

Prix: 8.00 CHF



# BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

2/2016



## 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 3

JARDINAGE BIOLOGIQUE

page 4

PORTRAIT

page 8

RECETTE

page 9

ÉCOLOGIE ET ALIMENTATION

page 10

VIE DE L'ASSOCIATION

page 14

BRÈVES

page 18

VOS PRIVILÈGES

page 20

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

**Polarity Thérapie**  
 équilibre corps cœur esprit

**Bilans oligo-éléments métaux lourds**  
 médecine orthomoléculaire

**Massages**  
 ambre et pierres semi-précieuses

**Massage Taoïste**

**Méthode Margaret Morris**  
 cours enfants

Sylviane Buchilly  
 Thérapeute diplômée - Agréée ASCA  
 Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne  
 www.vitalitesante.ch  
 Tel : 077 410 42 82

**Le Shop Bio.ch** demeter

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

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

**Frais, sain et goûteux !**

**www.leshopbio.ch**

## 1<sup>er</sup> vin Bio vaudois (1994)

- 3 fois élu Meilleur Vin Bio de Suisse
- 15 vins certifiés Bio/Biodynamiques
- 3 salles de réception  
 (max. 100 places assises)



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



## ÉDITORIAL

### DEUX MAINS POUR DEMAIN

La 1<sup>ère</sup> foire agricole 100 % bio organisée en Suisse? C'était à Moudon les 7 et 8 mai 2016. Et les BioConsommActeurs y étaient aussi – cela va de soi. Une grande réussite placée sous la devise «L'Agriculture de Deux Mains», deux mains qui se tendent l'une vers l'autre pour demain. Deux mains? Celle du paysan et celle du consommateur. En marche pour le monde bio de demain. Ça, c'est de l'activisme bio – et ça fait du bien parce que ça montre que ça change. Lorsque vous lirez ces lignes nous aurons aussi été à Morges le 21 mai 2016 pour la manifestation contre Monsanto & Cie. Il va de soi que nous y serons allés pour dire que nous, les consommateurs, nous ne voulons plus de pesticides ni d'OGM dans nos assiettes. «Ni ici ni ailleurs.» Là c'est main contre poing, la main qui dit «stop» contre le poing qui dit «tout pour moi». C'était donc une marche contre le monde chimique d'aujourd'hui. Ça, c'est de l'activisme conventionnel – et c'est nécessaire pour exiger que ça change.

Oh, ne soyons pas désespérés – car nous ne sommes pas seuls; car on peut encore changer beaucoup de choses; car les petits ruisseaux font

les grands fleuves.

Pas seuls? Par exemple, Pro Natura a lancé le 9 mai 2016 une grande campagne qui réclame une diminution drastique des épouvantables quantités de pesticides utilisées dans l'agriculture et qui dit que la meilleure solution se trouve dans l'agriculture biologique.

Changer des choses? À propos de deux mains, le film «Demain» montre bien que – mais si – on peut changer des choses. Beaucoup de choses. Mais que pour cela il faut s'y mettre ensemble – demander que ça change, oui, mais aussi proposer – et réaliser – des changements.

Petits ruisseaux et grands fleuves... mangez bio, car c'est meilleur! Meilleur pour la santé, meilleur pour la nature, meilleur pour les ressources des générations de demain. Car chaque produit bio que vous achetez et mangez est un produit conventionnel de moins, une parcelle de terre sauvée de la chimie, une variété sauvée des manipulations génétiques, une rivière sauvée des pesticides.

**Manuel Perret, Président**



## LA PERMACULTURE CHEZ SOI – INTRODUCTION

POUR DONNER UNE SUITE AU FILM DEMAIN, INTRODUISEZ PRATIQUEMENT LA PERMACULTURE DANS VOTRE VIE! MAIS AU FAIT, C'EST QUOI LA PERMACULTURE?

La permaculture cherche à développer et à pérenniser les ressources naturelles renouvelables d'un lieu et à y intégrer la communauté humaine dans une conception de coopération. Elle favorise l'entretien conscient, sur le plan productif, de systèmes qui possèdent la diversité, la stabilité et la résilience des écosystèmes originels. La finalité est d'installer un système à la fois écologiquement sain et économiquement profitable. Il peut devenir sophistiqué ou être aussi simple que vous le souhaitez.

### Les 3 principes éthiques de la permaculture sont:

- Soins à La Terre «monde minéral, végétal, animal»,
- Soins à l'humain «à soi-même, aux proches et à l'humanité»,
- Produire de l'abondance (temps, produits, argent ou amour), et la partager équitablement.

Ils sont complétés par des principes que nous aimons aborder en les classant en trois groupes. Ces principes ne sont ni exhaustifs ni dogmatiques, ils sont souvent décrits et classés différemment. En voici quelques exemples:

### Principes comportementaux:

Ils augmentent notre conscience de l'importance de tout dans chaque chose de notre existence.

- Observer et interagir: En prenant le temps

de s'engager avec la nature on peut concevoir des solutions qui correspondent à la situation.

- Le problème est la solution: Utiliser et répondre créativement au changement – on peut avoir un impact positif sur des changements inévitables en observant avec attention et en intervenant au bon moment.

### Principes de Design:

Ils sont basés sur les principaux enjeux de l'écologie et de la durabilité.

- Prévoir l'efficacité énergétique: Interceptor et stocker l'énergie en développant des systèmes qui collectent les ressources quand elles sont abondantes et qui nous les restituent quand nous en avons besoin.
- Faire le plus petit effort pour le plus grand changement.

### Principes stratégiques:

S'assurer que les priorités sont respectées et que les ressources sont optimisées.

- Se focaliser sur la durabilité et la résilience à long terme.
- Éviter la compétition et encourager la coopération.

### Le domaine «Terre de Vie» – Un exemple de mise en pratique

Pour les articles sur la permaculture nous prendrons des exemples qui viennent directement de chez nous. Le domaine «Terre de Vie», qui est situé dans un écrin de pâturages et de vignes, est composé de trois hectares de terrain et de trois bâtiments. Nous avons intégré dans ce projet les dimensions à la fois économiques, pédagogiques,

sociales, environnementales et participatives, une activité agricole en biodynamie, des expérimentations sur les soins aux plantes – et enfin des formations à l'agroécologie organisées par la Fondation Écojardinage. Le projet est porté par un groupe qui a l'expérience de vivre ensemble sur le lieu depuis plusieurs années.

Nous sommes prêts à accueillir de nouvelles personnes qui partagent la même vision que nous et qui ont envie de s'installer dans le collectif. Nous utilisons les outils des cercles de parole et de la communication non violente. Nous choisissons des outils de gouvernance collaborative respectueuse des besoins individuels et de la communauté. Nous attachons de l'importance à la célébration en prenant des moments pour échanger sur tout ce qui va bien. Nous finissons ces rencontres par des moments de convivialité. Venez nous rencontrer lors des journées portes ouvertes (voir [www.TerredeVie.ch](http://www.TerredeVie.ch))!

La permaculture peut en effet dépasser le plan de la production de denrées alimentaires: En résumé, l'être humain qui veut vivre de manière permacole doit penser et agir pour le bien du groupe avant son intérêt personnel, sa vision, etc. C'est un exercice difficile mais qui apporte énormément de bien-être et permet d'oublier les rapports de pouvoir.

L'agenda de nos stages et cours d'initiation à la permaculture se trouvent sur [www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch), vous trouverez beaucoup d'informations pratiques sur le site.

## LA PERMACULTURE CHEZ SOI – MISE EN PRATIQUE

VOICI DONC LE PREMIER ARTICLE DE CETTE SÉRIE SUR LA PERMACULTURE. NOUS Y ABORDONS LES

PRATIQUES LES PLUS COURANTES ET ESSENTIELLES DU JARDINAGE EN QUESTIONNANT LEUR PERTINENCE ET LA MEILLEURE MANIÈRE DE FAIRE JUSTE.

### GRATTER, BINER, SARCLER: OUI MAIS AU BON MOMENT!

#### Le travail du sol au jardin, pourquoi, comment?

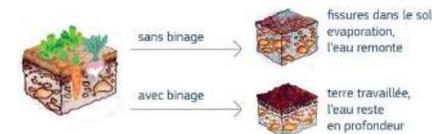
L'action des agents climatiques ainsi que celle de la faune du sol et des racines des plantes ne suffisent pas toujours à donner au sol les meilleures conditions pour une culture donnée (ameublissement en surface, température...). L'installation d'une culture exige donc souvent un travail d'ouverture du sol, si minime soit-il.

#### Les effets du travail du sol sur le sol lui-même

Il tend à améliorer la structure, il limite l'évaporation lorsqu'il crée une zone meuble en surface, d'où l'utilité des sarclages ou binage. Les fissures provoquent la remontée capillaire de l'eau des couches inférieures.

#### Les effets néfastes du travail du sol

Le travail mécanique peut aussi être nocif pour le sol. Le retournement d'un sol par le labour dilue la matière organique et ramène en surface une terre moins riche en humus et donc de moins bonne stabilité structurale.



## Travailler le sol en respectant ses habitants

Au jardin, le rôle principal du travail du sol est de rendre la terre vivante. Le travail du sol consiste donc à ameublir la terre pour que l'air et l'eau y circulent sans problème. Éviter autant que possible le motoculteur. Le brassage réalisé est souvent violent (tornade) et endommage la structure du sol. Si l'on doit travailler au motoculteur, utiliser les vitesses lentes et repasser plutôt que d'utiliser les vitesses rapides en n'effectuant qu'un passage. Rappelons qu'un ver de terre coupé en deux ne donne pas deux vers de terre!

## Un travail manuel sans retournement

Il est possible de travailler le sol manuellement et sans retournement, il existe des outils de jardin bien adaptés: l'aérobêche et la grelinette

Selon la structure du sol et son état d'humidité, l'utilisation de l'aérobêche ou de la grelinette demande un éclatement préalable des mottes avec une binette ou un croc.

## Ne pas travailler le sol n'importe quand!

Travailler le sol dans des conditions trop humides risque de détruire sa structure. Biner et sarcler augmente l'aération du sol et aide la nutrition des plantes, maintient le sol humide en cassant la croûte, permet la diminution d'une partie des adventices et ouvre le sol aux influences lunaires.

## Comment travailler les sols extrêmes

### Sols argileux



Ce sont des sols «lourds», difficiles à travailler car très collants lorsqu'ils sont humides et pris en masse lorsqu'ils sont secs. Il faut mettre à contribution la saison froide: bêchez à la fin de l'automne et laissez agir le gel. Les engrais verts contribuent également à favoriser une structure grumeleuse.

Boudin souple, malléable / terre argileuse

### Sols limoneux

Ce sont des sols fragiles et qui nécessitent des



binages fréquents. Les mulchs sont particulièrement indiqués pour protéger ce type de sol.

Boudin fragile / terre limoneuse

### Sols sablonneux

Contrairement aux sols argileux, ils sont faciles à travailler: un ameublissement au printemps



suffira.

Impossible de faire un boudin / terre sablonneuse

## J'ARROSE, J'ARROSE PAS?

### Comment bien gérer l'eau dans son potager, arrosage et évaporation!

L'eau est précieuse sur notre planète. Même si nous avons la chance de ne pas en manquer dans nos régions, prenons l'habitude de la respecter, de l'économiser.

Bien que produire de gros légumes demande des arrosages importants, nous avons choisi de nous limiter au strict minimum nécessaire. On a donc des légumes plus petits mais plus goûteux et qui se conservent mieux.

Pour les semis ou les plantons, il est important de les arroser mais sans les noyer.

Pour l'arrosage, il faut aussi connaître sa terre. Beaucoup de paramètres entrent en ligne de compte: température, aération, perméabilité etc., car si l'eau est bénéfique pour le développement des plantes, il y a aussi des risques de limaces, de maladies, d'asphyxie des racines etc.

### Quelle eau choisir?

L'eau de pluie est idéale. Si vous devez choisir l'eau du réseau, il est bien de remplir un récipient à l'avance afin que l'eau se réchauffe, mais au maximum à 24 °C, donc choisir l'emplacement en conséquence. Laissez de préférence le récipient

ouvert pour que le chlore puisse s'évaporer.

### Combien?

Idéalement mieux vaut peu d'arrosages, mais suffisamment abondants pour que l'eau descende bien dans la terre et aide ainsi les racines à se développer en profondeur, ce qui évitera à vos plantes d'être sensibles au manque d'eau

### Comment?

L'arrosage se fait dès l'après-midi ou le soir selon l'intensité du soleil et pour profiter de l'effet d'inspiration de la Terre. Si vous avez des limaces, arrosez le matin. Ne pas arroser pendant les journées chaudes pour éviter brûlures et chocs thermiques sur certains de vos légumes.

Pierre-Alain Indermühle,  
Fondation Ecojardinage,  
Voir le privilège à la page 26

**LA FERME DE BORNUIT**



AF. & JL. Nanchen  
Vente à la ferme et Shop en ligne  
1880 Bex  
[www.lafermedebornuit.ch](http://www.lafermedebornuit.ch)  
[lafermedebornuit@gmail.com](mailto:lafermedebornuit@gmail.com)  
024 463 29 40 - 079 290 67 15

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

## BABYGREEN.CH – UNE NOUVELLE MANIÈRE D’ACHETER

NOTRE SITE DE VENTE EN LIGNE BABYGREEN.CH VOUS PERMET DÉSORMAIS D’ACQUÉRIR DES PRODUITS NON TOXIQUES POUR LE BIEN-ÊTRE DE NOS BÉBÉS COMME POUR CELUI DE NOTRE PLANÈTE.

Comme nous, vous avez probablement tenté de trouver dans le commerce des produits sains, naturels et non toxiques et, comme nous, vous avez tristement constaté à quel point il est difficile de protéger ainsi nos enfants. C’est pourquoi, après la naissance de notre première fille, nous avons décidé de ne pas céder au marketing des marques vendues dans les supermarchés et avons créé cette offre en ligne.

Parce que les bébés ont la peau fragile et plus perméable aux agressions extérieures que la nôtre, nous nous devons d’utiliser des produits sains pour leur bien-être et leur santé. Comment pourrions-nous en effet les exposer dès leur naissance à des conservateurs cancérigènes?

Voilà pourquoi nous nous engageons à proposer uniquement des produits non toxiques – toujours aux prix les plus bas possible.

Vous pouvez faire tranquillement vos achats depuis toute la Suisse sur notre shop en ligne ou venir nous rendre visite directement à la boutique showroom de Grandson (voir coordonnées ci-après).

Notre souhait est de vous satisfaire pleinement avec notre sélection de marques et de l’élargir encore davantage.

Vous y trouverez d’ailleurs maintenant aussi des produits pour les mamans ainsi qu’un assortiment pour les plus grands.

Katia Barth, fondatrice de Babygreen

Site de vente en ligne: [www.babygreen.ch](http://www.babygreen.ch)  
Boutique-showroom: Babygreen, Rue Basse 34, 1422 Grandson VD, tél. 021 558 45 48 et 076 543 0 543, courriel [contact@babygreen.ch](mailto:contact@babygreen.ch).



## UN EXEMPLE DE DESSERT 100 % VÉGÉTAL POUR DONNER ENVIE: CRÈME DESSERT SIMPLISSIME

Pour 16 verrines comme sur l’illustration

Préparation: environ une demi-heure.

(De g. à d.: café, vanille, hibiscus)

Ingrédients:

120 g de sucre de canne

27 g de fécule de maïs

3 g d’agar-agar pur

1 litre de lait végétal crémeux (contenant environ 4 g de lipides pour 100 ml comme du lait Riz-Amande)

Parfums au choix:

Vanille en poudre (2 g) ou café en poudre (4 g) ou poudre d’hibiscus (4 g) ou Matcha (2 g)

Préparation:

- Dans une casserole assez grande (au moins 2,5 l), mélanger intimement le sucre, la

fécule de maïs et l’agar-agar.

- Verser dessus le lait végétal et homogénéiser à l’aide d’un fouet à main.
- Faire chauffer le tout jusqu’à ébullition en remuant régulièrement.
- Laisser frémir pendant 3 à 4 minutes en continuant à remuer et bien surveiller car la crème doit mousser beaucoup pour rester aérée à la dégustation.
- Puis ajouter le parfum de votre choix en mélangeant au préalable la poudre choisie avec du sucre pour une bonne dissolution (1 part de poudre pour 5 parts de sucre).
- Verser dans les verrines et laisser prendre au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures après refroidissement.

Catherine Hugel-Le Goff



## ÉCOLOGIE ET ALIMENTATION VÉGÉTALE

LES ÊTRES HUMAINS SENSÉS PRENNENT DE PLUS EN PLUS CONSCIENCE QU'ILS VIVENT DANS UN MONDE FINI. CELA SIGNIFIE QU'IL N'EST PLUS POSSIBLE QUE CERTAINS CONSOMMENT PLUSIEURS PLANÈTES PAR AN TANDIS QUE D'AUTRES MEURENT DE FAIM ET DE SOIF. QUELLES SONT ALORS LES SOLUTIONS, EN DEHORS DU FAIT DE CONSOMMER BEAUCOUP MOINS OU DE RECYCLER BEAUCOUP PLUS, QUI NOUS SONT FACILEMENT ACCESSIBLES? L'ALIMENTATION VÉGÉTALE A L'AVANTAGE D'ÉVITER DE NOMBREUX PROBLÈMES ÉCOLOGIQUES.

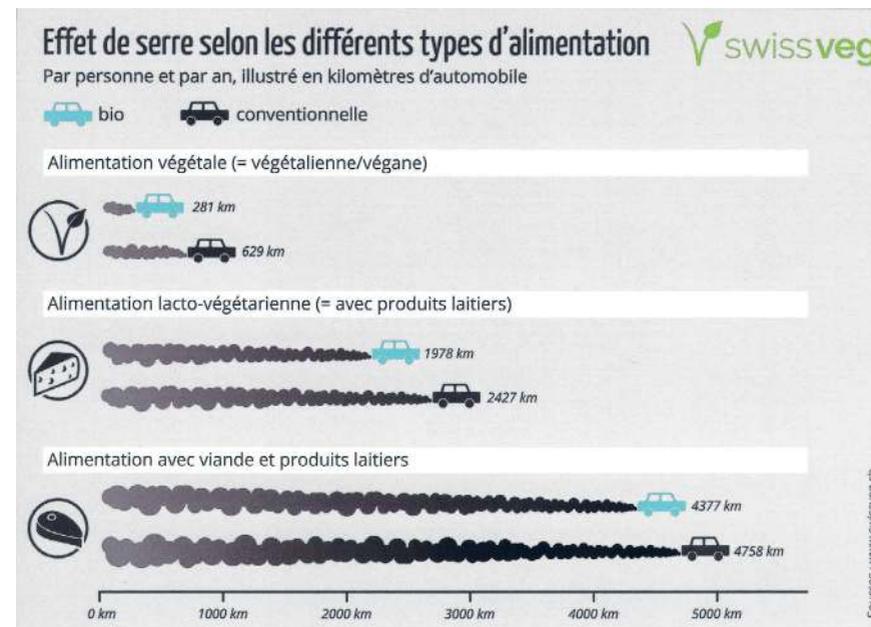
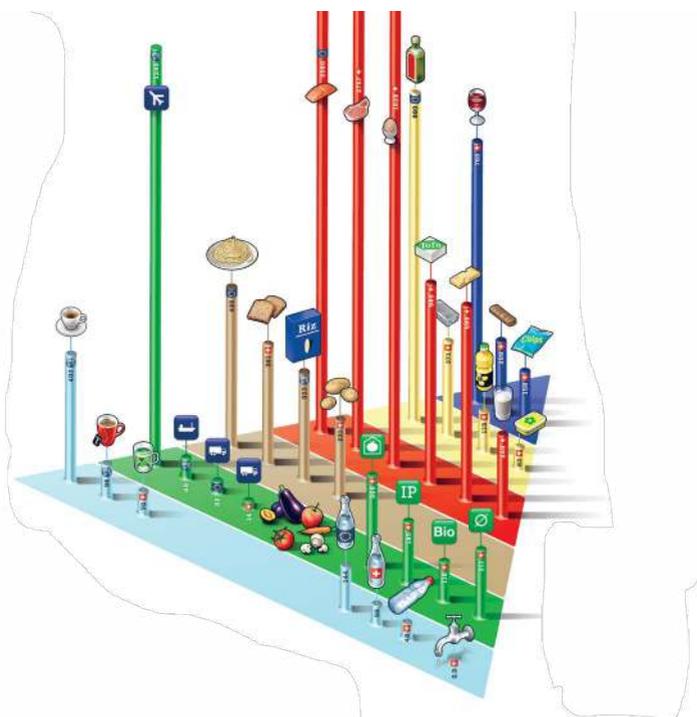
Mais pourquoi faudrait-il préférer une alimentation végétale? Parce que le niveau actuel de consommation de produits carnés et laitiers

engendre d'importantes perturbations dans les cycles naturels des composés indispensables à la vie.

Il faut en moyenne 10 kg de protéines végétales pour produire seulement 1 kg de protéine animale. En effet, pour obtenir de la viande (mis à part le fait qu'il faut tuer), on doit d'abord nourrir l'animal avec des fourrages et des céréales, ce qui revient à gâcher environ 90 % de la production végétale. Selon la FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), 70 % des terres arables dans le monde sont utilisées afin de nourrir les animaux d'élevage au lieu de servir directement à nourrir les populations locales. Cette incohérence conduit certains pays

à une déforestation excessive et inutile pour faire place par exemple à des cultures de soja d'exportation ou à des pâturages. Dans d'autres pays producteurs de manioc ou d'arachide, elle conduit à une aggravation de la famine en plus de la pollution des sols et de la raréfaction de l'eau potable. Au plus fort de la sécheresse, le Sahel a exporté plus de protéines qu'il n'en a reçues de l'aide alimentaire!

et des micro-organismes qui permettent de rendre l'azote biodisponible aux plantes pour la fabrication des indispensables acides aminés. L'azote biodisponible a été pendant longtemps une ressource rare, mais son cycle a été dangereusement perturbé dans un premier temps par l'introduction d'engrais azotés chimiques et dans un second temps par l'augmentation incontrôlée du nombre d'animaux d'élevage. En suisse, l'OFEV (Office fédéral de l'environnement) explique que



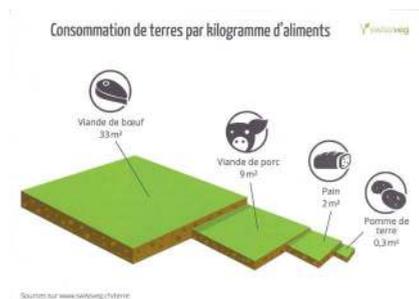
### Émissions de gaz à effet de serre

Sur terre, la vie s'est développée entre autre grâce à la présence d'azote (N). La molécule neutre de N<sub>2</sub> qui compose environ les quatre cinquièmes de l'air est captée par des bactéries

moins de la moitié de l'azote contenu dans les engrais sert au cycle «sols agricoles – cultures végétales – bétail – sols agricoles». Il indique aussi qu'en important des quantités élevées de fourrages, notre pays augmente d'autant l'excédent d'azote contenu dans le fumier et le lisier. Comme

le cycle de l'azote est nettement surchargé, des composés dérivés de l'azote finissent par polluer notre environnement. Les sols s'acidifient par la présence d'ammoniac (NH<sub>3</sub>) et d'ammonium (NH<sub>4</sub>), contribuant à la mort des forêts. Les eaux tant souterraines que de surface se chargent en nitrates, d'où les nombreux problèmes d'épuration et de surfertilisation. L'atmosphère est encombrée de protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O), un gaz qui a un effet de serre 300 fois supérieur à celui du gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) pour une durée de vie équivalente. Au niveau mondial, les trois quarts du N<sub>2</sub>O sont produits par l'agriculture. Rien qu'en Suisse, les derniers chiffres donnés par l'OFEV mentionnent un excédent annuel de 100 000 tonnes de composés azotés, soit plus de 40 % de plus que ce que les cultures céréalières, fourragères et autres peuvent absorber.

## Émissions de méthane (CH<sub>4</sub>)



Il est maintenant connu que les ruminants émettent du méthane CH<sub>4</sub> à cause de la fermentation entérique qui se passe au cours de leur digestion. Ces rots et flatulences, risibles au premier abord, représentent en fait au moins 40 % des émissions de GES (gaz à effet de serre) de l'agriculture. C'est d'autant moins drôle que le CH<sub>4</sub> a un effet de serre environ 32 fois plus puissant que celui du CO<sub>2</sub>. En plus, ces émissions

continuent leur expansion car les pays développés augmentent leur cheptel et les pays en voie de développement s'orientent de plus en plus vers l'élevage. Seule l'Europe fait exception, mais c'est uniquement parce qu'elle est importatrice de viande. En continuant sur cette lancée, les émissions mondiales de méthane causées par la fermentation entérique pourraient dépasser celles de l'industrie du pétrole et du gaz naturel.

## Émissions de gaz carbonique (CO<sub>2</sub>)

Le dioxyde de carbone CO<sub>2</sub> ou gaz carbonique sert d'unité de mesure pour les gaz à effet de serre. Ainsi comme le CO<sub>2</sub> représente l'unité 1, le CH<sub>4</sub> compte pour 28 à 36 et le N<sub>2</sub>O pour 298. Il est alors possible de faire une évaluation globale de pollution en termes de GES pour chaque secteur d'activité avec une mesure exprimée en équivalent CO<sub>2</sub>.

Le secteur agricole n'est pas directement le plus polluant en terme de CO<sub>2</sub> mais il y participe activement car son commerce nécessite d'utiliser des moyens de transport et donc de brûler des énergies fossiles (engins agricoles, camions, bateaux, avions). D'ailleurs il faut se méfier des idées reçues dans ce domaine. Par exemple, 1 kg de viande de la ferme voisine produit plus de CO<sub>2</sub> que 1 kg d'avocats importés par avion du Mexique. De plus, nourrir des animaux d'élevage implique trop souvent une déforestation massive, or les forêts restent actuellement le système le plus performant pour stocker les excédents de CO<sub>2</sub>. Il devient donc de plus en plus urgent de rétablir les cycles naturels des éléments tels que l'azote et le carbone afin diminuer le plus possible notre impact sur l'environnement. De nombreuses études scientifiquement reconnues prouvent qu'un retour à une agriculture biologique est déjà un pas dans ce sens, mais les chiffres concernant l'effet de serre sont indéniables:

c'est essentiellement le type d'alimentation qui importe dans ce rétablissement. S'il existe des différences – limitées – entre l'agriculture biologique et l'agriculture conventionnelle, le bénéfice est radical dans le cas du passage à une alimentation végétale. Or, en Suisse, l'alimentation est actuellement la première cause de déséquilibre avec 33 % d'impact personnel sur l'environnement, loin devant les 13 % de la mobilité privée. Le choix de diminuer drastiquement la consommation de viande, de produits laitiers et d'œufs permettrait non seulement à la Suisse d'être autosuffisante, mais en plus notre environnement retrouverait un équilibre et une biodiversité bienvenus. Un rapport de la FAO daté de 2010 souligne que l'agriculture mondiale produit 5'359 kcal (kilocalories) par jour et par habitant, soit largement deux fois les calories nécessaires à un adulte. On voit donc clairement qu'une alimentation végétale permettrait à la totalité des terres cultivées d'apporter un nombre

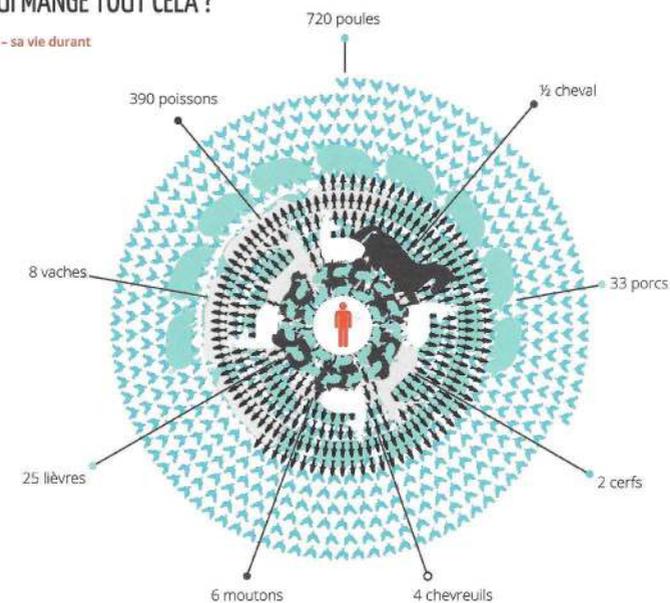
de calories largement suffisant pour nourrir directement et généreusement toute l'humanité et résoudre ainsi le problème de la soif et de la faim sur notre planète. Ne dit-on pas que les utopies d'aujourd'hui sont les réalités de demain?

Catherine Hugel-le-Goff  
Sources

- Food and Agriculture Organisation of the United Nations: FAO-Nouvelles / Augmentation des émissions de gaz à effet de serre dans l'agriculture  
FAO: Document: <http://www.fao.org/docrep/x0262e/x0262e05.htm>
- FAO: Document 2010 Feeding the world: Extrait: «The world produced over 13 quadrillion calories in 2010 or 5'359 kcal on a per capita daily basis»
- OFEV: Dossier sur l'azote du magazine «Les ressources naturelles en Suisse, environnement 2/2014» ([www.bafu.admin.ch/magazine2014-2-01](http://www.bafu.admin.ch/magazine2014-2-01))
- Aspires: Site français, Impact des modes alimentaires sur l'environnement
- WWF: Fiche d'information, Une alimentation respectueuse de la planète
- SSN: Société Suisse de Nutrition: Feuille d'info FOODprints® astuces pour une alimentation durable / Août 2014
- SSN: Pyramide alimentaire suisse: Extrait: «Les adultes en bonne santé (de 19 à 65 ans) ayant un besoin énergétique de 7,4 à 10,6 MJ/jour ou 1'800 à 2'500 kcal/jour représentent le groupe-cible de la pyramide alimentaire suisse»

## 1188,5 ANIMAUX – QUI MANGE TOUT CELA ?

Un citoyen suisse – sa vie durant



### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SAMEDI 18 JUIN 2016

Cette année, nous vous donnons rendez-vous le samedi 18 juin à 11h00 à mi-chemin entre Genève et Lausanne, au cœur de la réputée région viticole de La Côte. C'est à Begnins au «Domaine La Capitaine» que le vigneron Reynald Parmelin travaille et vit sa passion: la vigne et le vin. Depuis plus de 20 ans, premier domaine viticole biologique vaudois, il cultive 20 cépages certifiés BIO Bourgeon et Demeter. Ses fameuses bouteilles bleues sont connues loin à la ronde et son travail acharné, méticuleux et professionnel se voit régulièrement primé (Meilleur Vin Biologique de Suisse 3 années consécutives, Guide Hachette, 3ème au concours Chardonnay du Monde à Lyon, concours de l'Office des Vins Vaudois, etc.).



C'est dans la belle et lumineuse salle de réception du Domaine qui accueille chaque semaine plusieurs événements (séminaires, repas gastronomiques, team building, mariages, anniversaires, étudiants en viticulture/œnologie, etc...) que nous commencerons notre Assemblée Générale présidée par Manuel Perret. Notre président

passera en revue les activités et projets en cours de l'Association BioConsommActeurs. Comme c'est une année électorale, le comité sera renouvelé et la plupart des membres actuels se représentent. Cependant, si des personnes sont intéressées à rejoindre notre comité, nous les remercions de s'annoncer à l'avance et le plus rapidement possible.

Après la séance officielle, Reynald Parmelin nous parlera volontiers de sa passion et nous fera visiter sa cave. Lors de l'apéritif, vous aurez l'occasion de découvrir des spécialités comme le Johanniter, le Sauvignon Gris et le Gewürztraminer qui complètent l'assortiment de cépages classiques de la

région lémanique tels que le Chasselas, le Pinot Noir, le Gamay et le Gamaret. Pour obtenir des vins complexes, aromatiques et fins en bouche, Reynald Parmelin a opté pour différents types de vinifications: en barriques, en amphores et en cuves inox. Il vous sera également possible d'acheter du vin en bénéficiant de votre privilège



de 10 % en tant que détenteur de la carte de membre BioConsommActeurs (voir aussi son offre privilège à la page 24 ainsi que son site internet: [www.lacapitaine.ch](http://www.lacapitaine.ch)).

de votre prochain événement à la maison ou au travail. Pour en savoir plus, voici leur numéro de téléphone: 078 755 39 49 (voir aussi leur offre privilège à la page 25 ainsi que leur site internet: [www.traiteur-bio.ch](http://www.traiteur-bio.ch)).

# Traiteur Bio

Le repas qui suivra sera entièrement bio et préparé par des pros! Pour notre Assemblée Générale, notre partenaire Traiteur-Bio.ch vous proposera une sélection de produits bio vaudois. De Ballens à La Sarraz en passant par Juriens, faites faire un tour à vos papilles gustatives et inscrivez-vous pour un voyage culinaire. Cette fois-ci, les végétariens ne seront pas oubliés et auront droit à un repas approprié en le mentionnant lors de l'inscription. Traiteur-Bio.ch c'est aussi des apéritifs, des repas de groupe, des anniversaires et des galas. Redécouvrez le vrai goût des aliments frais cuisinés par leur Chef Patrice Desplanches ce samedi 18 juin et lors

Cette journée est une excellente occasion d'échanger et de passer un bon moment seul, en couple, en famille ou entre amis en soutenant la filière biologique. Ne tardez donc pas à vous inscrire. Comme chaque année, nous nous réjouissons de partager cet instant précieux avec vous!

Anne Pécoud-Girardet



# ALKENA

Planète Nature

La boutique Alkena vous propose en plein coeur de Lausanne une confection éthique et écologique en matières naturelles pour femmes et enfants.

Ses marques aux caractéristiques intemporelles, où le confort s'allie à la mode sauront vous séduire !

Avec ce bon, profitez de **30%** de remise sur tout le magasin.

Ouvert du mardi au vendredi  
De 10h à 12h30 et 14h à 18h30  
Le samedi de 10h à 17h non-stop

## PORTRAIT

### Boutique de vêtements ALKENA de Lausanne: La mode éthique

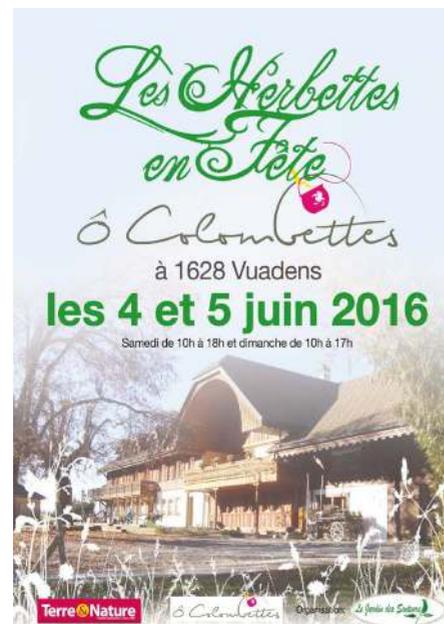
L'entreprise ALKENA, située à Dornach près de Bâle, produit et distribue depuis 1978 des textiles naturels, dont principalement de la soie biologique. ALKENA a démarré le premier projet de soie biologique dans le monde, basé sur une agriculture biodynamique, et elle a été l'une des entreprises suisses pionnières en matière de normes sociales, écologiques et de commerce équitable; une conviction qui était déjà bien ancrée à l'heure où le bio ne faisait encore qu'une timide apparition.

ALKENA produit des textiles sous le référentiel GOTS (Global Organic Textile Standard) qui est

reconnu comme une référence mondiale pour les textiles fabriqués à partir de fibres biologiques. GOTS définit des critères environnementaux de haut niveau tout au long de la chaîne d'approvisionnement des textiles et requiert le respect de critères sociaux bien définis. ALKENA bannit également tous les métaux lourds de ses colorants textiles.

En proposant une mode actuelle, confortable et intemporelle pour femme, bébé et enfant, la philosophie d'ALKENA a, petit à petit, conquis les personnes qui souhaitent consommer de manière plus responsable.

C'est ainsi qu'est née en mars 2012 la boutique ALKENA Planète Nature de Lausanne, succédant naturellement à la boutique WWF pour laquelle elle produisait et fournissait déjà des vêtements.



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

Depuis lors, la jolie boutique de Lausanne a reçu en 2013 le 2ème Prix du Meilleur Accueil des Commerces Lausannois et son équipe motivée se plaît à faire découvrir à ses clients son assortiment riche de plus de 20 marques soigneusement sélectionnées pour leurs engagements éthiques.

Située à 2 pas de la Riponne, à côté du parking du Valentin, la boutique ALKENA se réjouit d'avance énormément de vous accueillir à Lausanne:

Boutique ALKENA, Rue du Valentin 14, 1004 Lausanne, tél. 021 311 63 54. Horaires: Du mardi au vendredi de 10 h 00 à 12 h 30 et de 14 h 00 à 18 h 30, le samedi de 10 h 00 à 17 h 00 non-stop.

## Questions sur le miel bio

«Mais le miel ne peut pas être bio puisque les abeilles vont où elles veulent!» Cette remarque aussi fréquente que pertinente, nous l'entendons bien sûr de plus en plus souvent depuis que nous avons lancé notre opération d'encouragement du développement de l'apiculture bio. Les pratiques apicoles sont très différentes en bio ou en conventionnel. Les apiculteurs bio n'utilisent en effet pas de produits de synthèse pour traiter les ruches et les abeilles et doivent si nécessaire les nourrir avec du sucre certifié bio. Les ruches doivent être en matériaux naturels peints avec des vernis naturels non toxiques, et la miellerie doit être équipée d'ustensiles et de récipients en inox, en verre ou en plastique alimentaire. Tout cela – et il y a encore beaucoup d'autres exigences spécifiquement bio – fait une immense différence pour le miel.

Soit, mais est-il bio pour autant? Vu que ce sont les pratiques apicoles qui ont de très loin le plus d'importance du point de vue des résidus et que les miels bio en contiennent beaucoup moins que les miels conventionnels, on peut dire que oui. Évidemment, le peu de résidus qui reste diminuera encore au fur et à mesure que les surfaces cultivées en bio augmenteront! Une précision au sujet de l'étiquetage: Bio Suisse autorise «Miel bio» et «Miel Bourgeon» tandis que Demeter impose «Miel issu de l'apiculture Demeter».

Manuel Perret

## Des nouvelles de vos dons pour les abeilles

Vous avez et êtes encore très nombreux à nous faire des dons, parfois très généreux, pour nous permettre d'encourager les apiculteurs à se

reconvertir à l'apiculture certifiée biologique. Nous pouvons maintenant vous dire que vos dons ont déjà permis de financer la réalisation d'une feuille de route pour la reconversion qui énumère succinctement tous les points qu'il faut respecter pour obtenir une labellisation bio (Bourgeon ou Demeter).

Nous allons en outre verser aux apiculteurs qui se seront inscrits auprès de nous une contribution de démarrage de 500 francs s'ils réussissent la certification: ce montant couvre les frais de contrôle et de certification ainsi qu'une année de licence bio Bourgeon ou Demeter. Nous avons déjà plusieurs personnes intéressées par la démarche, c'est un succès! Un immense merci pour vos dons – et l'opération n'est pas terminée: nous avons déjà de quoi subventionner 20 reconversions, et on pourrait faire encore mieux grâce à vous!

Manuel Perret

## 15'000 visiteurs à la 1ère foire de l'agriculture biologique

Moudon s'était transformée ce week-end en Mecque de l'agriculture biologique. 15'000 visiteuses et visiteurs ont fait de la première Foire romande de l'agriculture biologique un événement unique en Suisse, un grand succès qui, sous sa devise «L'Agriculture de Deux Mains», a pour la première fois rassemblé producteurs et consommateurs.

C'est sur le site d'Agrilogie Grange-Verney à Moudon VD que l'agriculture biologique suisse et la transformation des denrées alimentaires bio se sont présentées ce week-end dans toute leur diversité. Les producteurs et les consommateurs ont eu pour la première fois l'occasion de se

rassembler lors d'une grande manifestation et d'en profiter pour échanger idées et savoir-faire. Frank Siffert de BioVaud, président du comité d'organisation et paysan bio Bourgeon, tire un bilan positif de l'événement: «Nous avons été submergés par l'affluence des visiteurs, et nous avons réussi à montrer pendant ces deux jours que l'agriculture biologique est durable, dynamique et porteuse d'avenir.»

Le programme de ces deux journées de Moudon couvrait tous les aspects de l'agriculture biologique. Une surface de quelque 100'000 m<sup>2</sup>

a permis à plus de 150 stands de marché et d'information de présenter des animaux, des plantes, des thèmes généraux et particuliers de l'agriculture biologique, des produits biologiques régionaux, des ateliers d'artisanat et même un secteur d'agrotechnique avec des machines et des outils agricoles. Plus de 20 conférences, des films et des expositions étaient consacrés aux méthodes traditionnelles et modernes qui font de l'agriculture biologique un des systèmes agricoles les plus durables qui soient.

comm.



L'Association BioConsommActeurs, qui était présente à Moudon ce week-end, a pu avoir de très nombreux et très bons contacts avec les visiteurs et notamment avec les apiculteurs pour leur fournir des renseignements de qualité sur le bio et sur sa mission.

Nous adressons nos félicitations à toute l'équipe de BioVaud pour cette très belle réussite. Quel immense travail! Signalons encore l'utilisation généralisée de vaisselle réutilisable: chapeau bas pour cette diminution draconienne des déchets!

Manuel Perret

## FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

**Fribourg**, Magasin Biona, Trudy Tinguely, Place de la Gare, tél. 026 322 55 85 Rabais 3 % sur tout l'assortiment

**Fribourg**, Prosana, Damien Eichenberger, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93,  
www.naturopathie-fribourg.ch info@naturopathie-fribourg.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

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

## FRIBOURG : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

**Romont**, Au clair de lune, ferme et laiterie biodynamique, Myriam Hurni, Rte de Massonnens 52, tél. 079 352 10 60, www.auclairdelune.ch Nuitées dans une yourte mongole avec dégustation produits de la ferme. Vente directe, privilège 10% sur les conserves et sirops de la ferme.

**Villarepos**, Bergerie de Chandossel, Reto Fivian, Chandossel 9, tél./fax 026 675 30 72,  
www.agneau-bio-lamm.ch : Rabais de 5 % sur les commandes de viande d'agneau

## FRIBOURG : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

**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)

**Genève**, (Petit-Saconnex), Ferme de Budé, Chemin Moïse-Duboule 2, tél. 076 224 82 85,  
www.ferme-de-bude.ch, Marché à la ferme : Rabais de 5 % sur tout l'assortiment du marché

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

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

**Carouge**, Atelier d'impression Kurz SA, Ch. du Faubourg-de-Cruseilles 17, tél. 022 736 66 03,  
www.kurz.ch : Rabais de 10 % sur les travaux d'imprimerie avec encres végétales sur papier FSC

## GENÈVE : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



## JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

**Porrentruy**, Au Jardin de Cérés, Elisabeth Rohrer-Choffat, Rue des Tanneurs 3, tél. 032 466 47 29, jardin.ceres@bluewin.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

## JURA BERNOIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**St.-Imier**, Oasis santé, Sandra Agatolio Rihs, Rue du Dr.Schwab 14, tél/fax. 032 941 44 51,  
oasis-sante@bluewin.ch lundi fermé. Rabais 3% sur tout l'assortiment.



## 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 vincente-leone@bluewin.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

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

**Neuchâtel**, Au Friend, produits sans gluten, Catherine Bachmann, Faubourg de l'Hôpital 1, tél. 032 725 43 52 Rabais 3 % sur l'assortiment

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

**Neuchâtel**, 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

**Peseux**, Magasin Bio-Mag, Flavio Proserpi, Rue E.-Roulet 3, tél. 032 730 10 72, Rabais 2 % sur l'assortiment, sauf fruits, légumes et produits laitiers

## NEUCHÂTEL : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

## NEUCHÂTEL : RESTAURANTS ET TRAITEUR BIO

**Engollon**, Kfée-Restaurant, Bertrand et Sylvie Comtesse, Rue de l'Eglise 4, tél. 032 852 04 93, www.terreofees.ch, ouverture du jeudi au dimanche. Offert un sirop maison avec le repas.



## VALAIS : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**Conthey**, Magasin Naturellement Vôtre, Sylvie Sommer, Route des Rottes 26, tél. 027 306 18 00, naturellementvotre@romandie.com : Rabais 10 % sur les huiles essentielles et l'aromathérapie

**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 frais (fruits, légumes, produits laitiers, etc.) et produits en action

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

**Vétroz**, Biofruits SA, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, tél. 027 345 39 39, fax 027 345 39 49, www.biofruits.ch : Rabais de 10 % sur les pommes, les poires et les jus de fruits maison

## VALAIS : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

**Miège**, Vins, Biocave, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route de Sierre 17, tél. 027 455 83 21, www.biocave.ch : Rabais de 10 % sur les vins et le jus de raisin achetés à la cave

**Pont-de-la-Morge**, Les Simples, Isabelle Gabioud, Rue de la Temporie 4 (2ème étage), Veuillez téléphoner avant de venir au 079 723 32 36, www.lessimples.ch : Rabais de 10 % sur les sirops

**Riddes**, Maître-Maraîcher bio, Lionel Favre, Route des Fruits, Zone industrielle d'Écône, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, www.bio-valais.ch : Rabais de 10 % sur les fruits et légumes en vente directe

**Susten**, ValNature, Felix Küchler, Waldstrasse 26, tél. 027 473 22 43 ou 079 752 41 10 : Rabais de 10 % sur tous les produits au verjus, www.verjusbio.ch, indiquer le code de remise suivant : bioconsom

## VALAIS : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

**Martigny**, Formation Thérapies Énergétiques, Cours d'Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, Espace Mahana, Rue du Rhône 5, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch, www.lalicornedelumiere.ch Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante

**Sion**, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA –RME, Hervé Bendelé, tél. 076 581 01 87, www.tadaima.ch, herve.bendele@gmail.com, Rue de Condémines 14, Rabais 20 % si pas d'assurance pour le premier

soin, rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire

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

**Conthey**, Cabane d'Ayroz, Alpage d'Ayroz-Flore, Yann Roulet, tél. 079 609 11 89 info@cabane-bio.com, www.cabane-bio.com, Rabais jusqu'à 30 % sur la nuitée avec demi-pension ou 1 jus de pomme offert avec le repas de midi

**Monthey**, Pousse Nature (jardins bio), tél. 024 472 28 83, www.poussenature.ch : Rabais de 10 % sur les aménagements bio, les traitements bio et le coaching et réduction de 10.- à 200.- sur les cours

**Vétroz**, Gîte des Vergers, Av. des Vergers 70, 1963 Vétroz, 078 971 50 20, info@gitedesvergers.ch, www.gitedesvergers.ch : Rabais de 15 % sur chambre d'hôte avec petit déjeuner, 1 litre de jus de fruits offert pour tout achat de plus de 50 francs dans la boutique.



## VAUD : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**Cossonay**, Chez Karolina, Rue des Laurelles 6, Caroline Kluvers, tél. +fax 021 861 16 23 www.chez-karolina.ch, chez-karolina@bluewin.ch, Rabais 5% sur l'assortiment, sauf sur les produits frais.

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

**Echallens**, Magasin MBIO, 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**, Chougarou bio-éco-design pour les enfants de 0 à 4 ans, Rue de la Grotte 8, tél. 076 512 50 58, www.chougarou.com : Rabais de 10 % sur la boutique en ligne, code : ChouBio2012

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

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

**Lonay**, Au fil des Saisons, jardinerie, producteur : Légumes, fruits, plantons, terreaux, engrais bio, graines. Route de Denges 21-23, tél. 021 804 11 58, www.afds.ch : Rabais de 3 % sur tout l'assortiment

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

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

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

**Pully**, Magasin Le Coin du Fromager, Rue de la Gare 1, tél. 021 728 13 29, Rabais 5 % sur tout l'assortiment

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

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

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

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

**Yverdon**, Diététique-Santé, Rue du lac 1, et Droguerie-Herboristerie, Rue du Milieu 2, Marianne Schwab-Hofer, tél. 024 425 13 34, www.droguerie-dietetique.ch : Rabais de 3 % sur l'assortiment

**Yverdon**, Epicerie Diététique, Rue de la Plaine 54, Françoise Lopez tél. 024 425 30 73 : Rabais de 3 % sur l'assortiment

### VAUD : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

**Ballens**, Marché des Biolettes, Gilles et Pascale Roch, Chemin de la Prélaz, tél. 021 809 56 29, marchedesbiolettes@hotmail.com, marché au domaine le jeudi de 16h30 à 19h00 : Rabais de 10 % (pas cumulable avec d'autres rabais)

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

**Bex**, La Ferme de Bornuit son Echoppe et son Shop en ligne, Rte des Placettes 16, J.-L. et A.-F. Nanchen, tél. 024 463 32 43, 079 750 37 49 www.patisson.ch, Œufs, légumes, issus de notre production, alimentation Bio: Rabais 10 % sur tous l'assortiment et sur présentation de la carte BioConsommActeurs.

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

**Cugy**, Marché Vaney, Christian Vaney, Rue du Village 32, tél. 021 731 26 49, www.marchevaney.com marchevaney@gmail.com Horaire : vendredi 15h.-19h. Samedi 8h.-12h. Rabais de 5 % à partir de CHF 50.- d'achat à la boucherie

**Froideville**, Au Coin Gourmand, Glaces Bio, Thierry Niederhauser, Derrière la ville 6, tél. 079 519 95 64 Rabais de 5 %, liste des glaces par courriel : 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

**Villars-sous-Yens**, Vins, Domaine du Cotrable, Eric et Anne Petit, rte de Lavigny 4, tél. 021 800 32 67, marche@domaineducotrable.ch, www.domaineducotrable.ch Rabais de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais)

### VAUD : RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

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

### VAUD : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

**Assens**, Naturopathie Fleur de Vie, Isabelle Sutherland, Route du Jura 1, tél. 079 261 51 01, www.natu-rofleurdevie.ch/index.html : Rabais de 10 % premier rendez-vous (bilan santé)

**Bussigny**, Parenthèse pour soi, Nathalie de Carli, Ch. De la Saugé 5, tél. 079 464 48 04 www.parenthese-poursoi.ch info@parenthese-poursoi.ch Rabais : 10 % sur Massages ou ayurvédique

**Chapelle-sur-Moudon**, Nutrition, coaching de vie et séminaires, Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, tél. 078 676 45 47, nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1 h de coaching offerte

**Chernex**, Coach Holistique, Thérapies énergétiques, Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch www.lalicornedelumiere.ch, Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante

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

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

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

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

**Cottens**, Hydrothérapie du côlon, Nutrition Holistique, Denise Kruger Fantoli, tél. 079 371 39 43, www.nutrition-holistique.ch : Rabais de 20.- sur la 1ère séance d'hydrothérapie ou sur un bilan GAPS

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

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

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

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

**Lausanne**, Esprit Zen, agrégation ASCA, Céline Maquelin, Rue Marterey 36, tél. 021 647 52 21 ou 079 699 05 38, www.espritzen.net : Rabais de 20.- sur la première séance

**Lausanne**, Kinergetix, cabinet de Kinésiologie, Matrix Energetics, agrégation ASCA, Laurent Gheller, Rue de Mauborget 1, tél. 079 929 19 40, www.kinergetix.ch : Rabais de 50 % sur la 1ère séance

**Lausanne**, Kinésiologie/ développement personnel/ brain gym/ travail sur l'arbre généalogique. Pierrette Aguet, Ch. du bois-Gentil 80, tél. 076 489 20 31, www.genelibre.ch, 1ère séance rabais de 20.- et spray aurique offert

**Lausanne**, Polarity Thérapie, Massages Sylviane Buchilly, dipl. Agrée ASCA Rue du Pont 22, tél 077 410 42 82, www.vitalitesante.ch : Rabais de 20 % sur la 1ère séance de Polarité, et sur les massages aux cristaux ou à l'ambre (sauf si remboursé par l'assurance)

## VOS PRIVILÈGES

**Lausanne**, Institut de Beauté, Nadia Spanhauser, Av. de cour 32, tél. 079 725 09 30, [www.institutde-beautenadia.com](http://www.institutde-beautenadia.com) [nadia.spanhauer@hotmail.com](mailto:nadia.spanhauer@hotmail.com) Rabais de 10 % sur les produits Melvita et Couleur Caramel et 10% sur le premier rendez-vous

**Orges**, Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, tél. 024 445 17 75, [clresin@bluewin.ch](mailto:clresin@bluewin.ch) : Rabais de 10 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits

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

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

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

**Yverdon**, Massothérapeute diplômée, agrégation ASCA, Sandrine Jaquet, Ruelle Vautier 10, tél. 079 887 62 16, [www.massage-ekilibre.ch](http://www.massage-ekilibre.ch) : Rabais de 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](http://www.aromajik.ch) : Rabais de 10 % sur massages et soins pas remboursés, 5 % sur les préparations aux huiles essentielles

### 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](http://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](http://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](http://www.easydatasafe.ch) : Rabais de 10 % sur l'analyse

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

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

**Pompaples**, Meige Matériaux, Route de St-Loup 1, tél. 021 866 60 32, [www.meige.ch](http://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](http://www.atelierdelabaleine.com) : 10 % sur les coussins et 5 % sur les matelas

### ROMANDIE / INTERNET

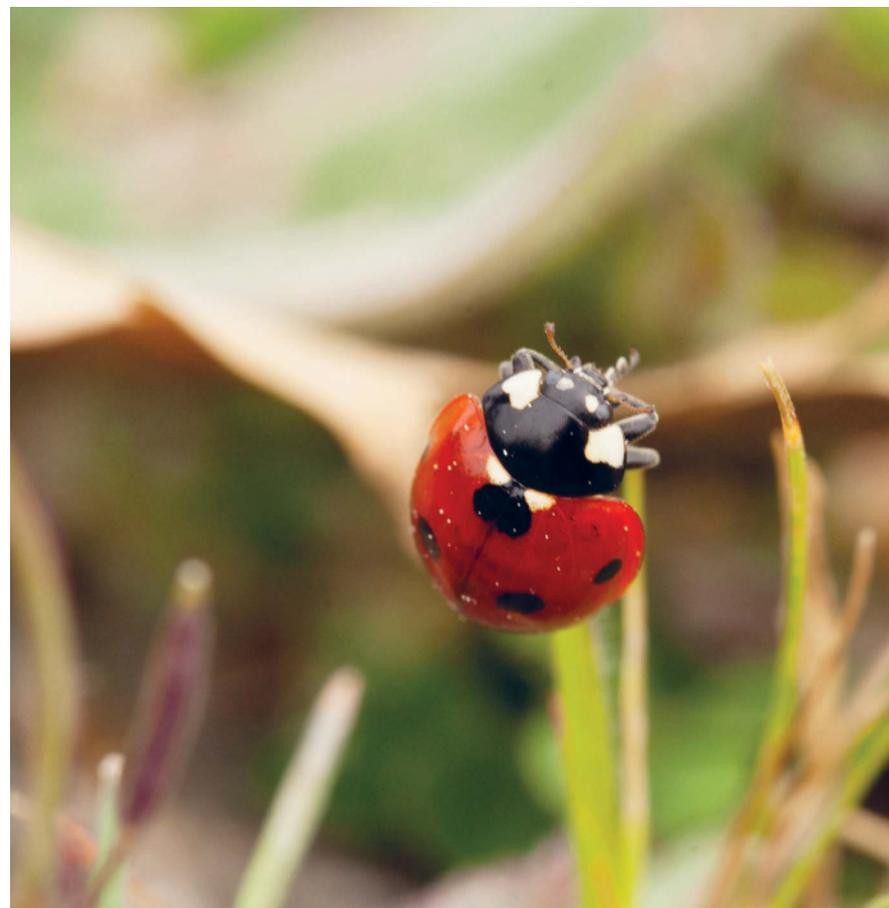
**AromaCos**, Schenevey Sébastien, Impasse du Raffort 11, 1695 Rueyres-St-Laurent, tél. 026 411 66 11 [www.aromacos.ch](http://www.aromacos.ch) [info@aromacos.ch](mailto:info@aromacos.ch) (tél. avant de passer votre commande ou dans notre magasin ouvert sur RDV. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques. Rabais 10% sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne.

**Crêpes Gourmandes**, crêpes, apéritifs et desserts bio à domicile. Jeanne Froidevaux, tél. : 079 831 62 13, [www.crepesgourmandes.ch](http://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, 1081 Montpreveyres, 079 387 06 29, [www.aufildelanature.ch](http://www.aufildelanature.ch) [aufildelanature@gmail.com](mailto: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](http://www.leshopbio.ch), Épicerie bio en ligne, légumes bio et biodynamiques : 10 % de rabais, non cumulable avec rabais de quantité

**Votre boutique Bio en Ligne**, NATECO shop SA, 2800 Délémont, tél. 032 423 33 15, [www.natecoshop.ch](http://www.natecoshop.ch) Rabais de 10 % sur les commandes effectuées en ligne, non cumulable



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

#### 8ème année

Parution quatre fois par année

#### Tirage

2'500 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

#### Graphisme

Alain Perret (alpgraphisme@infomaniak.ch)

#### Illustrations

Xavier Grand

#### Impression

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

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

#### Publicité

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

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



# Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Alé 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

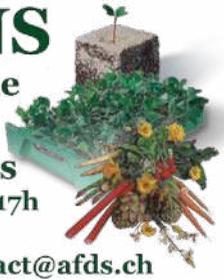
10% de rabais sur  
tous les produits bio  
et 10% de rabais sur  
tous les  
produits naturels  
sur présentation de  
votre carte de  
membre

www.pharmapop.ch



# AU FIL DES SAISONS

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



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

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

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



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

# Point Nature

Jardin d'enfants • Ecole & forêt • Ateliers



## Les P'tits Points

Jardin d'enfants en forêt. Accueil des enfants de 2½ à 5 ans pour des demi-journées d'activités créatives en forêt.



## Ecole & forêt

Pédagogie en forêt pour des classes en course d'école ou dans le cadre du programme scolaire.



## Ateliers créatifs

Découverte et activités créatives en forêt pour les enfants de 6 à 12 ans, les ados et les adultes.

Visitez notre site internet : [www.point-nature.ch](http://www.point-nature.ch)  
 ou contactez-nous au 079 738 03 17