

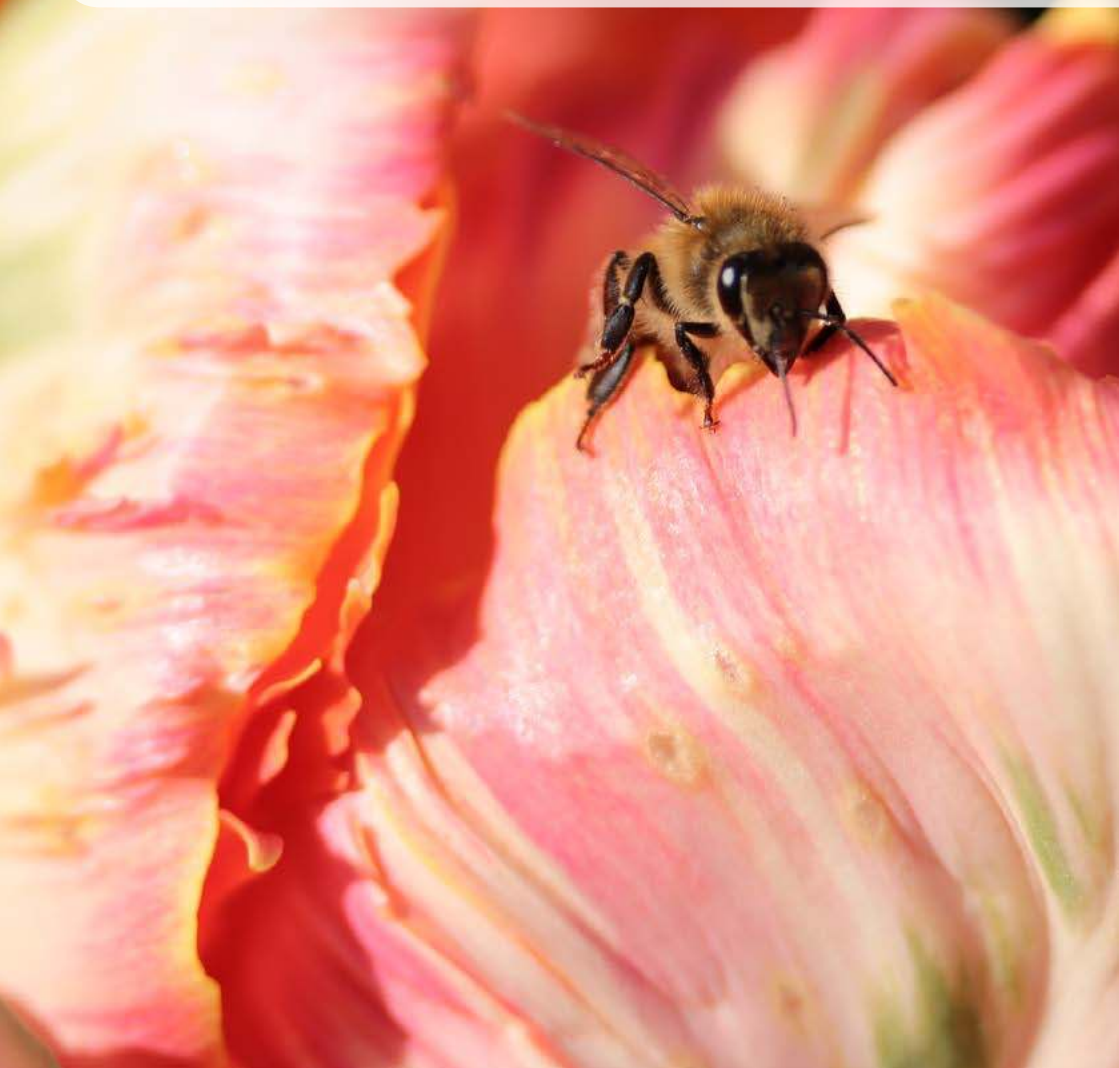


PRIX INDICATIF: 5.00 CHF

BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

1/2020





Foire Agricole et Viticole Bio de Suisse

9 et 10 mai 2020 à Moudon

200 stands avec des vignerons, producteurs (céréales, huiles, légumes, viande, plantons, pains, vins, chocolats, tisanes...) spécialistes machines, conférences, ateliers permaculture, jardinage, biodynamie, plantes médicinales, spagyrie, homéopathie et distillerie, fabrication de fromage, ... Poules, chèvres, moutons, vaches et chevaux.

Et aussi des animations pour grands et petits...

Restauration tous les jours avec des spécialités bio et régionales de toute la Suisse.

www.bio-agri.ch

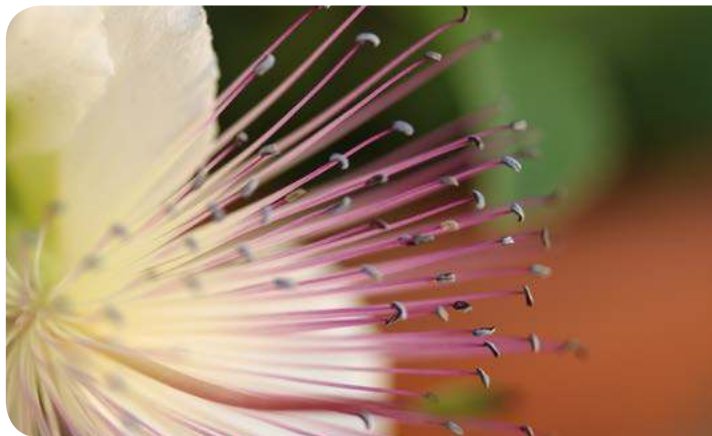
www.bio-vino.ch



Salon du Vin Suisse Bio



Bio-Vino



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

LE BIO C'EST BON POUR... NOURRIR LE MONDE

APICULTURE

RECETTE

NUTRITION

EN QUESTIONS: SITE DE L'AUBIER

BIBLIOTHÈQUE: BIO ET NON BIO

PARTENAIRES

BRÈVES

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 10

page 14

page 12

PAGE 16

PAGE 18

PAGE 20

PAGES 13, 25, 34

PAGE 26



Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

LE

BIO

est bon pour le CLIMAT

Les sols bio fixent davantage de CO₂ grâce aux rotations culturales diversifiées avec prairies pluriannuelles et recyclage de la matière organique par les épandages de fumier, de compost et d'autres engrais organiques.

L'agriculture biologique est un véritable puits de carbone.

Moins de gaz à effet de serre parce que l'agriculture biologique n'utilise pas d'engrais azotés chimiques, ce qui diminue à la fois la consommation d'énergie pour leur fabrication et les importantes émissions de gaz à effet de serre par le sol comme le N₂O.

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

LE

BIO

économise L'ÉNERGIE

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

L'agriculture biologique consomme moins d'énergie.

Les produits bio ont le meilleur bilan énergétique Que ce soit par rapport à la surface cultivée ou à la quantité de produits récoltés, l'agriculture bio présente de meilleurs bilans énergétiques.

L'agriculture biologique émet moins de CO₂.

LE

BIO

favorise la BIODIVERSITÉ

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

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

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

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

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

CLIMAT, AGRICULTURE, SOCIÉTÉ: DROITS ET DEVOIRS

En ces temps de forte prise de conscience planétaire de la nécessité urgente d'agir pour contrer, ou ne serait-ce qu'atténuer, les conséquences potentiellement dramatiques et catastrophiques du changement climatique, on assiste – enfin – à une forte prise de conscience de la nocivité des pesticides de synthèse et autres engrais chimiques utilisés dans l'agriculture, et on réclame à cor et à cri leur interdiction totale, immédiate et généralisée. Très bien. Soit.

Il se trouve cependant que cette démarche appelle quelques commentaires. Premièrement, si les agriculteurs sont coresponsables du problème climatique, ils en sont aussi les premières victimes. Alors, haro sur les paysans? Que nenni! Et pourquoi donc? La tentation est évidemment forte de trouver un bouc émissaire, surtout si on lui alloue quelques milliards pour assurer sa survie dans un monde où la nourriture ne trouve plus sa juste valeur, celle de denrée essentielle pour notre vie. On oublie alors un peu vite que c'est notre société dans son ensemble qui a poussé l'agriculture à s'industrialiser. On oublie trop vite que l'agriculture n'est de loin pas la seule à utiliser ces substances fortement toxiques. On oublie aussi facilement certaines réalités incontournables qui font de l'agriculture ce qu'elle est et doit être: la culture – à tous les sens du terme – de la terre. On oublie aussi, enfin, qu'il nous incombe à tous de veiller à la culture de la Terre. Car il nous est bel et bien demandé de la comprendre, de la gérer et de la respecter. Pas de l'exploiter.

Nous devons donc tous (ré)agir, c'est entendu. Quant à l'agriculture, incitons, exigeons,

informons, formons, c'est normal et nécessaire. Mais il serait totalement illusoire de croire qu'une obligation coercitive immédiate peut résoudre le problème. En effet, il ne faut pas – et c'est vite fait – oublier la complexité de l'existence et du travail de l'agriculture. On ne peut pas la priver de ses béquilles chimiques sans lui redonner de vraies jambes biologiques. Nous exigeons, et c'est notre droit, mais nous devons agir, c'est notre devoir. Notamment en obtenant – enfin – que tout ce qui gravite autour de l'agriculture, c.-à-d. la politique, l'industrie alimentaire, l'agrochimie et la responsabilité sociétale, change de paradigme et mette le cap sur une agro-écobio-logie généralisée et vraiment digne de ce nom. Et sur une bio-éco-consommACTION efficace et cohérente. Ici, maintenant, partout, d'urgence et immédiatement.

Manuel Perret



P.S.: Message du comité:

Suite à la démission surprise de notre présidente Anne Pécoud pour raisons personnelles, Manuel Perret est chargé de reprendre le lead de notre Association BioConsommActeurs.

LE BIO PEUT-IL NOURRIR LE MONDE?

LES REPAS DE FIN D'ANNÉE ONT CERTAINEMENT ÉTÉ L'OCCASION DE SE LANCER DANS DE GRANDES DISCUSSIONS SUR L'ÉTAT DU MONDE. PARMI LES DÉBATS RÉCURRENTS ON TROUVE LA QUESTION DE SAVOIR SI LE BIO PEUT NOURRIR LE MONDE. RÉFLEXIONS.

La réponse est sans aucun doute oui. Plusieurs études scientifiques ont montré que l'agriculture bio peut contribuer à l'établissement d'un système alimentaire globalement durable si elle est combinée avec d'autres facteurs de la chaîne agroalimentaire, de l'agriculture au consommateur. Une reconversion généralisée à l'agriculture biologique nécessiterait davantage de surfaces, jusqu'à 30 %, si rien ne venait à changer en termes de consommation de viande et de gaspillage alimentaire. En agissant sur ces deux leviers, les diminutions de rendement en bio pourraient déjà être compensées par un abandon de 50 % des fourrages concentrés (céréales, maïs) qui entrent en compétition avec la production alimentaire, ainsi que par une réduction de 50 % du gaspillage alimentaire. Ces scénarios, publiés par Müller et al. (fibl.org), qui sont basés sur les prévisions de la FAO en matière de développement agricole et alimentaire à l'horizon 2050, prennent en considération les effets du changement climatique.

Baisses des rendements en Europe

Dans le contexte européen, la transition vers une agriculture agroécologique conduirait à une diminution de 8 à 25 % des rendements des principales productions végétales. En revanche, à l'échelle de la planète, des performances en progression sont attendues tout en suivant les principes d'une agriculture agroécologique. Selon Tittonell et al., la production céréalière totale des pays les plus productifs (rendement moyen supérieur à 6 t/ha) représente actuellement à

peine 12,5 % de la production céréalière mondiale. La moitié de la production mondiale provient donc de pays où les rendements moyens sont plus faibles (moyenne 3 t/ha), alors que les pays les plus pauvres produisent des rendements d'à peine 1,3 t/ha. Il n'est donc pas justifié d'augmenter encore les rendements dans les pays développés: L'Europe n'a pas pour vocation de nourrir le monde, comme on l'entend encore trop souvent. En d'autres termes, un alignement vers le haut des différentes agricultures et régions de la planète est attendu tant en termes d'intensité de production que de durabilité. Pour l'Europe, il s'agit de trouver de nouveaux équilibres entre les productions végétale et animale avec pour cadre un système cohérent de directives pour l'agroécologie.

Nouvel équilibre entre les productions

Aujourd'hui, les trois quarts de la SAU européenne servent à nourrir des animaux. La régulation de la concurrence entre la production de fourrages concentrés et la production végétale alimentaire offre donc une très grande marge de manœuvre. En renonçant à l'importation de fourrages et en réduisant clairement la part des concentrés pour la production bovine, les producteurs biologiques suisses ont montré la voie à suivre. À l'échelle mondiale, un renoncement total à la production d'aliments fourragers sur les terres labourables ferait globalement diminuer de moitié la production animale, en particulier celle des monogastriques (œufs, viande de porc et de volaille), mais aussi des ruminants



L'agriculture suisse se trouve dans une position intermédiaire entre l'économie et le partage des terres (resp. land sparing et land sharing). La difficulté présentée par la coexistence de ces deux modèles à l'intérieur de mêmes territoires devrait conduire à privilégier un partage des fonctions en intégrant la production agricole, la biodiversité, l'environnement et les fonctions sociétales.

Photo: Raphaël Charles, FiBL, mäd

avec des herbages pour affouragement. Comme l'ont calculé Schader et al. (fibl.org), ce scénario le plus extrême s'accompagnerait en revanche d'une réduction des émissions de gaz à effet de serre de près de 20 %, de l'occupation des terres arables de 25 %, des excédents d'azote de 50 %, de l'utilisation d'énergies non renouvelables de 35 %, de l'utilisation de pesticides de 20 % et de l'utilisation d'eau douce de 20 %.

Changements alimentaires

Dans cette perspective, les scénarios étudiés par Müller montrent que la part des produits d'origine animale dans l'alimentation passerait de 40

à 10 %. Les légumineuses verraient leurs surfaces portées à 20 % de la rotation. La quantité de calories nécessaire serait également couverte. Les recommandations alimentaires seraient respectées avec un rapport protéines/calories atteignant 12 %, supérieur au taux minimal recommandé de 10 %.

Vers une transition agroécologique

L'ensemble de ces projections permet de poser un véritable cahier des charges, d'ailleurs déjà proposé par Poux et al. (iddri.org), pour une agriculture agroécologique européenne. La gestion de la fertilité doit se raisonner au niveau ➤



Vaches au pré.

- territorial pour atteindre une agriculture adaptée aux conditions locales. L'agriculture biologique représente une solution qui a déjà fait ses preuves en matière d'abandon des pesticides de synthèse et de diversification et d'extensification de la production végétale. Une revalorisation des prairies naturelles s'avère nécessaire comme base pour l'affouragement des ruminants et pour la biodiversité. L'extensification de l'élevage concerne les ruminants mais aussi les granivores comme les porcs et les volailles. L'adoption de régimes moins riches et plus équilibrés constitue un corolaire de l'ensemble des évolutions du système agricole. La production agricole doit servir en priorité à l'alimentation humaine, puis ensuite animale et enfin, en dernier lieu, aux usages non alimentaires.

Ces thématiques ont été présentées et discutées lors du récent Forum Origine, Diversité et Territoires qui s'est tenu à l'université de Lausanne avec pour thème l'agroécologie et les transitions multiples des territoires.

ANTENNES ROMANDES

Raphaël Charles

FiBL

Pascal Olivier


BIOSUISSE

eveil

CENTRE EVEIL

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

www.centre-eveil.ch

Naturopathie
Micronutrition
Diététique
Massages

Réflexologie
Lecture de pieds
Reboutologie
Approche holistique

BioConsommActeurs

ICI, VOTRE PUBLICITÉ !



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

Polarity Thérapie

Equilibre corps coeur esprit

Bilans Oligoscan So/check

Oligo-éléments, minéraux, vitamines,
Métaux lourds

Massages

Lomi Lomi

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

Cristallothérapie

Danse - Equilibre - Bien être
Méthode Margaret Morris

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

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



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

L'EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE DE L'APICULTURE

LES DIRECTIVES BIO SONT BONNES, ON L'A DÉJÀ SIGNALÉ À PLUSIEURS REPRISES, MAIS QU'EN EST-IL DE L'EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE QUI DÉPEND DE NOS FAITS ET GESTES? CONSTATS ET RÉFLEXIONS D'UN APICULTEUR BIO SPÉCIALISÉ DANS LES BILANS ÉCOLOGIQUES.

Le cahier des charges de Bio Suisse oblige l'apiculteur-trice Bourgeon à respecter des exigences pour les conditions d'élevage, la construction des ruches, la transformation, la qualité, le stockage et l'emballage du miel. En revanche rien n'est demandé sur les habitudes de la personne qui s'occupe des abeilles, sur son éthique ou sur son engagement pour protéger notre planète. C'est fort dommage, car nos faits et gestes influencent notre empreinte environnementale.

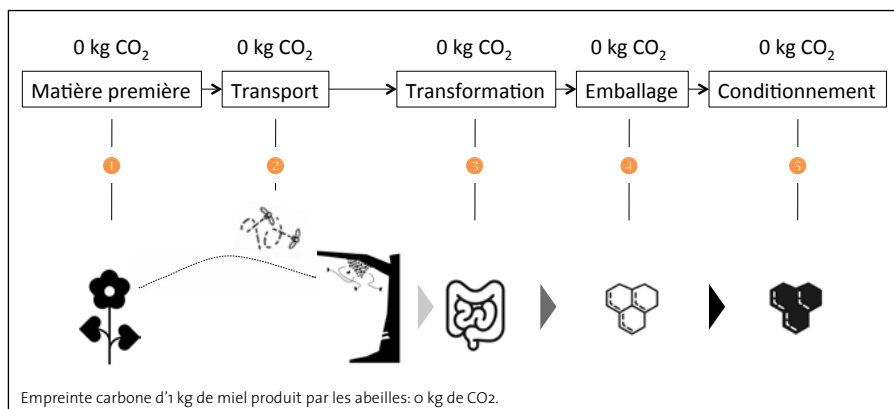
Si chaque citoyen de notre Terre consommait comme un Suisse, il nous faudrait plus de trois planètes. Autrement dit, dès le début du mois de mai nous avons déjà consommé toute la biocapacité¹ de la planète. Notre capital ressources est épuisé et nous vivons à crédit le reste de l'année. Il est urgent d'agir, sans quoi nous nous dirigeons vers l'effondrement de notre société.

On nous a promis longtemps monts et merveilles technologiques pour diminuer notre empreinte. Force est de constater que la solution ne viendra pas prioritairement de là. Un des leviers les plus faciles à actionner est assurément le changement de nos comportements. La majorité des apiculteurs-trices que nous sommes souhaitent, eux aussi, participer à l'effort collectif. Mais faisons-nous tout juste? Est-ce que nos activités apportent vraiment un bénéfice pour l'environnement? Regardons d'un peu plus près les tâches

successives de l'apiculteur-trice... Bien (trop) souvent l'apiculteur utilise une voiture pour aller à son rucher, un extracteur électrique pour récolter le miel extrait, puis des pots (généralement en verre) avec un couvercle en acier pour le stocker. Chacune de ces étapes (transport, récolte, emballage et conditionnement) génère un impact que l'apiculteur-trice peut influencer.

Et comment font les abeilles? Elles travaillent en symbiose avec la nature sans faire appel à des ressources non renouvelables! Elles ont trouvé LA solution (et sans technologie). Les butineuses puisent leurs matières premières (1) composées de pollen et de nectar dans les fleurs. Ces aliments leur servent de nourriture et de carburant pour se déplacer. Stocké provisoirement dans leur estomac (jabot) pendant le transport (2), le nectar est régurgité directement dans le jabot d'une abeille receveuse qui les attend près de l'entrée du refuge. Pendant que la butineuse repart en quête de nectar, la transformation (3) chimique commence grâce à une enzyme produite par la receveuse. Une fois le nectar métamorphosé en miel, celui-ci est stocké dans des emballages (4) de cire appelés alvéoles, des prismes hexagonaux construits grâce à l'amoncellement de petites écailles de cire produites par leurs propres glandes cirières. Une fois ces alvéoles remplies de miel, les abeilles passent au conditionnement (5) en les scellant avec une pellicule de cire. Tout ce processus se réalise sans le moindre recours à une énergie ou matière non renouvelable. Vous avez dit prodigieux?

¹La biocapacité d'une zone biologiquement productive donnée désigne sa capacité à générer une offre continue en ressources renouvelables et à absorber les déchets découlant de leur consommation.



L'apiculteur n'est certes pas aussi habile, mais il peut prendre exemple sur la nature... et sur les abeilles. Un pot de miel local de 500 g récolté et distribué par l'apiculteur génère en moyenne sur tout son cycle de vie environ 1 kg d'équivalent CO₂. Deux solutions simples et efficaces permettent à l'apiculteur de réduire de moitié cette empreinte environnementale.

1) Privilégier le vélo plutôt que la voiture pour les

déplacements au rucher et pour les livraisons. À vélo, tout est plus beau.

2) Récupérer les emballages en verre. Le verre est un matériau qui peut se recycler quasi indéfiniment, mais le recyclage nécessite énormément d'énergie pour reformer des bocaux. Privilégiez la récupération de vos pots, nettoyez-les et redonnez-leur une nouvelle vie. ➤



Un vélo-cargo fait l'affaire pour les déplacements de l'apiculteur.

➤ L'association mellifera

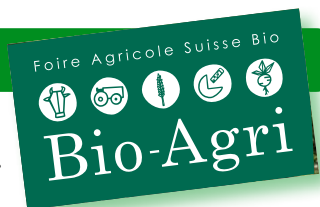
L'association mellifera a été fondée en 2015 par quatre amis fans de nature et d'environnement. Nous voulons promouvoir l'apiculture en sensibilisant jeunes et moins jeunes au monde fascinant des abeilles et à leur rôle indispensable pour l'environnement. Mellifera organise des ateliers d'initiation dans les écoles, EMS et autres foyers de Suisse romande. Nous accueillons des sorties dans nos ruchers à Aubonne et Sottens. Vous

souhaitez nous soutenir? Devenez membres! Vous recevrez du miel qui vous sera normalement livré à vélo et vous serez invités une fois par année au rucher pour découvrir notre univers et toutes les étapes de l'élaboration du miel, de la fleur à la tartine – grâce aux abeilles.

Guillaume Schneider



Guillaume Schneider, conseiller apicole et président de l'association mellifera (www.association-mellifera.ch), est le premier apiculteur bio qui a reçu le chèque de démarrage de BioConsommActeurs, voir le bulletin d'information 3/2017.



BIO-AGRI ET BIO-VINO: DEUX ANS DÉJÀ... QUELLES NOUVEAUTÉS EN 2020 ?

Bio-Agri accueille son invité d'honneur 2020, le Tessin, qui sera présent avec ses produits uniques, ses excellents vins et sa musique pleine de vie.

Le thème de cette année est la permaculture. Un espace important lui sera dédié au Technopôle afin de mieux comprendre les enjeux de ces techniques ancestrales remises au goût du jour. Vous retrouverez l'espace dédié à la recherche et à la technologie agricole avec des démonstrations pratiques, une quinzaine de conférences par jour et le «chemin de la reconversion» pour informer et rassurer les producteurs conventionnels intéressés à rejoindre l'agriculture biologique.

Vous trouverez une offre extraordinaire de plantons et de semences, et notamment de nombreuses variétés de tomates ProSpecieRara ou locales.

Bio-Vino accueillera 30 vignerons bio, et nous vous avons préparé des conférences et ateliers sur le bio. Vous pourrez aussi participer au concours gratuit de dégustation de vins bio-organiques et biodynamiques pour gagner votre place de jury au Concours des Vins Suisses Bio 2020 et participer à la remise des prix en juin à Berne.

Le samedi 9 mai, nous présenterons officiellement à la presse nationale et internationale le premier règlement des «Vin Nature» en Suisse, mis sur pied par Bio-Vaud et réalisé avec l'aide d'Agroscope Changins, du FiBL, de Bio Suisse, de Demeter et des producteurs de «Vin Nature» romands. Si – et seulement si – vous êtes professionnel(le), vous pouvez participer à sa finalisation en vous inscrivant à la journée de

travail qui aura lieu à Marcelin (Morges VD) le 12 mars 2020 de 09h30 à 12h00. Inscription uniquement par courriel: info@bioagri.ch
(!!! Attention: Places limitées !!!)

Horaires de et pour la fête : La grande nouveauté 2020 sera l'ouverture des stands jusqu'à 20h00 et du site jusqu'à 22h00 pour autant que vous soyez rentrés avant 18h00. Ceci permettra aux visiteurs de manger sur place le soir et de terminer tranquillement leur visite tout en écoutant les concerts donnés sur la grande scène au cœur de la fête.

En chiffres: 150'000 m² de surface d'exposition, 30 conférences, 70 producteurs agricoles et/ou vignerons, 10 producteurs de plantons, 10 restaurants, 15 stands techniques, 15 artisans, 20 associations, 10 concerts, 3 groupes de théâtre, 10 ateliers et plein de surprises... et 100 personnes pour accueillir les 15'000 visiteurs attendus, et... toujours une thune (5.-) d'entrée symbolique.

Coup de main bienvenu: Nous recherchons des bénévoles pour la manifestation.

Inscrivez-vous sur notre site www.bioagri.ch

Merci d'avance et au grand plaisir de partager ce grand moment avec vous toutes et tous, grands et petits, jeunes et toujours jeunes! 🌱

Samedi 9 et dimanche 10 mai 2020:
On vous attend toutes et tous
à Bio-Agri, la Foire agricole
suisse bio, et à Bio-Vino, le Salon
du vin suisse bio.

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.



Art de Vie
Ecoute de soi
Equilibre du corps

Katrin Fabbri

*Thérapeute diplômée, agréée ASCA
Coordinatrice romande des groupes
de jeûne en carême AdC et PPP*

Jeûne
Atelier cuisine vitalité
Massage et Réflexologie

Ch. de Sorécot 23
1033 Cheseaux-sur-Lausanne

www.artdevie.ch
katrin.fabbri@artdevie.ch
Mob: +41 79 332 38 09

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 détox. Celui, fondamental, de restimuler les fonctions éliminatoires des organes émonctoires grâce à leur apport généreux en fibres, qui balaient nos intestins des résidus. Elles font également la part belle aux minéraux, aux antioxydants.

Les jus frais pourvoient l'organisme en éléments qui drainent les toxines et qui le nourrissent avec des nutriments essentiels à son fonctionnement optimal. Pour garantir un jus de qualité, il est fortement recommandé d'acquérir un extracteur (voir photo) évitant la destruction par chauffage 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.



Photos Art de Vie

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!

Crème Parmentier, façon Art de Vie

L'onctuosité donnée par les produits laitiers est remplacée par celle donnée par la noix de cajou, véritable source de protéines, et par les algues, riches en magnésium et minéraux rares et favorisant une meilleure élimination des déchets.

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 pommes de terre
- 1/2 panais
- 1/4 céleri-pomme
- 1 branche de poireau
- 30 g d'algue wakamé fraîche
- 1 cuillère à soupe de paillettes d'algue kombu
- Bouillon végétal sans graisse
- Une pointe de muscade
- 2 cuillères à soupe de pâte de cajou

Préparation

- Laver, peler, émincer les légumes.
- Enlever le sel de l'algue wakamé, émincer.
- Mettre les ingrédients dans une casserole à fond épais (cuisson à l'étouffée).
- Rajoutez le bouillon et les paillettes de kombu et un litre d'eau.
- Cuire env. 30 minutes.
- Émulsionner la purée de cajou avec 1 dl d'eau (prendre un petit mixer).
- Rajouter la purée à la soupe et mixer. Servir.

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée, animatrice d'ateliers culinaires «alimentation vivante» et réflexologue. (voir privilèges à la page 31).

Informations supplémentaires:
Voir le site internet www.artdevie.ch
Le programme complet y est présenté.

LE COMPLEXE BIODYNAMIQUE DE L'AUBIER À MONTÉZILLON (NE)

LE SITE DE L'AUBIER, À MONTÉZILLON (NE), EST INTÉRESSANT ET EXEMPLAIRE À BIEN DES ÉGARDS. NOUS Y SERONS LE 20 JUIN POUR NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, ET NOUS EN PROFITONS POUR VOUS OFFRIR LE PREMIER VOLET D'UNE TRILOGIE DE PRÉSENTATIONS. EN COMMENÇANT PAR UNE INTERVIEW DE CHRISTOPH CORDES, LE RESPONSABLE DE LA PARTIE HÔTEL, RESTAURANT ET MAGASIN.

Quel est votre rôle à l'Aubier?

Je suis, avec mon épouse Michèle, responsable du restaurant, de l'hôtel et du magasin de L'Aubier. Nous sommes tous deux également membres de la direction générale.

Hôtel, restaurant, salle de réunion, boutique, espace bien-être, ferme, école et diverses habitations: mais qu'est-ce que l'Aubier en fait?

L'Aubier est tout ça et bien plus. L'Aubier veut être un lieu lumineux qui travaille pour l'avenir, où l'être humain peut s'engager avec ses forces, où l'on peut se ressourcer, faire des rencontres, travailler ou vivre. Le mot l'Aubier désigne, dans l'arbre, la couche du tronc où monte et descend la sève; c'est là où la vie circule. Un lieu culturel, en somme.

L'Aubier gère aussi une ferme biodynamique. Qu'est-ce qu'une agriculture biodynamique et en quoi est-elle plus pertinente que d'autres types d'agriculture?

L'agriculture biodynamique ne prend pas seulement en compte le sol, donc la terre, dans son étendue horizontale, mais aussi tout ce qui se trouve en dessus d'elle. La ferme est vue comme un organisme vivant où tous les composants sont en lien. Un habitat complexe où chaque organisme vivant doit trouver son équilibre. En utilisant les préparations biodynamiques, on



Christoph Cordes

veut apporter à la terre un plus qui va au-delà de l'augmentation de la fertilité. Cela lui amène les forces qui lui permettent de se régénérer et de trouver un état sain.

Que représente l'agriculture biologique pour vous?

Une nécessité absolue! La seule manière de cultiver la terre sans l'exploiter ni l'épuiser.

Passer à une alimentation et à une agriculture biologiques, est-ce une nécessité pour le bien de notre planète et de la biodiversité?

L'agriculture bio a comme but de sauvegarder, voire d'augmenter la biodiversité au lieu d'avoir le regard réduit uniquement sur l'augmentation du rendement. À long terme, l'agriculture bio est plus productive que l'agriculture conventionnelle.

Vous en parlez sur votre site, mais qu'est-ce que l'écologie appliquée?

Cela veut dire que nous cherchons des solutions écologiques pour les tâches devant lesquelles



Photos DR

L'Aubier à Montézin (NE): Le beau bâtiment de la partie hôtel, restaurant et magasin.

nous nous trouvons. Et nous essayons de les appliquer directement, de les améliorer en cours de route. Ça veut dire apporter des solutions à notre échelle, là où c'est possible. Dans notre cas: nous récupérons la chaleur résiduelle des moteurs de frigos pour chauffer l'eau. Nous récoltons l'eau de pluie et l'utilisons pour les WC et la buanderie. Nous avons installé 400 m² de panneaux photovoltaïques. Nous chauffons avec du bois déchiqueté de la région et nous récupérons de nouveau la chaleur dans la fumée... Nous pratiquons l'agriculture biodynamique et le restaurant travaille exclusivement avec les produits de notre ferme-fromagerie et d'autres domaines bio.

Vous proposez également plusieurs formations. En quoi consistent-elles?

Depuis 2016 nous proposons la formation «Oser l'indépendance», qui s'adresse à des jeunes gens de 23 à 33 ans qui aimeraient devenir indépendants et qui cherchent des outils pour cela. On peut devenir indépendant dans une activité

professionnelle mais aussi dans la tête et dans la vie de tous les jours. Les étudiants ont chaque matin des cours qui leur permettent d'acquérir des connaissances sur l'économie associative ou la nature humaine, mais aussi des ateliers d'observation et de dépassement de soi avec le cheval ou le théâtre par exemple. Nous aimons encourager les jeunes à suivre leur propre chemin, à oser, à s'engager pleinement, et pas seulement à suivre ce qui se fait déjà.

Propos recueillis par Igor Rodrigues Ramos

Informations à la source: www.aubier.ch, www.demeter.ch

**ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE 2020 DE
BIOCONSOMMATEURS**

Le 20 juin 2020, notre Association tiendra son Assemblée générale à l'Aubier. Les membres recevront l'invitation détaillée au mois de mai.

LA FORCE INVISIBLE DANS LES ALIMENTS

CE LIVRE VOUS INFORME EN TANT QUE CONSOMMATEUR DU POUVOIR CACHÉ DES ALIMENTS ET VOUS ENCOURAGE À UTILISER VOTRE LIBERTÉ DE CHOIX LORS DE VOS ACHATS. CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE LIVRE NE SIGNIFIE RIEN DE MOINS QU'UN PROGRÈS DÉCISIF DANS LA CAPACITÉ DE RECONNAÎTRE LA QUALITÉ DES ALIMENTS: LA QUALITÉ DEVIENT VISIBLE - PAS SEULEMENT POUR LES EXPERTS, MAIS POUR TOUT LE MONDE!

Le fondateur et directeur d'une petite entreprise alimentaire suisse a consacré de nombreuses années à une recherche sur plus de 50 aliments biologiques et non biologiques dans son laboratoire créé à cet effet et en a publié les résultats dans ce magnifique livre illustré. Il a déclaré: « J'ai découvert que les aliments biologiques avaient une magnifique force de vie ou force de structure, qui est malheureusement généralement réduite, perturbée ou détruite dans les aliments non bio. Je pensais que c'était important et je voulais partager cette information avec vous pour que vous puissiez vous adapter en conséquence. »

À qui s'adresse ce livre ?

- ✓ À tous ceux qui mangent et qui boivent: Ce livre peut leur être très utile.
- ✓ Aux consommateurs conscients: Ce livre est un ouvrage de référence extrêmement intéressant.
- ✓ Aux personnes actives: Ce livre est un outil extrêmement convaincant pour informer la famille, les amis et d'autres personnes sur des avancées réjouissantes et révolutionnaires et les inciter à faire des choix libres et personnels pour améliorer leur santé.
- ✓ À tous ceux qui travaillent dans les domaines de l'alimentation, de la nutrition, de la santé et de la maladie. Ce livre est un must en matière de formation continue personnelle.

Ce qu'ils en disent ?

« L'information et l'ordre dans les aliments - tous deux étroitement liés à la lumière stockée - sont la clé d'une vie longue et en bonne santé. On peut les goûter tous les deux, mais ils ne peuvent pas être détectés de manière scientifique. Ce livre nous aide beaucoup plus loin en rendant la qualité visible et en montrant joliment de quelle manière les aliments sont structurés. Les produits alimentaires biologiques se distinguent très clairement du chaos que l'on trouve dans les produits industriels conventionnels. Erwin Schrödinger, prix Nobel de physique, a retenu la lumière stockée dans les aliments comme le facteur décisif de leur structure. La méthode de cristallisation présentée révèle l'ordre intérieur des aliments biologiques par de belles images qui s'expliquent d'elles-mêmes. Selon Ilya Prigogine, prix Nobel de chimie, nous devons constamment maintenir l'ordre afin de pouvoir vivre et nous développer. »

– Extrait de la préface du Dr. Ruediger Dahlke, médecin, psychothérapeute et auteur

« Ce livre est la plus belle reconnaissance de la grande réussite des agriculteurs biologiques. Il offre la perspective la plus prometteuse d'un avenir inspirant pour l'humanité. »

– Deeldar Sedjav, employé de l'UNICEF

« Aucune allégation relative à la santé n'est aussi puissante que ces images. »

– Guglielmo Andreon, graphiste



INFOS ET COORDONNÉES

La force invisible dans les aliments
Comparaison bio et non bio (A. W. Dänzer)

Édition française

272 pages, 753 illustrations de grand format

Format: 280 x 280 mm

CHF 29.80

ISBN 978-3-905158-18-2

Informations et commandes sur:
www.bio-nonbio.info

« Un livre d'images plein de beauté et d'harmonie. Et ici, nous voyons clairement comme un contraste la lutte entre la vérité et le mensonge. »

– Une nonne bouddhiste anonyme

« Le plus beau livre d'art que j'ai jamais vu. L'art du Créateur, la plus haute lumière dans la matière s'y révèle. Le contraste, tout comme le drame du désastre provoqué par l'homme, est grand. »

– Roberto Boscaini, Fondateur de l'Atelier Oz

« Avec ces images de cristallisation, on peut deviner l'essence de chaque aliment. Pour moi, c'est une grande expérience de pouvoir voir aussi directement les forces créatrices de la nature dans mes aliments. La profonde compréhension de la structure cristalline fascinante de chaque aliment éveille en moi un émerveillement plein de respect devant la perfection de la Création. Un livre fascinant qui élargit l'horizon de la conscience et confirme une fois de plus l'importance des aliments biologiques dans la nutrition ! »

– Dr. Edmund P. Blab, médecin et auteur, Vienne

**CET COUVRAGE
 SERA DISPONIBLE
 SUR NOTRE STAND
 LES 9 ET 10 MAI 2020
 À LA FOIRE BIO AGRI,
 SITE D'AGRILOGIE
 GRANGE-VERNEY,
 MOUDON VD !**

ISOLATION Saine et respectueuse de l'environnement

ISOLER SA MAISON AVEC DES MATÉRIEAUX SAINS ET RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT? OUI, C'EST POSSIBLE!

La rénovation énergétique des bâtiments est un thème plus que jamais d'actualité. Nous savons qu'une grande partie de l'énergie consommée dans notre pays est dévolue au chauffage de nos maisons. Partant du principe que l'énergie la plus propre est celle que nous ne consommons pas, l'isolation des bâtiments devrait être prise en compte avant le renouvellement des installations techniques.

Plusieurs outils de diagnostic sont à disposition pour décider ce qui sera bon pour la maison. Il n'y a pas de généralités, chaque bâtiment a ses propres caractéristiques. Dans tous les cas, il vaut mieux s'adresser à un spécialiste «neutre» qui ne cherche pas à vous vendre un matériau ou une solution miracle. Le CECB (certificat énergétique cantonal des bâtiments) offre cette possibilité avec des experts compétents et certifiés (www.cecb.ch).

Les avantages d'une isolation naturelle

Les matériaux naturels sont bons pour l'environnement:

Les isolants issus de la nature sont peu gourmands en énergie grise et leurs matières premières sont renouvelables. Ils n'émettent pas de polluants dangereux pour la santé et sont pour la plupart biodégradables. Le bilan carbone des isolants végétaux est neutre, voire positif.

Ils améliorent le confort des habitations:

Les matériaux naturels sont ouverts à la diffusion de la vapeur et permettent une bonne régulation de l'humidité dans les locaux. Leur densité est plus élevée que les isolants synthétiques ou minéraux, ce qui améliore l'inertie thermique (déphasage). L'enveloppe du bâtiment étant alors moins sensible aux variations de température, il fera donc frais plus longtemps en été lors des fortes chaleurs. La protection acoustique est renforcée grâce à la plus haute masse volumique des matériaux.

Une isolation performante apporte les avantages suivants:

- Amélioration du confort d'habitation
- Économies d'énergie
- Protection et pérennité de la maison
- Valorisation immobilière
- Optimisation de la puissance des installations





Photos DR

Quelques exemples de matériaux naturels à disposition:

LA LAINE OU FIBRE DE BOIS, issue de déchets de scieries, est aujourd'hui largement utilisée dans les constructions en bois. Sa forte densité en fait un produit phare en toiture pour la protection thermique estivale.

LA OUATE DE CELLULOSE, qui provient de papier recyclé déchiqueté, est souvent injectée en vrac dans des structures neuves ou existantes.

LE CHANVRE, sous forme de coussins de fibres, est également posé entre les structures. Il a un excellent pouvoir de régulation de l'humidité et garde une grande stabilité dans le temps. En combinaison avec de la chaux, on peut faire un béton de chanvre pour des murs porteurs qui combinent isolation et inertie thermique.

LA LAINE DE MOUTON est très agréable à poser! Elle a la particularité d'absorber une bonne partie des polluants intérieurs (p. ex. le formaldéhyde).



LE LIÈGE en panneaux rigides se pose au sol, au plafond et en façade. Stable et imputrescible, il peut être enduit ou laissé apparent.

Cette liste n'est pas exhaustive, laissez-vous conseiller par les spécialistes!

atelier o

Bureau d'architecte
Route de Neuchâtel 8
1032 Romanel-sur-Lausanne
021 646 32 13, info@atelier-o.ch



Moulin Bornu, 1318 Pompaples
www.meige.ch, 021 866 60 32,
(voir privilèges à la page 32)



SACRÉ PLANTON!

À L'ENSEIGNE DU SACRÉ PLANTON, ON TROUVE CHEZ ALAYDIS BLUMENTHAL, À LONAY VD, UNE SERRE BIO TRANSFORMÉE EN MARCHÉ COUVERT OÙ ON PEUT ACHETER PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE DES PRODUITS FRAIS... LES PIEDS AU SEC ET SANS SE SOUCIER DE LA MÉTÉO.

Un planton, c'est une jeune pousse, c'est entendu. Mais quand les plantons produits sont bio et que, lorsqu'on va en acheter, on peut en profiter pour aller dans la serre faire son marché et trouver plein de fruits et de légumes bio certifiés de la région, on peut dire que c'est un sacré planton. Car c'est à l'enseigne «Le Sacré Planton» qu'on trouve, au bas de la commune vaudoise de Lonay, qui a presque un pied dans l'eau du Léman à Préverenges, tout près de Morges, un garden centre pas comme les autres.

Un vrai garden centre – tout bio

Vous avez dit garden centre? Oui, car ici on fournit non seulement des plantons, des plantes élevées en pépinière et des fleurs, le tout en bio dûment contrôlé et certifié, mais aussi directement à manger. Des fruits et des légumes (issus bien sûr des sacrés plantons bio produits ici) de producteurs bio de la région qui viennent ici faire de la vente directe comme s'ils étaient à la ferme, cela va de soi. Mais encore d'autres choses, car Alaydis Blumenthal, la dynamique patronne des lieux, veut que sa serre soit vivante et accueillante tout au long de l'année. «Beaucoup de gens pensent que ce sont des serres de production qui sont inaccessibles au public», regrette-t-elle. «Mais c'est totalement faux, les gens peuvent et doivent venir, s'y sentir accueillis et profiter

de ce lieu chaleureux pour faire le plein de bons produits bio et/ou du terroir», ajoute-t-elle malicieusement.

Vous avez dit bons produits? Oui, car l'industrie n'a pas sa place ici. Artisanat est le maître mot. Il y a le boucher vallobier Alexandre Remetter, qui s'approvisionne aussi en viande d'Hérens de Sévery, le poissonnier nyonnais Nicolas Doucet, Breton d'origine et qui vend des poissons de là-bas garantis de pêche durable et tout frais de la veille, la société Hummus & Friends de Lonay. Mais encore des produits laitiers, du pain et de la restauration. Car la laiterie-fromagerie de Cottens, le Moulin de Sévery, la boulangerie de Denges sont aussi là, et un coin cafétéria de style rétro permet aux visiteurs de s'asseoir un moment en se restaurant – au sens littéral du mot. Et on peut y aller très souvent: c'est ouvert trois fois par semaine, l'accès est facile, le parking va de soi et l'autoroute est à deux pas – pardon, à deux tours de roue.

Manuel Perret

OÙ NOUS TROUVER?

Marché couvert Le Sacré Planton

Route de Denges 21-23, 1027 Lonay

Mercredi: 08h30 – 12h00,

Vendredi: 14h00 – 19h30,

Samedi: 08h30 – 15h00

C'est l'horaire d'hiver,
ça change dès avril et aussi en été:
voir sur www.lesacreponton.ch

(voir aussi votre privilège à la page 29).



MARCHÉ COUVERT

& ses partenaires

BIO & LOCAL

200 à 230 variétés de plantons bio

Pépinière

Fleurs

Ventes de fruits et légumes bio

Épicerie

www.lesacreplanton.ch

VITAVERDURA: PRODUITS BIO, RÉGIONAUX ET FAIRTRADE

VITAVERDURA, C'EST UN COMMERCE EN LIGNE DE PRODUITS BIOLOGIQUES, RÉGIONAUX ET/OU FAIRTRADE. CE SERVICE DE LIVRAISON SUR ABONNEMENT COUVRE LA RÉGION DE GENÈVE-LAUSANNE. LAISSONS-LES SE PRÉSENTER.

VitaVerDura, c'est un lien vivant entre les producteurs locaux et les consommateurs de la région: Au rythme des saisons nous livrons nos produits (nous roulons au biogaz ou à vélo) à nos clients entre Genève et Lausanne.

Quel est le choix des produits proposés?

Un large choix de fruits et de légumes frais et de saison. Mais aussi: produits laitiers, œufs, viandes, poissons du lac, céréales, farines, boulangerie, confiserie, boissons, tofu, mets préparés – et même des petits pots pour bébés!



Quels avantages?

La fraîcheur: Les fruits et légumes sont fraîchement cueillis et rapidement livrés. **L'agroécologie:** La majorité des produits sont bio, et les autres sont fairtrade et écologiques. **Le service:** Nos paniers sont librement modulables, sans montant d'achat minimum ni obligation d'abonnement. Les emballages sont limités à l'essentiel, les producteurs locaux et la traçabilité garantie.

Et pour les entreprises?

Des paniers sur mesure composés de fruits et/ou de jus saisonniers. Les employés apprécient ces en-cas colorés.

Comment ça marche?

S'inscrire sur le site www.vitaverdura.ch, créer son compte, puis cliquer sur le lien de confirmation d'inscription reçu par mail. Charger son compte en effectuant un versement. Passer commande en sélectionnant les produits un par un ou en choisissant une formule de panier sous forme d'abonnement modulable. Tous les jeudis, une newsletter sur nos produits et la communauté. On peut modifier et valider la commande jusqu'au dimanche soir à 21 h pour une livraison selon le calendrier choisi.

Et VitaVerDura, c'est aussi:

Des recettes, des conseils pour la conservation des légumes, des partenaires et associations engagés dans le développement durable, des coups de cœur, plein d'adresses utiles.

VitaVerdura.ch
Chemin de Formalens 5, 1180 Rolle
(voir privilèges à la page 33).

FAIRE AVANCER LA PROTECTION DU CLIMAT DANS L'AGRICULTURE – GRÂCE AU BIO

Voici quelques informations un peu plus techniques pour se faire une idée plus précise de ce que fait et peut faire l'agriculture biologique dans le domaine du climat. Car l'agriculture joue un rôle important dans le changement du climat et peut en faire autant pour sa protection. Des mesures ciblées permettent de réduire les émissions de gaz à effet de serre, et Bio Suisse motive les producteurs Bio Bourgeon à prendre des mesures climatiques comme composter le fumier, élever des races à deux fins, optimiser la durée d'utilisation des machines ou mettre en place une installation photovoltaïque. Des ateliers permettent même aux agriculteurs bio intéressés d'approfondir leurs connaissances sur le climat. Voici quelques sources de références et d'informations... à consulter sans modération! 🌱



Manuel Perret

Source: Bio Suisse

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

www.bioactualites.ch Cultures > Durabilité > Climat >

Programme d'encouragement de la protection du climat dans les fermes bio

www.myclimate.org > FR > S'engager

www.bio-suisse.ch > Producteurs > Développement durable > Climat >

On trouve ici de nombreux documents et liens destinés aux agriculteurs mais très intéressants pour les BioConsommActeurs que nous sommes!

PUBLICITÉ

BioConsommActeurs

ICI, VOTRE PUBLICITÉ !



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.

Givisiez, AromaCos SA, Schenevey Sébastien, Route André-Piller 18. 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.

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, 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 Saignelégier, 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

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 CHF 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 Creteigny, 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 Cérès, Rolande Willemmin, 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.arboretsens.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.



JURA BERNOIS: MAGASIN AVEC PRODUITS BIO

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



NEUCHÂTEL: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Fleurier, La Ruche Royale, Hedi Balmas, rue François-Jaques 6, tél. 032 861 44 52, larucheroyale@gmail.com. Rabais 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 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, 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, 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.

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

St-Aubin-Sauges, Vin, Caves de la Béroche, Domaine des Coccinelles, Crêt-de-la-fin 1-2, tél. 032 835 11 89 info@caves-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

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



VALAIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

Sion, 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.

Nouveau!

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

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.

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

VALAIS: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Martigny, Formation Thérapies 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, Masseuse-Rebouteuse-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@biestchhornhuetten.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.poussetnature.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 des Îles 11, Box 7, tél. 024 466 81 71, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, horaires d'ouverture LU-SA 09h-12h / 13h30-18h * ME fermé * 1^{er} SA du mois: Rabais de 5 % sur la présentation de la carte et rabais de 10 % pendant la semaine de son anniversaire.

Crissier, MonChoixBio, magasin spécialisé en compléments alimentaires bio, nutrition sportive naturelle, protéines végan, phytothérapie, huiles essentielles, Fleurs de Bach, cosmétique bio, Ayurveda, compléments et nourriture naturels bio pour chien & chat, Jacqueline Caccin, Rue des Alpes 53, tél. 078 935 16 99, contact@monchoixbio.ch, www.monchoixbio.ch. 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.

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

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

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

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

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

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

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

Oron-la-Ville, Magasin Saveurs d'Origine, Bernard Peytrignet, info@saveurshop.ch, Rue de Palézieux 3, tél. 021 907 25 20. Rabais 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, Avenue 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 19h. Rabais 5 % sur tout l'assortiment.

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

Nouveau Nom! **Yverdon**, Le Coin Bio – Diététique et santé, Rue du lac 1, Zuzana Potocnakova, tél. 024 479 29 29, contact@lecoinbio.ch, www.lecoinbio.ch. Rabais de 5 % sur l'assortiment.

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

VAUD: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

Bonvillars, Domaine de la Sauvagerie, Frank Siffert, Rue des Juifs 10, tél. 079 210 75 41, fax. 024 436 14 73, www.coudre.ch. Rabais de 10 % sur tout l'assortiment.

Coinsins, Ferme Jaggi, Francis et Marie Jaggi, Rue du Château 10, 077 416 04 70, www.jaggiferme.ch, self-service ouvert 7/7, œufs, pain, tofu, lentilles, pois chiches, pâtes, et plus. Rabais 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 Horaires: vendredi 15h à 19h et samedi 8h à 12h. Rabais de 5 % à partir de CHF 50.– d'achat à la boucherie.

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

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

Suchy, La Ferme du Petit Noyer, Stéphane Deytard, Route d'Epends 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 17 h à 19 h.

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.

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).

Modification! **Bussigny**, Parenthèse pour soi, Massages santé, bien-être et thérapeutique, Nathalie de Carli, Ch. de la Sauge 5, tél. 079 464 48 04, www.parenthesepoursoi.ch, info@parenthesepoursoi.ch. Rabais de 25 % sur le premier rendez-vous.

Chernex, Coach Holistique, Thérapies énergétiques, Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, 078. 797 54 39, info@lalicornedelumiere.ch, www.lalicornedelumiere.ch. Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante.

Cheseaux-sur-Lausanne, Art de Vie, Katrin Fabbri, Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, tél. 079 332 38 09, www.artdevie.ch. Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et les thérapies.

Cheseaux-sur-Lausanne, Méthode Margaret Morris, Cours pour adultes et enfants. Sylviane Buchilly, tél. 077 410 42 82, contact@vitalitesante.ch, www.vitalitesante.ch. 1^{er} cours offert.

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

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.

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, tél. 021 652 79 43, www.centre-eveil.ch. Sur un abonnement de 10 séances, la 1^{re} 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.soinsenergetique.ch, info@soinsenergetique.ch. Rabais de 10 % sur la première séance.

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

Lausanne, Esprit Zen, agrégation ASCA, Céline Maquelin, Rue Marterey 36, tél. 021 647 52 21 ou 079 699 05 38, www.espritzen.net. Rabais de 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.spanhauser@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.

Mollie-Margot, Association La Branche, 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.

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

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, Acupuncture, tuina; acupuncture oculaire et AcuDetox (méthode NADA); conseils en nutrition. Jacqueline Völlmy, Diplôme fédéral de naturopathe MTC (prise en charge par toutes les assurances complémentaires), route de Lausanne 8, tél. 079 247 23 12, www.moxas.ch. Rabais CHF 30.– sur la première séance (sauf si remboursé par l'assurance maladie).

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 la 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 1^{ère} 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, Ayurvèda – 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 Pâtisserie 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.

Romanel-sur-Lausanne, ATELIER O, architecture – rénovation – énergie, tél. 021 646 32 13, www.atelier-o.ch. Rabais de 10% sur les prestations «premier conseil à domicile en vue de travaux de rénovation-transformation» et «certificat énergétique CECB / CECBplus».

ROMANDIE / INTERNET

AromaCos SA, Schenevey Sébastien, Route André-Piller 18, 1762 Givisiez. Magasin AromaCos, tél. 026 411 66 11, www.aromacos.ch, info@aromacos.ch. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques. Rabais 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, Boutique Babygreen, Grand-Rue 76, 1373 Chavornay, tél. 076 543 05 43, www.babygreen.ch, contact@babygreen.ch. Livraison gratuite avec le code: Bioconsomact*19.

BioMeUpSA, 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 CHF 40.- d'achat avec le code: BIOCAC05.

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

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

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

Les Ateliers Citoyens, Oron-la-Ville, Vevey, Riaz, Savigny, Givisiez, tél. 076 439.04.50, sylvie.vojtek@planete-echo.ch, planete-echo.ch, Participez aux Ateliers Citoyens selon les différents thèmes en lien avec le développement durable au quotidien. Renseignements et inscriptions sur <https://www.planete-echo.ch/> actualités. Rabais de 10 % sur votre inscription aux ateliers.

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

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

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

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

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

Nouveau

JOURNÉE DES FERMES OUVERTES



La prochaine journée suisse des fermes ouvertes, ce sera le 7 juin. C'est sous la devise «Montre ce que tu fais!» que les paysans de toute la Suisse ouvriront les portes de leur ferme pour nous offrir la possibilité de jeter un œil sur la production agricole et d'avoir échanges et discussions. Les visites des fermes et les présentations de produits permettront aux visiteuses et visiteurs de voir comment les denrées alimentaires sont produites en Suisse et comment les agricultrices et agriculteurs s'engagent pour la qualité, l'écologie, le bien-être animal et la biodiversité. Il y aura bien sûr aussi des fermes bio à visiter, et une visite sur le site Fermebourgeon vous permettra d'en trouver de nombreuses autres avec de la vente directe et beaucoup d'offres très diversifiées. 🌿

Manuel Perret

Source: Bioactualités

www.fermes-ouvertes.ch
www.fermebourgeon.ch

07.06.2020
Tag der offenen Hoftüren
Portes ouvertes à la ferme
Porte aperte in fattoria
offene-hoftueren.ch • fermes-ouvertes.ch • fattoria-aperte.ch



BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSUMMACTEURS

10^{ème} année

Parution quatre fois par année

Tirage

2000 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

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

Rédaction

Manuel Perret

Graphisme - Impression

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

Publicité

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

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

PUBLICITÉ





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