

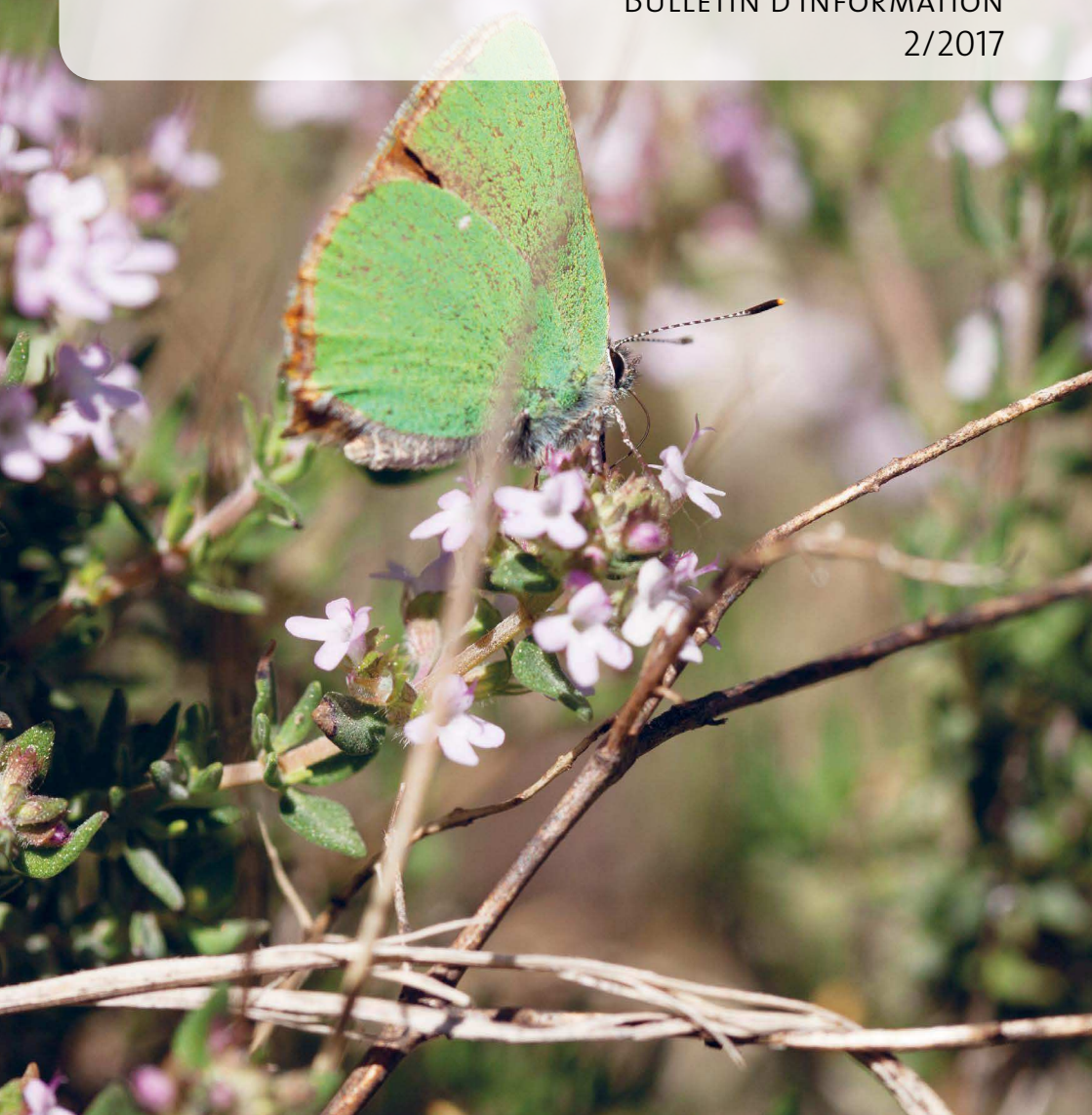


Prix: 8.00 CHF

BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

2/2017



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
RECETTES	page 8
PORTRAIT	page 10
BRÈVES	page 14
PRIVILÈGES	PAGE 20

Magasin biologique

L'esprit Libre

...un art de vivre

- Alimentation saine
- Produits sans gluten
- Sans lactose
- De la région
- Pour bébé
- Hygiène
- Biodynamie
- Nettoyage écolo
- Conditionnement vrac



- Extrait de CBD
(cannabidiol)

Gouttes, baumes, sève, feuilles,
fleurs, huile, tisane, dentifrice...



Rue du Collège 11 • 1400 Yverdon • 024/4250588

ÉDITORIAL

NON, CE N'EST PAS IMPOSSIBLE!

Une commune entière sans herbicides ni pesticides de synthèse, toutes les cantines publiques (écoles, EMS, cliniques ou hôpitaux) avec des cuisines bio? Impossible! Vraiment? Eh bien non: C'est avec le slogan «Zéro Phyto 100 % Bio» que ce plan a été réalisé il y a dix ans, a expliqué Edouard Chaulet, le maire de la commune française de Barjac, dans sa conférence terminale lors de l'Assemblée des délégués de Bio Suisse du 12 avril dernier (voir aussi la brève à la page 14).

Les Français l'ont assez claironné, qu'impossible ne faisait pas partie de la langue de Molière. Bon exemple à Barjac: C'est vraiment envers et contre tout que la société civile et quelques élus ont, à force d'insister, réussi ce pari un peu fou. Un collectif de la commune a même racheté une ferme de 120 ha pour la passer en bio et approvisionner en direct les cantines en question – celle de l'EMS produit en bio même les repas livrés à domicile! Si on pense au nombre de personnes – petites et grandes – qui sont concernées dans notre société – et même ailleurs – par la restauration servie

dans les collectivités publiques, on comprend cette phrase lumineuse du maire de Barjac: «Nos commandes de la restauration des collectivités publiques peut faire virer de bord le grand navire de l'Agriculture, cette Agriculture dont l'humanité ne peut décidément pas se passer!»

Alors, BioConsommActeurs, activons-nous, demandons aux collectivités de nos communes d'étudier la possibilité d'utiliser des produits bio, trouvons d'autres concitoyennes et concitoyens pour nous aider, pour former des groupes informels mais ayant les bons réseaux pour faire bouger les choses. Car, encore une fois et malgré les apparences: Non, ce n'est pas impossible!

Manuel Perret

DATE À RÉSERVER ABSOLUMENT

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le samedi 17 juin à la ferme-restaurant d'Engollon NE La Terre Ô Fées (<http://terreofees.ch/>) à partir de 09h30, puis visite du domaine et repas bio. Nous vous espérons nombreux car nous avons besoin de vous, de votre approbation et de votre soutien pour continuer notre travail! L'invitation et l'ordre du jour sont joints à ce numéro.

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

COOPÉRATION - RÉSEAU - ÉCHANGE CE QUE PRÉVOIENT DEUX GRANDS CLUBS DE JARDINAGE ROMANDS

LA PERMACULTURE ET LA BIODYNAMIE SONT DES PRATIQUES UTILISÉES PAR DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES POUR CULTIVER LEUR JARDIN OU LEUR COIN DE TERRE. LA FONDATION ECOJARDINAGE, BASÉE À ESSERT-SOUS-CHAMPVENT ET À BEX, ORGANISE DES COURS POUR SE FAMILIARISER AVEC CES MÉTHODES. ELLE A ÉGALEMENT UN PARTENARIAT AVEC BIOCONSOMMATEURS, PAR LEQUEL ELLE PROPOSE DES PETITS COURS GRATUITS POUR LES MEMBRES DU CLUB ECOJARDINAGE-BIOCONSOMMATEURS.

Les cours organisés par le Jardi-Fan-Club traitent des sujets spécifiques, tels que taille, plantations, visite de jardin, d'entreprises spécialisées et tous sujets se rapportant au jardinage.

À la suite d'une entrevue au début de cette année, Ecojardinage et le Jardi-Fan-Club ont parlé d'une éventuelle collaboration. Il a été décidé que les membres des deux entités pourront suivre gratuitement les cours organisés par leur club respectif.

LE PROGRAMME DU JARDI-FAN-CLUB en Suisse romande, de mai à octobre 2017:

- Vendredi 19, samedi 20 et dimanche 21 mai Journées des plantes, 22e édition Vaumarcus
- Samedi 17 juin, 9h - 11h Visite d'un jardin familial Thierrens
- Samedi 19 août à 9h Visite d'un jardin familial Chablais
- Samedi 16 septembre, 9h - 11h Visite d'un fleuriste professionnel spécialisé

dans la bruyère

Broye

- Samedi 14 octobre, 9h - 11h Au cœur des crocus, le safran Jorat

Les membres du Club Ecojardinage-BioConsommActeurs intéressés doivent s'inscrire auprès de la Fondation, Route de la Pâtisserie 4, 1880 Bex (communication@ecojardinage.ch, 024 463 35 35). Pour le Jardi-Fan-Club, c'est lors de l'assemblée générale, le 1er juillet prochain, que les membres voteront cette opportunité.

Par ailleurs, pour les membres du club Ecojardinage-Bioconsommacteurs, le programme des activités de mai à septembre (offertes aussi aux membres du club) est le suivant:

- Lundi 29 mai, 17h - 19h Communiquer avec votre jardin (base de géobiologie pour le jardin)
- Vendredi 16 juin, 6h - 8h * Préparation et explication de la silice de corne de la biodynamie
- Samedi 17 juin, 6h - 8h Préparation et explication de la silice de corne de la biodynamie
- Mercredi 5 juillet, 15h - 17h Visite du lieu en permaculture
- Mercredi 12 juillet, 15h - 17h * Visite du lieu en permaculture
- Mercredi 20 septembre, 18h - 20h Une butte en permaculture

Toutes ces activités se déroulent sur le site de

la Fondation Ecojardinage, à Bex (Route de la Pâtisserie 4), sauf celles du vendredi matin 16 juin (Préparation et explication de la silice de corne de la biodynamie) et du mercredi après-midi 12 juillet (Visite du lieu en permaculture) qui sont données au siège de la Fondation, à Essert-sur-Champvent (Chemin des Serres 4). Elles sont également données à Bex, respectivement le samedi 17 juin et le mercredi 5 juillet. Nous espérons répondre à votre attente avec cette nouvelle palette de cours.

S'économiser du travail au jardin

Couper, faucher

Quand? Pour quel effet?

Les grands principes de la pousse ou du ralentissement de la pousse pour tondre moins souvent sont en lien avec la respiration de la terre: à la lune montante ou descendante, au matin ou à



l'après midi et avec la saison. Les trois facteurs s'additionnent ou sont en opposition. Jusqu'au 21 juin ça a tendance à beaucoup pousser.

La lune descendante calme et ralentit la pousse.

Le matin donne une impulsion printanière et le soir ça calme comme en automne.

Pour calmer la pousse on coupe, on fauche:

- l'après-midi en lune descendante
- après le 21 juin

Un beau gazon

N'y a-t-il pas plus beau gazon qu'un gazon fleuri? Se garder de tout tondre, faire des formes ou laisser les fleurs pour les abeilles est plus utile et harmonieux.

Pour donner de la vigueur au gazon ou aux salades, on coupe, on fauche:

- le matin en lune montante

Cela sera efficace du printemps jusqu'au 21 juin. Pour que le gazon pousse lentement: éviter la fauche à la pleine lune.

Période de germination maximum

À quoi ça sert?

Les semis

Les jours de germination maximum se trouvent en jour fruit-graine, en lune descendante. Ces jours sont favorables pour vos semis fruits, ainsi que tout autre semis dont la germination est à stimuler. Les jours de germination minimum sont à éviter pour tous les semis. Ils sont signalés dans l'agenda par des pictogrammes expliqués en zème de couverture de l'agenda lunaire. Ils sont en jour terre, en lune montante.

Adventices... dites mauvaises herbes ou plutôt «herbes dont on connaît mal les vertus»

En Capricorne, c'est le moment de la germination minimum. En Lion, une germination maximum. Ces deux influences vont être utilisées pour jouer sur le développement des herbes indésirables dans nos cultures. Comment? Ça s'appelle un faux semis. Faux semis... fausse graine? Et bien non!

Le sol est préparé en Lion (signalé dans l'agenda par des pictogrammes expliqués en zème de couverture de l'agenda lunaire), pour stimuler la terre mère qui va faire germer le maximum de plantes.

Puis une dizaine de jours plus tard, en Capricorne (signalé sur l'agenda l'agenda lunaire par des pictogrammes), le sol est retravaillé pour enlever les adventices indésirables dans notre culture.

Le design en permaculture

Le Design est un des grands thèmes de la permaculture qui reste souvent un peu flou pour beaucoup. Il fera l'objet de plusieurs articles dans les Bulletins BioConsommActeurs à venir, pour vous guider pas à pas dans ce sujet.

À quoi ça sert?

C'est une méthode qui, après observation et récolte d'informations, va vous permettre d'économiser du temps, de l'énergie et de l'argent. ... Intéressant, non?

Dans la majorité des projets, on utilise un terrain. Mais cela s'applique aussi, avec quelques adaptations, à une association, une entreprise, voire même ...

Car en faisant son propre «Design de Vie», on se pose les questions essentielles et souvent on retrouve sa voie, ce pourquoi l'on est vraiment fait. Attention donc, ça peut provoquer des changements! Êtes-vous prêt?

Un des grands principes du Design en permaculture est de partir du global pour aller au détail. C'est ce que nous allons aborder dans la globalité:

Les étapes d'un design en permaculture

OBSERVATION des éléments présents (physiques et sociaux)
humains / végétaux / animaux / structures / infrastructures

sans analyses, appréhender, s'approprier ce qui nous ouvre! Ce qui nous ferme! secteur et caractéristique du terrain

INTERVIEW des porteurs de projet

- Intentions, rôles, besoins
- Désirs, compétences, objectifs
- Idées, intérêt, envie, rêve

BORDURES, ANALYSE DU SITE:

- les effets de bordure. Exemples: *Clairières / forêts / rives / mares*
- Liste des ressources
- Analyse fonctionnelle des éléments présents, choix de leur emplacement relatif.

ÉVALUATION

- Comprendre, analyse des intentions, rôles, besoins et informations des porteurs de projet
- Fil conducteur / tri des données

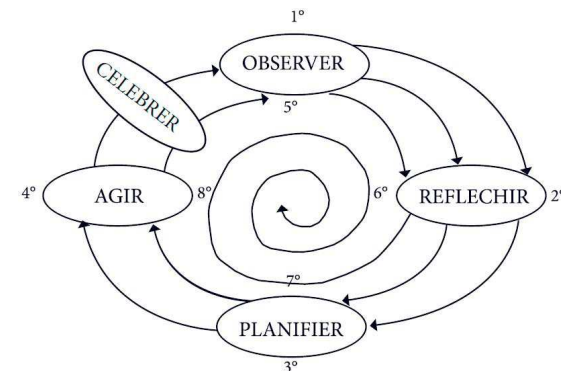
NICHE DU PROJET, à quoi il sert? pour qui? raison d'agir, sens

RÊVE, partie créative (de façon individuelle) sortir toutes les idées

REMUE-MÉNINGES (en groupe) choisir les bonnes idées par groupe

DESIGN CONCEPTUEL:

- En tenant compte des possibles connexions entre les éléments et des flux d'énergie disponibles
- Améliorer l'existant à travers les connexions
 - Ajouter des éléments nouveaux
 - Prévoir la maintenance
 - Définir les priorités



RESTITUTION aux porteurs de projet du lieu concernant le design conceptuel

DESIGN DÉTAILLÉ du projet avec tous les éléments du système:

- Liste des ressources nécessaires et des sources d'approvisionnement (sur le site et/ou à l'extérieur) avec estimation des coûts
- Plan de base
- Les éléments du système / emplacement relatif / les connexions possibles

MISE EN ŒUVRE:

- Planification des travaux:
- qui - quand - quoi - comment - où
- actions - célébration

MAINTENANCE

ÉVALUATION

Points positifs, satisfaisants, points limitants, contre-productifs

RÉADAPTATION

Changements et stratégies nécessaires.

CONCLUSIONS

Comme nous l'avons déjà dit plus haut, cet article ouvre une série sur le design en permaculture. Alors: suite au prochain numéro, et inscrivez-vous sans tarder aux cours mentionnés, tous gratuits avec votre carte de membre de BioConsommActeurs!

Pierre-Alain Indermühle
www.ecojardinage.ch
Voir vos privilèges à la page 23

AU FIL DES SAISONS

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

SALADE YIN-YANG AU PESTO D'ALGUES ET À L'AIL DES OURS

AVEC LA RECETTE PRÉCÉDENTE, NOUS SOMMES ALLÉS DANS LES SOUS-BOIS FRAIS CUEILLIR DE L'AIL DES OURS POUR NOTRE FORCE VERTE. L'ABONDANCE DE L'AIL INVITE À LA RÉALISATION DE MULTIPLES RECETTES, DONT LE FAMEUX PESTO À L'AIL DES OURS. J'EN AI ÉGALEMENT DÉSHYDRATÉ UNE PARTIE POUR LE PRÉPARER ENSUITE COMME CONDIMENT. SON GOÛT CARACTÉRISTIQUE EST PARFOIS TROP PRONONCÉ POUR CERTAINES PERSONNES. GARE À L'HALEINE! ALORS JE ME SUIS PLU À IMAGINER UN PESTO AVEC DES ALGUES. FORCE VERTE TERRESTRE ET FORCE VERTE MARINE. CE PESTO ACCOMPAGNE LES SPAGHETTIS ET POURQUOI PAS DES SPAGHETTIS DE LÉGUMES. UNE ASSOCIATION D'IDÉES EN AMENANT UNE AUTRE, J'AI RAJOUTÉ À LA RECETTE LE SPAGHETTI DE MER... UNE CRÉATION PRINTANIÈRE!

Le Yin et le Yang renferment la dualité de tout ce qui existe, l'harmonie et l'équilibre au sein de l'univers. Combinées, ces forces sont à l'origine de tout ce qui se produit dans notre monde.

Yin, symbole féminin, représentée par l'algue haricot de mer qui croît dans un milieu froid, à l'abri des regards. L'algue repose, calme et régénère.

Yang, symbole masculin, représentée par la carotte, représente la vigueur, l'action du soleil dans la terre.

Deux légumes qui s'équilibrent.

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la salade:

- Deux grosses carottes
- 80 g d'algues fraîches sous sel: haricot de mer (spaghetti de mer)



- Laver les carottes, les éplucher.
- Tailler les carottes en spaghetti avec un rouet ou un tourniquet.
- Plonger les algues dans une petite bassine contenant de l'eau afin d'enlever le sel.
- Les blanchir 30 secondes avec de l'eau bouillante. Rincer à l'eau froide.

Pour le pesto:

- 50 g d'ail des ours
- 50 g d'algue fraîche au sel: haricot de mer (spaghetti de mer)
- 50 g d'algue fraîche au sel: laitue de mer
- 2 cuillères à soupe d'amandes entières émondées
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin
- 1 dl d'huile d'olive colza de première pression à froid
- Jus d'un demi-citron
- 1/2 cuillère à café de sel marin
- 1 pointe de couteau de piment d'Espelette
- Poivre du moulin

- Laver les feuilles d'ail des ours et les sécher avec du papier ménager. Retirer les queues des feuilles si elles dépassent. Mettre dans un mixeur.
- Préparer une sorte d'algue après l'autre. Plonger les algues dans une petite bassine contenant de l'eau afin d'enlever le sel.
- Pour la laitue de mer, rincer deux fois sous l'eau claire. Enlever l'excédent d'eau en pressant l'algue dans la main.
- Pour l'algue haricot de mer, la blanchir 30 secondes avec de l'eau bouillante. Rincer à l'eau froide.
- Émincer grossièrement les algues au ciseau. Mettre dans le mixer.
- Rajouter les pignons et les amandes.
- Verser l'huile d'olive et le jus de citron.
- Rajouter l'assaisonnement.
- Mélanger le tout d'abord à l'aide d'une cuillère.
- Mixer jusqu'à obtenir une sauce.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Mettre dans un récipient couvert et garder au frais.

Préparation de la salade:

- Prendre une cuillère du pesto et le placer au fond d'un saladier. Diluer au besoin avec un peu d'eau ou de vinaigre.
- Rajouter les carottes et les algues.
- Mélanger et servir.

Bon appétit!

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée. Atelier de cuisine végétarienne vitalité. www.artdevie.ch
Voir votre privilège à la page 21

LA FERME DE BORNUIT

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

BIO SUISSSE

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

UNE EXPÉRIENCE EN CABANE DANS LA VALLÉE MAGIQUE...

SUR LA RIVE DROITE DU RHÔNE, DANS LE HAUT-VALAIS, IL Y A UNE VALLÉE... UNE VALLÉE MAGIQUE! LE LÖTSCHENTAL... DANS CE PETIT PARADIS, LES HAUTES MONTAGNES ET LES GLACIERS SURPLOMBENT LES CHARMANTS VILLAGES AUTHENTIQUES DE FERDEN, KIPPEL, WILER ET BLATTEN. ENTOURÉ DE NOMBREUX SOMMETS DE PLUS DE 3000 M D'ALTITUDE, LE LÖTSCHENTAL EST UN PARADIS POUR LES SPORTS ET LOISIRS EN PLEIN AIR. PARMI CES SOMMETS, L'UN D'EUX, SURNOMMÉ «LE ROI DU VALAIS» TRÔNE FIÈREMENT SUR LA RIVE GAUCHE DE LA LONZA: LE BIETSCHHORN!

les villages de Wiler, Ried et Blatten. A noter que ces villages sont accessibles en car Postal (Ligne Gampel-Steg / Goppenstein / Fafleralp). Ces trois itinéraires sont accessibles à tous les randonneurs. Il faut prendre en compte le dénivelé positif de 1300 m et compter entre 2h30 et 3h30 de marche pour atteindre la cabane.

Le sentier balisé en rouge et blanc, vous fait rapidement prendre de l'altitude et, très vite, une vue panoramique et plongeante sur la vallée s'ouvre devant vos yeux. Les villages deviennent de plus en plus petits, et la belle forêt de mélèzes laisse place aux pierriers, aux herbes alpines et, bien



Notre proposition d'excursion vous emmène donc au pied de ce sommet mythique, visible de Martigny déjà : Pour rejoindre la cabane du Bietschhorn 2565 m, trois départs possible depuis

plus haut, aux glaciers... dans cet univers de haute montagne, une petite cabane très simple mais tellement accueillante vous attend.

Posée dans une cuvette au pied du Schafberg, la cabane du Bietschhorn offre aux randonneurs la possibilité de prendre des forces, de boire un verre ou de passer la nuit avant le sommet du lendemain. Elle dispose de 25 places en dortoirs, d'un réfectoire pour une soirée en cabane inoubliable et d'une terrasse panoramique où il fait bon boire un verre en admirant le coucher du soleil.

Les gardiens vous proposent de 11h à 16h une cuisine certifiée «cuisine Bourgeon» à base de produits locaux. Spätzli, planchette du haut-Valais, soupe, Cholera et côté douceurs, un buffet de gâteaux maisons ou un authentique Kaiserschmarrn du Tirol.

Afin d'accompagner au mieux votre repas, un assortiment de bières bio, des vins de notre ami René Güntert (Biocave à Miège) et diverses boissons chaudes ou froides...

À noter qu'une offre pension 100 % BIO est proposée aux personnes y passant la nuit. Un repas du soir à 3 plats vous sera servi à 18 h et un petit déjeuner complet vous attendra dès 03 h 00 du matin pour les alpinistes au départ pour le Bietschhorn.

Après avoir repris des forces, ou le lendemain matin, laissez-vous conseiller par le gardien afin de choisir le meilleur itinéraire. Le plus simple reste bien entendu de rejoindre l'un des trois villages de la vallée. Mais la 2ème solution est aussi intéressante... à condition d'avoir une certaine expérience en milieu alpin! En effet, le sentier panoramique en direction de Goppenstein reste réservé aux randonneurs expérimentés. Ce chemin non officiel est marqué en bleu et blanc et nécessite une bonne lecture de carte car pas toujours évident à trouver. De plus, il est déconseillé de l'emprunter par mauvaises conditions

météo. Vous trouverez sur le site internet de la cabane une description détaillée de ce chemin.

Les gardiens:

Après 6 ans comme gardiens de la 1ère cabane bio de Suisse, (Cabane d'Ayroz – Conthey), Yann, Judith et Yohann vous accueillent un peu plus haut dans le Valais! Le concept de cuisine Bourgeon est resté le même. À 2565 m il est même unique en Suisse!

«Avec des producteurs Valaisans, nous garantissons une offre de qualité et des plats aux goûts authentiques.»

Infos pratiques:

Accès en voiture depuis le Bas-Valais: par l'A9 jusqu'à Sierre puis la route cantonale jusqu'à Steg. Il faut ensuite prendre la direction du Lötschental. Parking à Wiler, Ried et Blatten. La vallée est aussi accessible par le tunnel du Lötschberg. Ferroutage de Kandersteg à Goppenstein, plus d'infos sur www.bls.ch

Accès en train CFF jusqu'à Gampel-Steg puis car postal direct jusqu'à Wiler, Ried ou Blatten.

Contacts:

Bietschhornhütte AACB 3918 Wiler
+41 (0)27 510 22 55
www.bietschhornhuetten.ch

Gardien:

Yann Roulet – Sportplatzweg 34 – 3904 Naters (079 609 11 89) Ouvert de mi-juin à début octobre 7/7

Voir votre privilège à la page 19

NOUVEAU PARTENAIRE: L'ESPRIT LIBRE À YVERDON-LES-BAINS

PARTIS DE RIEN... AVEC JUSTE UN RÊVE, CELUI DE CONTRIBUER POUR UN MONDE MEILLEUR ET PLUS HARMONIEUX, UN MONDE OÙ IL FAIT BON VIVRE ET CHAQUE PERSONNE PUISSE MANGER SAINEMENT, NOUS AVONS LE PLAISIR DE VOUS PRÉSENTER UN PROJET INNOVANT ET SURTOUT ÉTHIQUE!

de recherche a été effectué afin de répertorier les diverses marques bio qui financent directement ou indirectement des multinationales et groupes d'investissements assoiffés de profits. Le document est disponible sur le site www.lespritlibre.ch (La Bio Piratée), informations très instructives



L'Esprit Libre répond à la demande actuelle pour les produits sains, biologiques et même biodynamiques. Un assortiment principalement axé sur le sans gluten, sans lactose, les compléments alimentaires, extrait de CBD (cannabidiol), produits d'hygiène, soins, nettoyage, bébé/enfant, en vrac, produits frais, le tout bien entendu bio et écolo. La première priorité est de proposer des produits sains. Esprit libre? Exemple: Nous utilisons Linux et les logiciels libres.

Nous avons fait le tri des marques bio douteuses rachetées par des multinationales financées par des cartels bancaires, notamment. Un long travail

à partager, merci à toutes et à tous.

Afin de contribuer au changement, il a tout d'abord fallu comprendre par quels mécanismes le système actuel est régi. C'est principalement l'argent qui permet de tirer les ficelles. Il suffit donc tout simplement de financer ce qui doit être développé et de boycotter ce qui ne va pas. Finalement c'est plus ou moins juste une histoire de cohérence entre ce que nous pensons et ce que nous faisons. Nous devons prendre conscience que nous avons créé le monde actuel, que nous pouvons créer autre chose avec des valeurs plus



vraies et reprendre le pouvoir que nous avons cédé aux grands groupes. Acheter bio c'est très bien, éthique c'est encore mieux! Soyons toujours vigilants, car les loups se déguisent en brebis. Les mêmes qui nous empoisonnent, polluent, exploitent, tuent même... viennent nous proposer une solution à leurs problèmes, c'est bien connu.

Heureusement l'éveil est en cours et nous sommes de plus en plus à vouloir autre chose...



L'Esprit Libre s'engage à contribuer à l'amélioration du monde dans lequel nous vivons pour qu'il soit plus harmonieux, ceci avec toutes les énergies positives reçues. Tous les sourires et partages sont les bienvenus en tout temps, car c'est évidemment une aventure à dimension humaine. En effet la vraie prise de conscience est que nous pouvons toutes et tous changer le monde avec notre acte d'achat, tout simplement.

Burhan Uçak, Magasin bio L'Esprit Libre, rue du Collège 11, 1400 Yverdon-les-Bains, www.lespritlibre.ch, 024 425 05 88
Voir votre privilège à la page 20

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

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



Pousse Nature Sàrl
1870 Monthey
www.poussenature.ch
+41 24 472 28 83

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

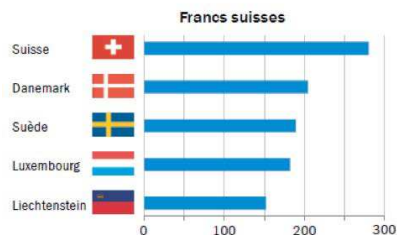
La surface des vignes bio a doublé depuis 2010

La surface des vignes bio a presque doublé depuis 2010 pour atteindre environ 500 ha. Avec 25 %, la biodynamie est ici beaucoup plus répandue que dans d'autres cultures. Les cépages résistants aux maladies cryptogamiques comme le Cabernet Jura, le Solaris ou le nouveau Divico atteignent en Suisse allemande une proportion d'environ 25 %. Combinés avec l'utilisation ciblée de produits alternatifs, ils permettent même de se passer du cuivre. Les têtes de classement atteintes lors des concours prouvent en outre que les vins bio n'ont pas besoin de craindre la comparaison avec les vins conventionnels.

Source: Bioactualités (Andi Häseli)

Dépenses pour le bio

On a dépensé en Suisse en 2015 280 francs par année et par habitant pour des produits bio, soit 10 francs de plus qu'en 2014. Les consommatrices et consommateurs suisses sont donc ainsi une nouvelle fois sur la première marche du podium



Source: Bioactualités (ks)

mondial. Helga Willer du FiBL: «On resterait au premier rang même si les chiffres étaient pondérés par le pouvoir d'achat.» Le pouvoir d'achat étant la partie du budget du ménage qui reste une fois déduites toutes les dépenses courantes, il varie forcément d'un pays à l'autre. Le livre annuel des statistiques du FiBL «The World of Organic Agriculture» montre que l'agriculture

biologique a des taux de croissance susceptibles de battre des records dans presque tous les domaines. Pour cet ouvrage annuel en anglais, les deux auteures Helga Willer et Julia Lernoud du FiBL ont rassemblé des données provenant de 179 pays. Il peut être téléchargé gratuitement ou acheté en version imprimée pour 27,5 francs dans la boutique du FiBL.

www.shop.fibl.org n° comm. 3503 / www.organic-world.net
Source : Bioactualités (fra)

Du bio dans les cantines!

Du bio dans les cantines et plus aucun pesticide de synthèse dans toute la commune? C'est une réalité dans la commune française de Barjac. C'est avec le slogan «Zéro Phyto 100 % bio» que ce plan a été réalisé il y a dix ans, a expliqué le maire de la commune Edouard Chaulet dans sa conférence terminale de l'AD de Bio Suisse. «Il est important et possible de se nourrir bio et régional», dit-il encore. Et nécessaire: «Les enfants, les personnes âgées et les malades sont les membres les plus faibles de notre société. Une nourriture particulièrement saine est donc vitale justement dans les écoles, les EMS et les hôpitaux.»

Connaissances bio rassemblées

La «Collection de transparents sur l'agriculture biologique» existe maintenant en français, et deux autres publications fournissent aussi des connaissances sur l'agriculture et la transformation bio.

Quels arguments plaident réellement en faveur du bio? Quelles sont les vraies origines de l'agriculture biologique? Et quelles exigences les fermes bio doivent-elles respecter? Ces questions et beaucoup d'autres font l'objet de trois publications qui vont au fond des choses et qui sont éditées par le FiBL ou conjointement par le FiBL et Bio Suisse.

Riches de 500 diapos, la «Collection de transparents sur l'agriculture biologique» a été conçue pour la formation de base et continue des agriculteurs. L'édition révisée en 2016 est maintenant disponible aussi en français. En plus des chapitres sur le développement de l'agriculture biologique, sur la production végétale et animale et sur les directives bio, la nouvelle édition comprend des nouveaux chapitres, entre autres sur la reconversion et sur le développement durable.

La brochure «Connaissances Bio» fournit sur plus de 50 pages des faits et des explications sur différents aspects de l'agriculture et de la transformation bio. Ce «compendium» s'adresse avant tout aux étudiants et consommateurs intéressés. La collection «100 arguments en faveur de l'agriculture biologique» présente en 16 chapitres les raisons qui plaident en faveur du bio en se basant sur des recherches scientifiques ainsi que sur les ordonnances et cahiers des charges suisses pour l'agriculture biologique. Ces arguments existent aussi sous forme de dépliant résumé.

Toutes ces publications sont disponibles en français et en allemand et peuvent être commandées ou téléchargées gratuitement dans la boutique en ligne du FiBL.

www.fibl.org Sujets Arguments
Source: Bioactualités (Theresa Rebholz)



Nouveautés pour l'été 2017

Glace caramel beurre salé, Glace Vegan aux fruits, selon saison

Mes glaces bio attendent d'être dégustées...

autres parfums à choix, demander ma liste, aussi glace sans produits laitiers

Un rabais de 5% avec la carte bioconsommateurs

Livraison gratuite dans un rayon de 15km

Thierry Niederhauser - Derrière la Ville 6-1055 Froideville- tniederhauser@sunrise.ch

www.au.coingourmand.ch

Nateli : 079/519.95.64





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, 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 Cretegnay, Route du Mandement 101, tél. 022 753 22 87 ou
079 626 08 25, www.la-deviniere.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

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

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

GENÈVE : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

JURA :BIEN ÊTRE ET SANTÉ

Vicques, Réflexologie tridimensionnelle et hygiène de vie ASCA-RME. Arbo&Sens. Loïc Voelker, Route de Rochefort 45, tel. 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, Thérapie naturelles, Aurore Früh, Rte Gustave Amweg 16 (2ème étage), tél. 079 839 55 25 www.aujourlejour.ch fruh.aurore@gmail.com Rabais 10% sur les soins.

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

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

Neuchâtel, Bio-Source, Martin Krähenbühl, Rue Gibraltar 20, tél. 032 725 14 13, fax 032 721 29 50, www.bio-source.ch bio-source@bluewin.ch Rabais 3 % sur l'assortiment (excepté 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 : 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.terreoffees.ch, ouverture du jeudi au dimanche. Offert un sirop maison avec le repas.



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

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

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

VALAIS : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

VALAIS : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Martigny, Formation Thérapies Energétiques, 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.tadama.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 22 55, 079 305 85 94 info@bietschhornhuetten.ch, www.bietschhornhuetten.ch, Rabais jusqu'à 20 % sur la carte de restauration 11h-16h ou 1 bouteille de petite Arvine socl Bio avec la nuitée

Monthey, Pousse Nature (jardins bio), tél. 024 472 28 83, www.pousse-nature.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, Epicerie Challengenoise Obio A & M. Baeriswyl, Route d'Yverdon 2, tél. 021 881 38 04, www.suisse4bio.ch, Produits bio, diététiques, sans gluten et du terroir : Rabais de 2 % sur l'assortiment

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

Lausanne, Un amour de peau, Cosmétiques Bio et 100 % naturels, Laurence de Crousaz, Rue de Bourg 11, tél./fax : 021 312 33 01 www.unamourdepeau.ch, laurence@unamourdepeau.ch, (fermé le lundi) : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

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

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

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

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

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

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

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

Pully, Wad, Patrick Deegbe, Av.C.F.Ramuz 101, tél. 021 626 18 15, 078 803 04 84, www.wadco.ch wad@wadco.ch Ouverture Mercredi 14h à 18h. Vendredi 10h à 13h30 et 16h30 à 19h00 Rabais 5 % sur tout l'assortiment.

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

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

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

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

Yverdon, Diététique-Santé, Rue du lac 1, et Droguerie-Herboristerie, Rue du Milieu 2, Marianne Schwab-Hofer, tél. 024 425 13 34, Facebook : droguerie-herboristerie Hofer www.droguerie-dietetique.ch : Rabais de 5 % sur l'assortiment

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

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

VAUD : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

Bonvillars, Domaine de la 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 : www.aucoingourmand.ch , tniederhauser@sunrise.ch

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

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

Suchy, La Ferme du Petit Noyer, Stéphane Deytard, Route d'Ependes 4 tél. 079 361 62 66, www.fermealanoix.ch info@fermealanoix.ch Rabais 5% farines, huiles, pâtes, et produits de la ferme, vente directe tous les jeudis de 17h. à 19h.

VAUD : RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

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

VAUD : CONFECTION ET ACCESSOIRES

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

VAUD : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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 : Rabais de 20 % (sauf si remboursé par l'assurance maladie)

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

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

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

Epalinges, Centre Eveil, Sylvie Rinsoz Chevallaz, naturopathe, micronutritionniste, Chemin de Florimont 3, 1066 Epalinges, 021 652 79 43, www.centre-eveil.ch, sur un abonnement de 10 séances, la 11ème est offerte

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

Lausanne, Animalement Vôtre by Evelyn 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

VOS PRIVILÈGES

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)

Lausanne, Institut de Beauté Peau Lys, Mme Joan Vannieuwenhoven, Ch de champ-soleil 34, tél. 079 489 23 68, www.peaulys.ch 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, Centre de thérapie naturelle, Cosimina Gualbino, Rue du Pont 22, tél. 079 274 07 88 www.chamadot.org Rabais fr. 20.- sur la première séance.

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

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

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

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

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

Yverdon, Réflexologie Aromajik, 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

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

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

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

Pompaples, Meige Matériaux, Moulin Bornu, Route de St-Loup 1, tél. 021 866 60 32, www.meige.ch : Rabais de 10 % sur les peintures à l'huile de lin Biofa & Aquamarijn, sur les sols en liège et le linoléum Ziro

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

ROMANDIE / INTERNET

AromaCos, Schenevey Sébastien, Impasse du Raffort 11, 1695 Rueyres-St-Laurent, tél. 026 411 66 11 www.aromacos.ch 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.

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

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

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

LeShopbio.Ch, La Pâtisserie, 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

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



CENTRE EVEIL

Sylvie Rinsoz Chevallaz Naturopathe Agréée ASCA - NVS - RME - SPAK Tel: 021 652 79 43 Chemin de Florimont 3 1066 Epalinges	Naturopathie Micronutrition Diététique Massages Réflexologie Lecture de pieds Reboutologie Approche holistique
---	---

www.centre-eveil.ch

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSUMMACTEURS

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, Anne Pécoud-Girardet

Graphisme

Alain Perret (alpgraphisme@infomaniak.ch)

Impression

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

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

Publicité

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



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

Les Herbettes en Fête

à Colombettes

à 1628 Vuadens

**Prochaine édition
les 27 et 28 mai 2017**

Le Jardin des Saisons

www.herbettesenfete.ch

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

Polarity Thérapie
Equilibre corps coeur esprit

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

Danse - Expression corporelle
Enfants & ados
Méthode Margaret Morris

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

 **EcoCompobag**

+50% de sacs -83% de packaging +38% de source végétale

 15 sacs





Le compost enfin accessible à tous

 **BioApply**