nicolas Sieber, Rte de Fribourg 15, tél. 026 436 31 56  
201729@ovan.ch Rabais 5 % sur les flacons d'huiles essentielles Nabio, Ariès et Farfalla

**Neyruz**, Magasin AromaCos, Schenevey Sébastien, Rte de Fribourg 1, tél. 026 411 66 11 www.aromacos.  
ch info@aromacos.ch. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques.  
Rabais 10% sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en  
ligne et dans notre 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, privilège 10% sur les conserves et sirops de la ferme.

**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

**Bulle**, La Trame thérapeutique, Françoise Vermot, Praticienne diplômée, Les Ailes de la Vie (Riaz), tél. 079  
156 65 16, www.la-trame.com : Rabais permanent de 10 % sur les consultations

**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 10% sur le premier rendez-vous.

**Sorens**, Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre, Roger Cogniat, 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



## GENÈVE: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

## GENÈVE : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

**Satigny**, Vins, Domaine de la Devinière, Willy Cretegnny, Route du Mandement 101, tél. 022 753 22 87 ou  
079 626 08 25, www.la-deviniere.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

## GENÈVE : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

**Carouge**, Atelier d'impression Kurz SA, Ch. du Faubourg-de-Cruseilles 17, tél. 022 736 66 03,  
www.kurz.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 20% si pas d'assurance pour le premier soin,  
rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire .

**Genève**, Joyma, Coiffure et beauté, Rue des Pâquis 10 tél. 022 731 21 21, Rabais 10 % sur la gamme  
des produits cosmétiques bio.



## JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

**Porrentruy**, Au Jardin de Cérès, Elisabeth Rohrer-Choffat, Rue des Tanneurs 3, tél. 032 466 47 29, jardin.  
ceres@bluewin.ch Rabais 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.arboetsens.biz loic.voelker@gmail.com Rabais 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 Rabais 10% sur les soins.



## NEUCHÂTEL : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**Fleurier**, La Ruche Royale, Hedi Balmas, Rue de la Gare 5a, tél. 078 627 26 78, larucheroyale@gmail.com  
Rabais 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 5 % sur tout l'assortiment

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

**Montézillon**, Boutique-Magasin l'Aubier, Christoph Condes, 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@bluewin.ch Rabais 3 % sur l'assortiment (excepté sandwichs)

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

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

## NEUCHÂTEL : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

## NEUCHÂTEL : RESTAURANTS ET TRAITEUR 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

**Colombier**, Thérapeute en Ayurveda-massage, nutrition, hygiène de vie. Nicolas Bossler, Praticien diplômé, Centre Prévention et Santé. Tél. 032 843 36 20 www.cpsinfo.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**, 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

**Sion**, Magasin Aux Semailles, Dina Vashdev, Porte-Neuve 7 tél. 079 791 13 60, vashdev.dina@gmail.com Rabais 8 % sur les huiles essentielles et parfums d'ambiance

**Vétroz**, Biofruits SA, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, tél. 027 345 39 39, fax 027 345 39 49, www.biofruits.ch : Rabais de 5 % sur tout l'assortiment

## VALAIS : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

**Miège**, Vins, Biocave, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route de 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

**Pont-de-la-Morge**, Les Simples, Isabelle Gabioud, Rue de la Temporie 4 (2ème étage), 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 Énergétiques, 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 20 % si pas d'assurance pour le premier soin, rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire

## VALAIS : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

**Wiler**, Bietschhornhütte AACB 2565m, Yann Roulet, tél. 027 510 22 55, 079 609 11 89, info@bietschhornhuetten.ch, www.bietschhornhuetten.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

**Crissier**, Les Frondaisons de Bois-Genoud, Magasin Bio, Tania Schüsselé, Route de Bois-Genoud 36, tél. 021 646 57 26. Rabais de 10% sur nos produits ou la gamme du mois

**Echallens**, Epicerie Challengenoise 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

**La Tour-de-Peilz**, Mini-magBio, Av. de la Gare 10, tél. 021 944 15 75 Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment

**Lausanne**, Un amour de peau, Cosmétiques Bio et 100 % naturels, Laurence de Crousaz, Rue de Bourg 11, tél./fax : 021 312 33 01 www.unamourdepeau.ch, laurence@unamourdepeau.ch, (fermé le lundi) : Rabais de 10 % sur tout 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**, Au fil des Saisons, jardinerie, producteur : Légumes, fruits, plantons, terreaux, engrais bio, graines. Route de Denges 21-23, tél. 021 804 11 58, www.afds.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

**Nyon**, votre espace bio et naturel, Lilly's Green Market, Rue neuve 7, tél. 022 362 39 83, Lilly's www.facebook.com/lillysgreenmarket : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

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

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

**Rolle**, Epicerie Tournesol, Grand'Rue 31, tél. 021 826 14 06 fax 021 826 14 07, epicerietournesol@bluewin.ch, www.epicerietournesol.ch : Rabais de 10 % sur les produits de soin, cosmétiques et compléments alimentaires

**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

**Vevey**, Quinte & Sens, Nancy Bader, Rue de l'Hôtel de ville 11, tél. 021 921 71 71, boutique@quinte-et-sens.bio, www.quinte-et-sens.bio : Rabais 10 % sur toute la gamme cosmétique

**Villeneuve**, La P'tite Boutique du Bien-Être, Grand-Rue 11, tél. 021 922 38 38 : Rabais de 5 % sur l'assortiment dans la boutique et sur le site www.rufbio.ch

**Yverdon**, Diététique-Santé, Rue du lac 1, Zuzana Potocnakova, tél. 024 479 29 29, zu.sana164@gmail.com : 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

**Yverdon**, Magasin biologique, L'esprit Libre, Rue du Collège 11, Burhan Uçak tél. 024 425 05 88, www.lespritlibre.ch Rabais de 10 % sur l'assortiment (non cumulable),

### VAUD : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

**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)

**Bex**, La Ferme de Bornuit son Echoppe et son Shop en ligne, Rte des Placettes 16, J.-L. et A.-F. Nanchen, 079 290 67 15, 079 705 37 49 www.La Ferme de Bornuit.ch, Œufs, légumes, issus de notre production, alimentation Bio: Rabais 10 % sur tous l'assortiment

**Bonvillars**, Domaine de la Sauvageraie, 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

**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 partir 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

**Montherod**, La Ferme de l'Aronia, Jean-Luc Tschabold, Route de la Chaussée 3, tél. 021 802 53 66 ou 079 352 62 93, www.aronia-bio.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

**Pomy**, La Ferme des Terres Rouges, Caroline et Fabien Thubert-Richardet, Terres Rouges 1 tél. 078 678 40 35, www.ferme-des-terres-rouges.ch Rabais 5 % 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@fermealanoix.ch Rabais 5% farines, huiles, pâtes, et produits de la ferme, vente directe tous les jeudis de 17h. à 19h.

### VAUD : RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

**Lausanne**, Traiteur Bio, Traiteur-Local, Hélène Lischer Chemin de Bérée 8A, tél. 078 755 39 49, www.traiteur-bio.ch, traiteur-local@traiteur-local.ch Offert avec une commande d'apéritifs : cake aux carottes

**Mollie-Margot**, Restaurant certifié Demeter « La Café'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 10% 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.natu-rofleurdevie.ch/index.html : Rabais de 10 % premier rendez-vous (bilan santé)

**Bussigny**, Parenthèse pour soi, Massages santé, bien-être, thérapeutique et Yoga du Rire, Nathalie de Carli, Ch. De la Saugé 5, tél. 079 464 48 04 www.parenthesepoursoi.ch info@parenthesepoursoi.ch Rabais : 10% sur Massages relaxant ou sportif

**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**, 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)

**Combremont-le-Petit**, Coream, massage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Jocelyne Monnerat, rte de Lucens 6, tél. 026 666 11 40 www.coream.ch : Rabais de 40.- sur la première séance

**Crissier**, Chromothérapie couleur et conscience, www.cadodelavie.ch, Cendrine Fuchs, tél. 079 488 39 09 : Rabais de 10% sur cours Chromot et 10 % sur les séances

**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-veille.ch, sur un abonnement de 10 séances, la 11ème est offerte

**Forel/Lavaux**, Soins énergétiques aux Bols chantants, Nathalie Michlig, Route de Lausanne 2, tél. 079 271 61 92, www.rythmelavie.ch : Rabais de 10 % sur les soins et sur les Cérémonies sur mesure des passages de la vie (naissance, mariage, funérailles)

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

**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

## VOS PRIVILÈGES

**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, 1ère séance rabais de 20.- 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.institutde-beautenadia.com nadia.spanhauer@hotmail.com Rabais de 10 % sur les produits Melvita et Couleur Caramel et 10% sur le premier rendez-vous

**Lausanne**, Centre de thérapie naturelle, Cosimina Gualbino, Rue du Pont 22, tél. 079 274 07 88 www.chamadot.org Rabais fr. 20.- sur la première séance.

**Montpreveyres**, Nutrition, coaching de vie et séminaires, Nathalie Laffaire Nutritionniste ASCA, tél. 078 676 45 47, nutriconsult@bluewin.ch, 1 h de coaching offerte.

**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

**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

**Préverenges**, Massage énergétique en mouvements de 8 avec huiles essentielles. Sandra Décaillet, tél. 079 316 77 01. Rabais 30.- fr. sur première séance.

**Vuarrens** Massages, drainage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Nathalie Perret, Ch. Champ du Clos 12, tél. 024 435 13 19 : Rabais de 10 % sur tous les massages et soins pas remboursés

**Yverdon**, Massothérapeute diplômée, agrégation ASCA, Sandrine Jaquet, Ruelle Vautier 10, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch : Rabais de 30.- sur la première séance (sauf si pris par l'assurance)

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

### 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 enfants

**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

**Montreux**, Secrets d'Atelier, Produits de rénovation naturels et biodégradables. Anne Lamoureux, Rlle de la Baye 2, tél. 021 961 28 08 www.secrets-d-atelier.ch Rabais 10 % sur la gamme des produits cuir

**Paudex**, GreenCars-Rental, location écologique de voitures livrées à l'adresse de votre choix, tél. 021 558 67 96 www.greencars-rental.ch Rabais de 10 % dès 1 jour de location et 20 % pour une location dès 2 jours et plus

**Pompales**, Meige Matériaux, Moulin Bornu, Route de St-Loup 1, 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

**Romainmôtier**, Atelier de La Baleine, literie bio, Evelyne De Icco, Rue du Pont Couvert 14, tél. 024 453 30 29 ou 079 311 07 24, www.atelierdelabaleine.com : 10 % sur les coussins et 5 % sur les matelas

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

### ROMANDIE / INTERNET

**AromaCos**, Schenevey Sébastien, Rte de Fribourg 1, 1740 Neyruz, magasin AromaCos, tél. 026 411 66 11 www.aromacos.ch info@aromacos.ch. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques. Rabais 10% sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne et au magasin.

**Babygreen.ch**, soins bio et jouets écologiques pour bébés et mamans, rue Basse 15, 1422 Grandson, Tél: 076 543 0 543, www.babygreen.ch, contact@babygreen.ch, livraison gratuite avec le code : Bioconso0916

**Crêpes Gourmandes**, crêpes, apéritifs et desserts bio à domicile. Jeanne Froidevaux, tél. : 079 831 62 13, www.crepesgourmandes.ch / Facebook : Crêpes Gourmandes. Rabais de 10 % pour votre événement : Apéritif d'entreprise, portes-ouvertes, fête de famille, anniversaire etc.

**Tissu et Mercerie Ecologique, 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



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



### BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

#### 8ème année

Parution quatre fois par année

#### Tirage

3'100 exemplaires

#### Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

#### Éditeur

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

#### Rédaction

Manuel Perret, Anne Pécoud-Girardet

#### Graphisme

Alain Perret (alpgraphisme@infomaniak.ch)

#### Impression

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

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

#### Publicité

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



**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  
Rebutologie  
Approche holistique



COOPÉRATIVE  
DES HALLES  
PRODUITS BIO RÉGIONAUX

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

## LA FERME DE BORNUIT



AF. & JL. Nanchen  
Vente à la ferme et Shop en ligne  
1880 Bex  
www.lafermedebornuit.ch  
lafermedebornuit@gmail.com  
024 463 29 40 - 079 290 67 15

Bourgeon Bio. L'équilibre entre l'homme, l'animal et la nature. BIOSUISSE



# Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40  
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy  
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61  
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4  
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

Grand-Rue 100  
Morges

Tél. 021 801 27 34

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

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