

Prix: 8.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

1/2019



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.



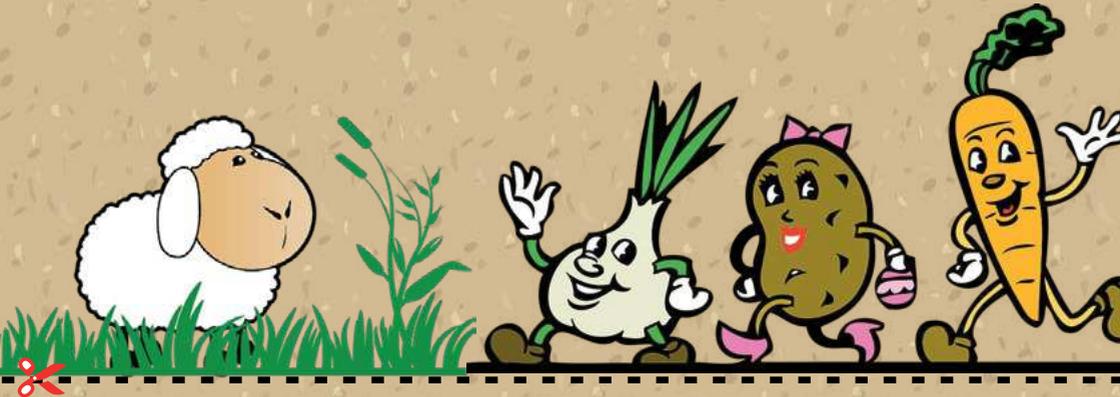
SOMMAIRE

ÉDITORIAL	page 5
JARDINAGE ÉCOLOGIQUE	page 6
PARTENAIRES	page 8
VIE DE L'ASSOCIATION	page 12
RECETTE	page 16
APICULTURE BIO	PAGE 18
BRÈVE	PAGE 21
PRIVILÈGES	PAGE 22



Saveurs d'origine
sàrl

Le BIO à l'honneur chez Saveurs d'origine



**Sur présentation de ce bon:
12% sur tout l'assortiment BIO**

Un bon par personne, non cumulable

LA RECHERCHE BIO, UN PLUS POUR NOTRE AVENIR

L'agriculture biologique ne reste pas immobile ou accrochée à d'anciennes méthodes de production – bien au contraire: on peut voir en bio une incroyable dynamique d'innovation, de recherche et d'invention. C'est d'ailleurs un institut suisse, l'Institut de recherche de l'agriculture biologique FiBL, basé à Frick AG, qui coordonne et réalise une grande partie des projets de recherche en Suisse et dans le monde. Ses autres sites de France, d'Allemagne, d'Autriche et de Hongrie lui permettent d'être actif de plein pied dans les recherches financées par l'UE.

La recherche pour l'agriculture biologique vise pour l'essentiel à la rendre encore plus efficiente (utilisation économe des ressources), plus durable (transmission des bases vitales aux générations futures) et plus résiliente (adaptation par exemple aux changements climatiques).

Ces trois axes fondamentaux débouchent sur des recherches interdisciplinaires et pratiques très variées: techniques pour la sélection végétale et animale (robustesse, résistances aux maladies etc...), techniques agricoles (utilisation à bon escient des nouvelles technologies numériques et robotiques), valorisation de la biomasse-déchet sous forme de compost, de biogaz et des digestats (utilisés comme engrais) qui en sont issus, optimisation des rotations des cultures (fertilisation, prévention des maladies, lutte contre l'érosion etc...), lutte contre les émissions de gaz à effet de serre et séquestration du carbone dans l'humus durable – je m'arrête là, car la liste est encore longue!

Je mentionnerai encore ici les recherches pour l'agriculture biologique sous les tropiques

ou dans les régions arides: les techniques bio permettent de régénérer les sols dégradés et de moderniser des systèmes agricoles souvent ancestraux, ce qui permet notamment aux populations rurales de produire plus en polluant moins et donc de mieux vivre et de mieux se nourrir. Car d'ici 2050 – quel défi! – 500 millions d'agriculteurs devront pouvoir nourrir – durablement et sainement – les neuf milliards d'être humains qui peupleront alors notre – seule et unique – Planète Bleue.

Manuel Perret



L'ARROSAGE

L'ARROSAGE... ÇA VE DE SOI, NOUS DIREZ-VOUS... VRAIMENT? ET S'IL Y AVAIT QUAND MÊME DES QUESTIONS À SE POSER, DES PRATIQUES À RECONSIDÉRER, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE... NOUS PUBLIONS CE TEXTE EN AVANCE SUR LA SAISON AFIN QUE VOUS PUISSIEZ VOUS PRÉPARER AU MIEUX...

Pourquoi arroser?

Parce qu'à certaines périodes, la réserve en eau du sol et les précipitations ne suffisent pas à couvrir les besoins des cultures. Mais attention: sous notre climat, les arrosages réellement nécessaires sont et en règle générale peu nombreux sur l'année!

Si une culture ne reçoit vraiment pas assez d'eau, son développement est perturbé. Les légumes et les fruits sont plus petits, plus coriaces. S'ils subissent un gros stress hydrique, ils montent en graines prématurément.

Inversement, un surplus d'eau favorise les maladies. Les produits seront moins nutritifs, moins savoureux et se conserveront mal. De plus, des apports d'eau trop fréquents et mal ciblés (arrosage par aspersion) entretiennent les adventices et facilitent la vie aux gastéropodes (limaces et escargots)!

Quand arroser?

L'arrosage est nécessaire après les semis et les plantations à racines nues (plants de légumes, d'arbres et d'arbustes). Il est aussi important lors des repiquages de plantons mottés si la pluie n'est pas annoncée pour le jour même.

Le choix du moment de la journée est très important! Durant les chaudes journées d'été, on arrose en fin d'après-midi pour éviter les pertes par évaporation. Il est toujours plus judicieux de ne pas arroser juste avant la tombée de la nuit, car

le sol n'a pas le temps de se ressuyer (de sécher) et il se produit sur les plantes une condensation favorable au développement de maladies.

Si un arrosage est nécessaire au printemps ou en automne, il est préférable de le faire le matin car les nuits sont fraîches et on évite ainsi le refroidissement.

La fréquence des arrosages dépendra:

- Des plantes cultivées;
- De la saison et du climat;
- De la capacité de la terre à retenir l'eau (terre plutôt argileuse ou sableuse, vivante avec un bel humus ou déstructurée).

Comment arroser?

L'eau idéale pour l'arrosage est l'eau de pluie. Il faut néanmoins prendre la précaution de la recueillir après les 3 premiers millimètres de précipitations car le ciel et le toit seront ainsi nettoyés et l'eau sera de très bonne qualité. Si l'eau vient du réseau, il est bien de la laisser reposer 2 à 3 jours dans un bac afin de laisser sortir le chlore.

Dans tous les cas, une eau tempérée est toujours préférable à une eau froide qui crée un choc thermique à la végétation! Remplir des récipients (arrosoir ou autres) à l'avance et les laisser au soleil durant quelques heures pour les tempérer et les aérer est une bonne solution.

L'arrosoir est une bonne méthode économique et pratique pour arroser. Les jeunes plants seront arrosés au goulot, les plantes délicates, en pépinière à la pomme fine, et toutes les autres cultures à la pomme normale. En règle générale, les «grandes» plantes sont arrosées à leur pied. Les installations d'arrosage par aspersion peuvent être intéressantes, mais seulement lors de périodes très sèches et/ou pour les très



grands potagers où l'arrosage à l'arrosoir devient fastidieux.

L'arrosage par goutte-à-goutte ou avec des tuyaux poreux permet d'économiser de l'eau et du travail, mais cette installation est tout de même importante et quelque peu compliquée pour les besoins réels en eau des plantes sous notre climat.

Il faut aussi noter qu'il est plus judicieux d'arroser copieusement une fois de temps en temps plutôt qu'un petit peu tous les jours!

Comment limiter les arrosages?

Quelques moyens simples permettent de limiter les arrosages:

- La couverture du sol (paillage ou mulching, à mettre en place seulement sur un sol encore assez humide)
- Le travail superficiel du sol diminue l'évaporation de l'eau du sol en rompant les canaux par où l'humidité remonte: Un binage vaut deux arrosages!
- Semer directement en place limite également le stress des plantes lors du repiquage, et donc les arrosages!

En résumé

Pour terminer, il faut citer Maria Thun, son équipe et bien d'autres qui préconisent un jardin «zéro arrosage»! Sans être aussi radical, il est intéressant de tendre vers cet objectif.

En effet, des plantes arrosées trop fréquemment sont des plantes «assistées» qui ne développeront pas de racines profondes.

Une plante qui a été très peu arrosée aura un système racinaire plus complexe et souffrira beaucoup moins en cas de sécheresse prolongée.

Conclusion: À chaque «envie d'arrosage», il faut se demander si cette eau est réellement nécessaire pour la plante. Cela permet d'économiser cette eau qui pourrait devenir sous peu une denrée rare. On a ainsi plus de temps pour des tâches plus importantes dans notre potager (binage, récolte, soins, observations, réflexions...); et surtout les cultures seront plus fortes, plus saines et plus goûteuses.

Fondation Écojardinage
Voir privilèges à la page 28.

LA MAISON NATURE PLAIDE POUR UN HABITAT ÉCOLOGIQUE DU FOND DU JARDIN JUSQU'AU CŒUR DE NOS MURS.

VOUS SOUHAITEZ CONSTRUIRE VOTRE MAISON EN BÉTON DE CHANVRE OU L'ISOLER AVEC DE LA PAILLE? VOUS RÊVEZ D'UN JARDIN BIO, PLEIN D'OISEAUX ET DE PAPILLONS? LA MAISON NATURE PEUT VOUS Y AIDER! ACTIVE DEPUIS 10 ANS EN SUISSE ROMANDE, CETTE ASSOCIATION EST DEVENUE LE PORTAIL D'INFORMATION INCONTOURNABLE DE L'HABITAT ÉCOLOGIQUE ET DU JARDIN NATUREL.

Un vent d'écologie déferle depuis quelques temps sur la Suisse et dans les consciences. La faute au climat qui se dégrade, aux oiseaux qui disparaissent, aux rivières et à la santé qu'on empoisonne. Le bio n'est plus un sujet de moquerie, mais une évidence pour notre avenir à tous. La prise de conscience ne se limite pas au contenu de nos assiettes. Elle concerne tous nos choix de consommation, de nos vêtements jusqu'aux matériaux utilisés dans nos logements. Dans ce domaine, *La Maison Nature* est aujourd'hui une référence incontournable en Suisse romande. Créée en 2007 par une poignée de passionnés, propriétaires et artisans, cette association s'est donné pour mission de faire connaître au grand

public, mais aussi aux professionnels de la construction, l'intérêt des matériaux écologiques, qu'il s'agisse d'isolants végétaux, de peintures sans biocides ni solvants de synthèse, de bois ou de mortiers sans ciment. Et puisque le jardin n'est jamais loin de la maison, *La Maison Nature* s'engage aussi depuis ses débuts pour promouvoir la biodiversité et le respect de nature sur le pas de notre porte.

Un portail riche en informations

Pour atteindre ses objectifs, l'association a développé un site internet, www.lamaisonnature.ch, qui fourmille d'informations, de conseils, de références et de bonnes adresses sur tous ses thèmes de prédilection: isolants naturels, revêtements de murs et façades, maison bioclimatique, récupération de l'eau, phyto-épuration, toilettes à compost, petits aménagements en faveur de la biodiversité, etc. «*La Maison Nature a contribué à donner une réelle visibilité à la construction écologique, car il y a 15 ans, c'était souvent très difficile, même pour les artisans, de trouver des informations et de se fournir en matériaux écologiques. Il fallait que la motivation vienne des propriétaires, qui étaient souvent auto-construc-teurs, faute de trouver une main d'œuvre capable d'utiliser la chaux ou prête à utiliser autre chose que des produits conventionnels. Le site internet permet aujourd'hui autant aux professionnels qu'aux amateurs de trouver plus facilement ce qu'ils cherchent. Aujourd'hui les artisans et magasins spécialisés sont encore rares, mais ils existent!*», souligne Pascal Favre, pionnier de la construction écologique en Suisse et l'un des membres fondateur de l'association.

En pratique, l'accès aux informations du site internet est totalement gratuit, car le but est



La Maison Nature anime des stands d'informations sur l'habitat écologique.

de sensibiliser et d'informer sans restriction, le plus largement possible. Seuls les artisans désirant figurer sous l'onglet «entreprises» doivent s'acquitter d'une modeste cotisation annuelle qui permet d'assurer le minimum vital d'une association sans but lucratif. *La Maison Nature* peut aussi compter sur le soutien de membres sympathisants, qui viennent parfois prêter main forte lors des manifestations. «*Pour les 10 ans de La Maison Nature, en 2017, nous avons construit un très beau stand, en paille et en bois, au salon Habitat et Jardin à Beaulieu Lausanne. L'expérience et les contacts y ont été très intéressants dans un contexte différent des foires auxquelles nous participons plus régulièrement et où le public est déjà acquis à notre cause*», relève Olivier Lyon, architecte et co-président de *La Maison Nature*.

Des ateliers côté cour et côté jardin

Outre la plateforme internet et les stands, *La Maison Nature* se manifeste aussi en période hivernale au travers de conférences gratuites. L'une des dernières en date, à Yverdon, a réuni près d'une centaine de personnes autour de l'isolation écologique, un thème d'autant plus porteur que des subventions cantonales conséquentes encouragent l'efficacité énergétique dans le bâtiment. À la belle saison, *La Maison Nature* se tourne plutôt côté jardin et propose plusieurs cours d'initiation à la permaculture, car ses recommandations écologiques dans le contexte du jardin et de l'habitat sont en totale adéquation avec les grands principes permacoles. Des ateliers de construction en pierres sèches, encadrés par des muretiers professionnels, et un cours en faveur de la petite faune du jardin figurent aussi au programme de cet été.



Des cours de permaculture et des ateliers pratiques au jardin sont proposés par l'association.

Au vu de l'intérêt croissant du public pour les méthodes alternatives de jardinage et de construction, la petite équipe de *La Maison Nature* planche d'ores et déjà sur un nouveau programme de visites, de conférences et d'ateliers pratiques qui devraient donner à chacun l'envie de mettre la main à la pâte ou à la terre, tout en respectant durablement la planète.

Aino Adriaens, présidente de l'association
Crédit photos: Aino Adriaens

PLUS D'INFOS:

www.lamaisonnature.ch: portail romand de l'habitat écologique et du jardin naturel.

Prochains ateliers:

- **27 avril, 4, 18 et 25 mai:** Construction d'une spirale pour plantes aromatiques.
- **15 juin et 12 octobre:** Initiation à la permaculture.
- **4 octobre:** Construction d'un mur en pierres sèches.

MAGASIN BIO EN VILLE DE FRIBOURG

UN DE NOS PARTENAIRES, LE MAGASIN BIO PROSANA DE FRIBOURG, SE PRÉSENTE TOUT EN RÉFLÉCHISSANT SUR NOS HABITUDES D'ACHAT ET SUR CE QU'ON PEUT CHANGER EN PRENANT NOS DÉCISIONS DE CONSOMMATEURS. PARTICULARITÉ: CE MAGASIN BIO COMPREND UNE OFFICINE DE NATUROPATHIE. À DÉCOUVRIR!

Au delà des habitudes, des gestes simples peuvent faire la différence. Prendre un peu de recul sur des mécanismes ancrés depuis notre enfance et porter un regard critique sur notre mode de vie parfois à l'envers du bon sens. Prendre le temps de réfléchir au sens de nos actes pour mieux faire. Changer les petites choses pour commencer. Quels aliments dans notre assiette? Quels produits d'usage courant, en particuliers nos cosmétiques ou les produits d'hygiène, utiliser? Au sein de Prosana, ces questions sont au centre de notre préoccupation. Aider le consommateur à être plus conscient de son impact écologique en lui proposant des produits alternatifs de qualité est une évidence pour nous.

Prosana a mis en place depuis l'automne des silos qui nous permettent de proposer divers produits alimentaires en vrac à notre clientèle. Malgré le peu de rentabilité de la formule ce choix s'impose de lui-même, le vrac permettant d'éliminer les emballages en tout genre et de participer directement au processus de réduction des déchets ménagers. Des produits «emballés» sont toutefois proposés au consommateur non encore sensibilisé ou de passage. Les changements doivent se faire petit à petit, sans chercher à donner de leçon ou à brusquer inutilement notre aimable clientèle.

Beaucoup reste à faire dans les domaines de la cosmétique et de l'hygiène. Nous invitons nos clients à utiliser des produits simples et de qualité comme des savons à la coupe, des huiles végétales, des hydrolats, du gel d'aloé vera. Nous proposons entre autre des ingrédients nécessaires à la fabrication de produits fait maison. Grâce aux différents ateliers, conférences ou encore à des petites formations, qui rencontrent, pour notre plus grand plaisir, un succès grandissant, nous transmettons notre savoir-faire pour améliorer la qualité de vie des participants. Des thèmes comme l'utilisation de tisanes pour les enfants, la fabrication de produits ménagers maison ou la confection de conserves lacto-fermentées ont été ou seront abordés.

Prosana dédie un espace à la petite enfance. Nous proposons une palette évolutive respectant l'environnement pour tous les différents produits. Les langes en sont l'exemple le plus parlant. La première étape sera de choisir des couches évitant les produits chimiques et composées de matières recyclables. Puis nous passerons aux couches lavables et enfin au pantalon chinois.

Prosana est en synergie entre le magasin de produits naturels et le centre de naturopathie qui se trouve à l'arrière de la boutique. La médecine traditionnelle européenne est une alternative et un complément à la médecine allopathique aujourd'hui souvent qualifiée de symptomatique. En tant que naturopathe en médecine traditionnelle européenne, exerçant depuis plusieurs années, j'ai pu passer l'équivalence pour obtenir le nouveau diplôme fédéral en vigueur en suisse depuis 2015. Encore méconnu, ce diplôme permet une uniformisation et une



meilleure reconnaissance des naturopathes auprès des acteurs de la santé en Suisse et en Europe. Quatre cursus au titre de Naturopathe existent maintenant en Suisse: Naturopathe en médecine traditionnelle européenne MTE, en médecine traditionnelle chinoise MTC, en médecine traditionnelle ayurvédique MTA et en homéopathie MTH. Ces quatre titres abordent la santé sous un angle différent mais avec le point commun d'une vision holistique de l'être humain. Ce sont des systèmes de médecine en tant que telle. L'organisme du monde du travail OrTra, section thérapie complémentaire, a mis en place des diplômes comme celui de réflexologue, de praticien en shiatsu, de nutritionniste et de nombreuses techniques dites complémentaires.

Le naturopathe travaille de manière globale pour apporter des solutions naturelles et respectueuses de l'environnement à toute situation de vie. Un petit pas après l'autre en commençant par soi-même afin d'améliorer notre quotidien et vivre mieux ensemble dans le respect de nos identités et des lois de la nature. Prosana est une porte ouverte aux changements et nous accompagnons, nous sensibilisons, nous formons par conviction et par plaisir.

Julie Eichenberger-Blatt
Homéopathe-Naturopathe
Directrice de Prosana
Voir privilèges à la page 22.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SAMEDI 22 JUIN 2019

NOUS VOUS CONVIONS À NOTRE TRADITIONNELLE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE QUI AURA LIEU CETTE ANNÉE LE SAMEDI 22 JUIN À LA FERME ARC-EN-CIEL (WWW.FERMEARCENCIEL.CH) DE LA FAMILLE CHEZEAUX À JURIENS, VILLAGE SITUÉ AU PIED DU JURA ET QUI SURPLOMBE LA CÉLÈBRE CITÉ MÉDIÉVALE DE ROMAINMÔTIER.

Au menu de la journée:

- **10h30-11h30** Assemblée Générale
- **11h30-13h00** Visite du domaine en 2-3 groupes (fromagerie, meunerie et ferme)
- **13h00-13h30** Apéritif
- **13h30-15h30** Buffet varié privilégiant les produits de la ferme, soupe maison et buffet de desserts confectionné par leur fils pâtissier, sur inscription préalable.

Cette famille s'est rendue célèbre au travers du film «Révolution Silencieuse» <http://revolution-silencieuse.ch/> et privilégie une agriculture biologique, éthique et responsable dans une nature préservée.

Lors de la visite, vous aurez la possibilité de découvrir la fromagerie, la meunerie privilégiant les céréales anciennes et la ferme située en pleine nature avec ses élevages de chèvres, de vaches, de poules et de cochons. Cet endroit idyllique et paisible avec une vue plongeante sur la plaine et les montagnes est propice à la détente et à l'accueil des enfants.

À noter que vous pourrez aussi faire quelques emplettes dans leur magasin de la ferme.

Venez nombreux partager cette journée de découverte, d'échange et de saveurs avec votre comité BioConsommActeurs! Vous recevrez l'invitation, l'ordre du jour et tous les détails nécessaires en temps voulu.

Anne Pécoud-Girardet





AU MARCHÉ BIO DE MORGES 2018

COMME CHAQUE ANNÉE, LE DERNIER SAMEDI DU MOIS DE SEPTEMBRE, SE TIENT LE MARCHÉ BIO DE MORGES ORGANISÉ PAR BIOVAUD, L'ASSOCIATION VAUDOISE DES PRODUCTEURS BIO.

Par une bise fraîche et fort soutenue, nous avons installé notre stand au Marché Bio de Morges à côté d'un producteur et importateur direct d'huile d'olive bio artisanale de la région du Priorat en Espagne, Oteroil, avec lequel nous avons bien sympathisé. Notre discussion et dégustation a débouché sur un nouveau partenariat privilégié pour nos membres.

Notre stand a été animé pendant la journée par la présence d'Erich Imhof, représentant de notre partenaire la Fondation Ecojardinage, avec laquelle nous collaborons depuis de nombreuses années.

Dès l'heure de l'apéro, l'artisan vigneron encaveur labellisé Demeter en Lavaux, Jean-Christophe Piccard, et l'un de ses collaborateurs, nous ont rejoints pour proposer la dégustation et la vente des vins du Domaine Piccard.

Une belle ambiance conviviale faite de rencontres et d'échanges a régné pendant cette journée de marché en plein air!

Anne Pécoud-Girardet





LA CURE DÉTOX VITALITÉ

VOUS DÉCIDEZ DE FAIRE LA CHASSE AUX TOXINES, DE PRÉSERVER VOTRE BIEN-ÊTRE ET DE VEILLER À VOTRE REMISE EN FORME PAR L'ALIMENTATION? BRAVO, VOUS AVEZ TOUT BON, CAR LA DÉTOX EST À LA MODE ET NON SANS RAISONS!

Saison de transition importante, le printemps met en exergue nos états de déminéralisation, résultat de nos surcharges alimentaires carencielles accentuées par la montée de la sève nouvelle.

Une cure permet de rétablir les fonctions d'élimination et nous conduit au deuxième rôle essentiel du printemps: la régénération par la reconstitution des réserves minérales vitaminiques. Elle est une période transitoire qui permet de réinitialiser la machine.

Exit le temps où la diététique était comprise comme une série d'interdits. Il est temps de changer son regard sur les aliments, de les considérer comme des alliés, et de faire correspondre les besoins de l'organisme aux services rendus par des soutiens indéfectibles.

Les soupes, qui rassasient et flattent les papilles, ont un rôle important dans les premiers pas d'une detox. Celui, fondamental, de restimuler les fonctions éliminatoires des organes émonctoires grâce à leur apport généreux en fibres, qui balayent nos intestins des résidus. Elles font également la part belle aux minéraux, aux antioxydants.

Les jus frais pourvoient l'organisme en éléments drainants les toxines et le nourrit avec des nutriments essentiels à son fonctionnement optimal.



Pour s'assurer d'un jus de qualité, il est fortement recommandé d'acquérir un extracteur (voir photo) évitant la destruction par échauffement des précieuses vitamines et des enzymes comme le fait une centrifugeuse, qui de plus ne convient pas à l'extraction du jus d'herbe de blé. Leur saveur incomparable, le rendement d'extraction plus élevé ne font pas regretter l'investissement d'un tel appareil, d'ailleurs non limité à la seule préparation de jus.

Jus vert frais nettoyeur printanier

Ce dépuratif instantané vous remplira de chlorophylle, de potassium, de pectine et de vitamine C. Le fait de rajouter du radis noir permet de stimuler la digestion et la production de bile permettant de décomposer les gras et de stimuler l'émonctoire foie. Si on n'a pas de pousses de radis noirs, prendre une tranche du légume, en bio afin d'éviter de devoir le peler.

Ingrédients pour 2,5 dl de jus:

- 1 branche de céleri
- 1/4 chou vert frisé, env. une belle poignée de chou
- 1 pomme
- 1 fenouil
- 1/2 cm de gingembre, si bio pas besoin de le peler
- 1 rondelle de citron bio
- 1 cuillère à soupe de pousses de radis noir

Préparation:

- Laver et émincer les légumes.
- Extraire le jus de tous les aliments.
- Boire sans attendre!

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

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée,
animatrice d'ateliers culinaires «alimentation vivante»
et réflexologue (voir privilèges à la page 27).

Les Savons du Haras

savons bio artisanaux

sans huile de palme

issus de produits indigènes bio

www.pascaleresin.ch

1430 Orges

079 310 55 22

LE LABEL «BIO BOURGEON» RASSEMBLE BIEN DES EXIGENCES

NOTRE ASSOCIATION SOUTIEN – GRÂCE À VOS DONS – DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES LE DÉVELOPPEMENT DE L'APICULTURE BIO EN SUISSE ROMANDE. POUR VOUS PERMETTRE DE MIEUX COMPRENDRE LA COMPLEXITÉ ET L'IMPORTANCE DE LA DÉMARCHE, VOICI UN RÉSUMÉ DES EXIGENCES QUE DOIVENT REMPLIR LES APICULTEURS BIO QUI DÉSIRENT ÊTRE CERTIFIÉS ET OBTENIR LE LABEL BIO BOURGEON OU DEMETER.

Tout d'abord: s'inscrire

- ☛ À Bio Suisse (Bio Bourgeon) ou à l'Association pour la biodynamie (Demeter)
- ☛ À une instance de contrôle reconnue (bio. inspecta ou Bio Test Agro)
- ☛ À l'Association BioConsommActeurs (pour le subventionnement de la reconversion)

Les exigences bio

A. Emplacements des ruches

- Dans un rayon de 3 km autour des ruches, plus de 50 % des surfaces sont bio, PER ou naturelles.

B. Ruches

- Les ruches sont en matériaux naturels (bois).
- Les produits pour les traitements extérieurs sont sans risques pour l'environnement et les abeilles: huile de lin, peintures biologiques etc.
- Les substances autorisées pour le traitement de l'intérieur des ruches sont: cire d'abeilles, propolis, huiles végétales etc.
- Les ruches en polystyrène sont interdites.

C. Cire

- La cire doit être exempte de résidus.
- Si achat de cire: soit cire bio (certification bio + justificatifs) soit cire conventionnelle analysée et certifiée sans résidus.

- Après la certification, la cire devrait idéalement être issue de sa propre production.

D. Origine des abeilles

- Les colonies achetées doivent être d'origine biologique (certificats de contrôle). En cas de renouvellement des colonies, max. 10 % de reines et d'essaïms conventionnels sur cires bio sont autorisés sans période de reconversion.
- En cas de forte mortalité des colonies, autorisation exceptionnelle d'achat de colonies non bio. Période de reconversion d'une année.
- Seules les races d'abeilles européennes sont autorisées.
- Les races d'abeilles transgéniques sont interdites.
- Pour le label Demeter, seul l'essaimage est autorisé pour le renouvellement des colonies (renouvellement des reines).

E. Pratiques apicoles

- Le clippage des ailes des reines est interdit.
- L'utilisation de répulsifs de synthèse pour la récolte du miel est interdite.
- L'extraction de miel de rayons contenant du couvain est interdite.

Pour le label Demeter, quelques exigences supplémentaires:

- L'insémination artificielle est interdite.
- La réunion de colonies ainsi que le renouvellement artificiel des reines sont interdits.
- L'utilisation de grilles à reines est interdite.
- La construction naturelle des cadres de corps est obligatoire.
- Les préparations biodynamiques Bouse de corne et Silice de corne sont épandues au moins une fois par année sur l'emplacement des ruches.



F. Nourrissage

- Réserves importantes de miel et de pollen pour l'hivernage.
- Si le nourrissage est nécessaire, seuls les aliments suivants sont autorisés:
 - cadres de réserves ou miel issus de ses propres colonies;
 - sucre ou sirop d'origine biologique;
 - Pour le label Demeter, le sirop de sucre doit contenir au moins 5 % de miel issu de ses propres colonies;
 - candi biologique.
- Pour le label Demeter, le nourrissage stimulant au printemps ainsi que le nourrissage d'appoint avant miellée sont interdits.

G. Prévention des maladies et traitements

- La formation annuelle de nucléis, le contrôle systématique des colonies, la désinfection du matériel, le renouvellement régulier des cires sont obligatoires.
- Le nettoyage et la désinfection du matériel et des outils sont fait à l'eau, à la vapeur ou à la flamme ainsi qu'avec les produits autorisés.
- Seuls l'acide formique et l'acide oxalique sont autorisés pour lutter contre la varroase.

H. Miel: conservation et conditionnement

- L'hygiène doit être garantie: séparation des intrants et des produits lors de l'extraction, de la transformation et de la conservation du miel. ➤



- ■ Le miel peut être fluidifié (sauf pour le label Demeter).
- L'extracteur et le maturateur doivent être en acier inoxydable.
- Les récipients de stockage du miel sont en acier inoxydable ou en plastique alimentaire.
- Seuls les bocaux en verre ou en plastique alimentaire sont autorisés pour la vente.

I. Pièces justificatives à présenter

- Registre des emplacements et des transhumances des colonies, ainsi que leurs notifications sur une carte indiquant les rayons de 3 km.
- Journal des traitements avec les produits autorisés.
- Justificatifs concernant les achats de cire, de sucre, de sirop, de candi et de miel.

J. Frais de contrôle, de certification et de labellisation

- Le contrôle et la certification (pour la production de miel) coûte environ 300.– à 400.– Fr./an.

- La licence pour le label Bio Bourgeon coûte 100.– Fr./an et 50.– Fr./an pour le label Demeter.

K. Subventionnement par l'Association BioConsommActeurs

- L'Association BioConsommActeurs encourage la reconversion à l'apiculture biologique par une subvention unique de démarrage de 500 francs versée en cas de première certification Bourgeon ou Demeter réussie. Il faut être membre de l'association (30.– Fr./an) pour cela.

Manuel Perret

POUR EN SAVOIR PLUS

Voir le site internet de l'Association BioConsommActeurs:

www.bioconsommacteurs.ch > Apiculture

LE MONDE BIO EN CHIFFRES

Cette année paraît la 20^e édition annuelle des statistiques sur l'agriculture biologique dans le monde, qui contient des chiffres sur l'agriculture biologique tout autour du Globe et fête cette année son 20^e anniversaire. C'est le tout nouveau recueil «The World of Organic Agriculture», selon lequel la surface mondiale des cultures bio a atteint en 2017 un record de croissance de 11,7 mio ha, soit 20 % de plus qu'en 2016. Il y a eu dans le monde en 2017 5 % d'agriculteurs bio de plus qu'en 2016. Sur le total de 2,9 mio de

producteurs bio, 40 % vivent en Asie et 28 % en Afrique. Avec presque 300 euros par tête de pipe et par année, la Suisse et le Danemark sont les pays où l'on dépense le plus pour des produits bio.

Source: FIBL

À commander ou à télécharger gratuitement
(en anglais): fibl.shop.org N° comm. 2020
www.organic-world.net



CENTRE EVEIL

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

Naturopathie
Micronutrition
Diététique
Massages
Réflexologie
Lecture de pieds
Reboutologie
Approche holistique

**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
+41 24 472 28 83

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



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.

Neyruz, Magasin AromaCos, Schenevey Sébastien, Route 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.

St-Martin, LE BOUCANIER, Gabor Spaits, route du Jordil 72, 1609 St-Martin, tél. 079 348 89 64, leboucanier69@gmail.com, spécialité de filets de truites saumonées fumées à froid d'origine suisse et certifiées bio. Rabais de 5 % sur la vente directe au fumoir et sur le marché de Bulle le samedi matin, ainsi que sur d'autres marchés occasionnels (Marchés aux truffes, Marché Bio de Saingnégier, etc...).

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, Acupuncture, Chloé Tissot-Daguette, Ficus Acupuncture, Rue des Pilettes 1, tél. 078 692 6769, www.ficus-acupuncture.com, chloe.tissot-daguette@ficus-acupuncture.com. Rabais fr 20.– sur la première séance.

Fribourg, centre de Naturopathie, Julie Eichenberger-Blatt, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93, www.naturopathie-fribourg.ch info@naturopathie-fribourg.ch. Rabais 10% sur le premier rendez-vous.

Rue, Nutrition, coaching de vie, naturopathie et séminaires, Nathalie Laffaire, Nutritionniste ASCA, Route des Augustins 36, tél. 078 676 45 47, nutriconsult@bluewin.ch. 1 h de coaching offerte.

Sorens, Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre, Roger Gogniat, Plan des Marais 34, tél. 026 915 00 94 ou 079 633 76 32, www.sosphren.ch. Séance d'info gratuite + bon de 100.– sur les cours.



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 Cretegy, 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...

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

GENÈVE: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

Porrentruy, Au Jardin de Cérés, 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, Thérapies naturelles, Aurore Früh, Rte Gustave Amweg 16 (2^{ème} étage), tél. 079 839 55 25, www.aujourlejour.ch, fruh.aurore@gmail.com. Huile de soin spécifique 30 ml offerte lors de la première séance.



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 Cérés, Liengme Vincent, Place du Marché 4, tél. 032 913 26 68, vincenteleone@bluewin.ch. Rabais 3 % sur tout l'assortiment.

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

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

Neuchâtel, Cérés 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, Magasin biologique en gare de Neuchâtel, L'Organic, Espace de l'Europe 2, 2000 Neuchâtel, tél. 032 725 43 43, info@lorganic.ch, ouvert 7/7 de 7h00 à 19h00. Rabais de 3 % sur tout l'assortiment dès CHF 50.– d'achat.

NEUCHÂTEL: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Le Mont-de Travers, Apiculteur Bio Bourgeon certifié, Sylvie et Philippe Roth, Le Mont 2, tél. 078 813 15 01, vente directe de pots de miels bio issus de ses ruchers de la Combe-Pellaton, du Pré Rond et du Mont-de-Travers. Rabais de 10 % à partir de CHF 50.– d'achat.

St-Aubin-Sauges, Vin, Caves de la Béroche, Domaine des Coccinelles, Crêt-de-la-fin 1-2, tél. 032 835 11 89 info@caves-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 Ayuverda-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 Semaines, 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 Le Shop, Route du Rhône 12, tél. 027 345 39 39, fax 027 345 39 49, www.biofruits.ch. Rabais de 5 % sur tout l'assortiment.

Vétroz, D&A Laboratoire Sàrl, Production cosmétique, compléments alimentaires, huiles essentielles, huiles de massage, huiles végétales, produits de nettoyage, Route du Rhône 10, tél. 032 423 63 10, info@da-laboratoire.ch. Rabais de 10 % sur les produits classiques et 50 % sur les fins de séries dans notre magasin d'usine. Ouverture: MA – JE – VE: 9h00-12h00 – ME: 9h00-12h00 13h15-16h45.

VALAIS: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Miège, Vins, Biocave, Famille Guntert-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 (2^{ème} 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, tél. 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 CHF 10.– à 200.– sur les cours.



VAUD: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Aigle, MyoNat.ch, Magasin d'usine Bio, Alexandre Oguey, Chemin de Marjolin 87, au 1^{er} étage. Tél. +4124 491 11 14, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, horaires d'ouvertures LU-JU de 13h30 à 18h * VE 10h -18h * 1^{er} SA du mois 10h-17h. Rabais de 5 % sur la présentation de la carte et rabais de 10 % lors de la semaine de son anniversaire.

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

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.

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

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

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

Pully, Magasin Macheret 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.ruffbio.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).

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.

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

Cugy, Marché Vaney, Christian Vaney, Rue du Village 32, tél. 021 731 26 49, www.marchevaney.com marchevaney@gmail.com Horaire : vendredi 15h.-19h. Samedi 8h.-12h. Rabais de 5 % à 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'Epandes 4, tél. 079 361 62 66, www.fermealanoix.ch, info@fermelanoix.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, Be Oh! Restaurant, traiteur et livraisons, aussi paniers hebdomadaires, Adrien Waelti, Rue de Bourg 16, tél. 021 311 02 20, http://beoh.ch/, Facebook, Instagram, contact@beoh.ch. Rabais de 10 % sur les repas avec boisson, non cumulable avec d'autres offres.

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 Cafe't» de l'Institution La Branche. Chemin de la Branche 32, tél. 021 612 41 20, www.labranche.ch. Offert café ou thé lors de la commande du repas.

VAUD: CONFECTION ET ACCESSOIRES

Lausanne, Boutique Alkena, Planète nature, Textiles naturels et biologique. Rue du Valentin 15, tél. 021 311 63 54, www.alkena.com info@alkena.com Facebook: www.facebook.com/alkenalausanne. Rabais de 10% Confection et accessoires, femmes, bébés, et enfants.

VAUD: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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 CHF 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 de 10 % sur les séances.

Cottens, Hydrothérapie du côlon, Nutrition Holistique, Denise Kruger Fantoli, tél. 079 371 39 43, www.nutrition-holistique.ch. Rabais de CHF 20.– sur la 1^{ère} 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 11^e est offerte.

Jouxens-Mézery, Accompagnement des émotions de la vie pour personnes et animaux, massages sonores, lithothérapie, «communication télépathie», Marine Morvan Lember, www.corps-ame-emotions.ch. Rabais 20% sur la première séance.

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

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

Lausanne, Esprit Zen, agrégation ASCA, Céline Maquelin, Rue Marterey 36, tél. 021 647 52 21 ou 079 699 05 38, www.espritzen.net. Rabais de CHF 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 1^{ère} séance.

Lausanne, Kinésiologie/ développement personnel/ brain gym/ travail sur l'arbre généalogique. Pierrette Aguet, Ch. du bois-Gentil 80, tél. 076 489 20 31, www.genelibre.ch, 1^{ère} séance rabais de CHF 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 1^{ère} 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, M^{me} Joan Vannieuwenhoven, Chemin 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, Conseillère de santé, M^{me} Cosimina Gualbino, route du Pavement 5, 1018 Lausanne, tél. 079 274 07 88, e-mail: cosiminag@yahoo.fr. Rabais CHF 20.– sur la première séance.

Orges, Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, tél. 024 445 1775, clresin@bluewin.ch. Rabais de 10 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits.

Oron-la-Ville, Métamorphose, Libérations mémoires traumatisantes, vies antérieures et vie présente, découverte des dons et potentiels, orientation professionnelle. Annick Strauss, agrégation ASCA, tél. 078 607 72 50. Rabais de CHF 20.– sur chaque séance.

Penthéraz, Cabinet «Elixir de vie», Alimentation thérapeutique, Thérapeute Diplômée en Nutrition MCO, Agréée ASCA, Nella Proietti, Rue du Bugnon 14, tél. 078 676 19 48. Rabais CHF 30.– si pas d'assurance complémentaire, <https://www.elixir-de-vie.com/>.

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

Renens, Massage, Lemniscate, Breuss, conseils Aromathérapie, Phytothérapie. Sandra Décaillet, tél. 079 316 77 01. Rabais CHF 30.– 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 et Orbe, Massothérapeute diplômée, agréée ASCA et RME, Sandrine Jaquet, Ruelle Vautier 10, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch. Rabais de CHF 30.– sur la première séance (sauf si pris par l'assurance).

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

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

Yverdon, Acupuncture, Chloé Tissot-Daguette, Ficus Acupuncture, Avenue des Sports 28, tél. 078 692 6769, www.ficus-acupuncture.com, chloe.tissot-daguette@ficus-acupuncture.com. Rabais CHF 20.– sur la première séance.

VAUD: HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC...

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

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

Pompaples, 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. Rabais 10 % sur les coussins et 5 % sur les matelas.

Romanel-sur-Lausanne, ATELIERO, architecture – rénovation – énergie, tél. 021 646.3213, www.atelier-o.ch. Rabais de 10% sur les prestations «premier conseil à domicile en vue de travaux de rénovation-transformation» et «certificat énergétique CECB / CECBplus».

ROMANDIE / INTERNET

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, Babygreen Showroom & Babydrive, Chemin de praz 21, 1424 Champagne, tél: 076 543 0 543, www.babygreen.ch, contact@babygreen.ch. Livraison gratuite avec le code: Bioconsomact*19.

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

CB Conseils Sàrl, Avenue Vibert 24, 1227 Carouge, tél. 079 663 36 55, contact@cbconseils.ch, www.cbconseils.ch, shop en ligne de produits cosmétiques biologiques et de compléments alimentaires naturels des marques FLEURANCE NATURE et ALPHA BIOTECH. Rabais de 5 % hors promotions dès 40.– d'achat avec le code: BIOCAC05.

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.

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

MyoNat.ch, chemin de Marjolin 87, tél. +4124 491 11 14, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, shop en ligne de produits biologiques. Produits 100 % bio avec livraison à domicile et retrait en magasin. Rabais de 10 % sur votre 1^{ère} commande avec le code: BIOCONSOALL3.

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

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

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

gème année

Parution quatre fois par année

Tirage

1800 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

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

Rédaction

Manuel Perret, Anne Pécoud-Girardet

Graphisme - Impression

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

Publicité

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

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

TRAITEMENT DES ALLERGIES, INTOLÉRANCE ET AUTRES PATHOLOGIES PAR LA BIORESONANCE

MÉTHODE DIFFUSÉE PAR LA TÉLÉVISION RTS

www.anikodeneriaz.ch

Renseignements au 079 293 70 00

Consultation à Sion tous les lundis



Polarity Thérapie

Equilibre corps coeur esprit

Bilans Oligoscan

Oligo-éléments, métaux lourds

Nutrition Thérapie

Massages

«Breuss» relaxant profond du dos

Ambre et pierres semi-précieuses

Cristallothérapie

Danse moderne

Méthode Margaret Morris

Sylviane Buchilly

Thérapeute diplômée - Agréée ASCA et RME

Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

www.vitalitesante.ch

Tél 077 410 42 82 - contact@vitalitesante.ch



Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch



Correcteurs d'État Fonctionnel de Koltsov

Thérapie vibratoire un guérisseur dans votre poche



➤ Action sur le **physique**,
l'**émotionnel**, les **corps**
subtils, les **mémoires**

➤ Rend au corps tout son
pouvoir d'**auto-guérison**

➤ Bénéfique aussi pour les
plantes et les **animaux**

www.cef-suisse.ch

✉ cef.suisse@bluwin.ch

+41(0)24 441 00 77

Répondeur si absente

Françoise Vurlod-Cuénéz, Distributrice

Rue de la Poste 9, 1353 Bofflens - Suisse



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