

Prix: 8.00 CHF



# BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

2/2018



Foire Agricole Suisse Bio



Bio-Agri



Suisse. Naturellement.

# Foire Agricole Suisse Bio

Schweizer Bio-Landwirtschaftsmesse / Fiera Agricola Bio Svizzera

## 11-13.05.2018

Moudon



Thème spécial  
Le bio, près  
de vous



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





## SOMMAIRE

ÉDITORIAL

JARDINAGE BIOLOGIQUE

SANTÉ

LA VIE DE L'ASSOCIATION

RECETTE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

BRÈVES

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 8

page 10

page 12

PAGE 14

PAGE 16

PAGE 18

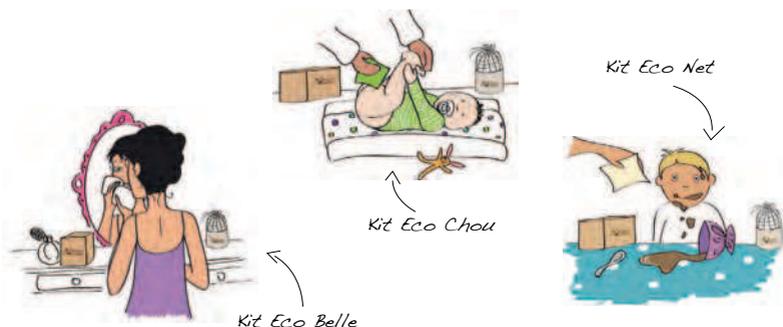


## Réduire ses déchets, aujourd'hui une évidence !

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

### Et si nous passions aux cotons lavables ?

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



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

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

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

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

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

EML distribution

12 rue de Brazza - 89000 Auxerre

Tel : 09 83 36 36 93 / 06 62 74 34 40

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

### LA MECQUE DU BIO C'EST POUR BIENTÔT !

Après le 1er volet 2016 auréolé de succès, le concepteur et organisateur Frank Siffert a décidé de remettre le couvert durant le long week-end de l'Ascension du 11 au 13 mai 2018 ! « La Foire Agricole Romande » s'est ainsi muée en Bio-Agri et Bio-Vino avec comme hôte d'honneur la Biodynamie et son label de renommée mondiale Demeter.

Cette foire a ainsi pris beaucoup plus d'importance et élargi son offre en proposant notamment l'unique Salon du Vin Suisse Bio. Dorénavant, elle voit grand en étendant ses frontières à tout notre pays. Chic, pas de barrière de rösti ! Toute la Suisse est ainsi unie et renforcée avec un but commun: promouvoir le monde du bio en partageant la passion du métier et en valorisant les savoir-faire traditionnels hérités de nos aînés, avec vous chers consommActeurs !

À cette occasion, vous pourrez avoir un contact privilégié avec ceux qui vous nourrissent et prennent soin de vous en respectant au mieux notre terre. En venant à cette grande foire agricole bio pour voir ses 155 stands, vous démontrerez par votre acte citoyen que l'agriculture bio est une référence avec laquelle notre état et l'opinion publique doivent compter. Elle devrait d'ailleurs être la norme par rapport à l'agriculture conventionnelle dont l'utilisation de pesticides et autres produits chimiques est une hérésie.

Placé sous la devise de « l'agriculture de deux mains », l'événement chapeauté par Bio-Vaud s'adresse autant aux producteurs qu'aux consommateurs. Vous y trouverez notamment des conférences, des films, des expositions, des informations sur les produits régionaux, des

ateliers de fabrication de fromage ou de tofu, des démonstrations de méthodes agricoles novatrices et, pour les emplettes, un énorme marché bio ! Il y en aura pour tout le monde.

En tant que sponsors, les membres de l'association BioConsommActeurs accompagnés d'apiculteurs bio certifiés vous attendent nombreux à leur stand pour vous présenter notre projet phare « Apiculture bio ».

Reste plus qu'à souhaiter une météo radieuse, une affluence massive et une ambiance festive ;-)

Anne Pécoud-Girardet



## FICHE PRATIQUE: LES EXTRAITS FERMENTÉS, LEUR PRÉPARATION

MALGRÉ L'ANCIENNETÉ DE LA PRÉPARATION ET DE L'UTILISATION DE CES PURINS, LES RECHERCHES ET EXPÉRIMENTATIONS FAITES PAR DES SPÉCIALISTES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ONT DÉMONTRÉ QU'UN BON PURIN D'ORTIES, PAR EXEMPLE, NE DOIT PAS ÊTRE OXYDÉ, CAR CELA AMÈNE LA PLANTE CULTIVÉE QUE L'ON SOUHAITE PROTÉGER EN ÉTAT DE RÉCEPTIVITÉ DE MALADIES.

D'autre part le mot «purin» devient de moins en moins adapté, car une fermentation courte apporte des avantages, soit une odeur agréable de fermentation et non pas de putréfaction, et une filtration facilitée.

**Voici une des dernières façons de préparer un extrait fermenté de plantes très efficace:**

- Faucher les plantes idéalement le matin en lune montante, de préférence avant la floraison pour la majorité des plantes.

- Les mettre dans un contenant de votre choix, entières pour l'ortie et la consoude (deux plantes qui se décomposent très facilement), et pas trop hachées pour les autres, afin d'éviter trop d'oxydation tout en permettant la libération des principes actifs.
- Ajouter de l'eau jusqu'à la surface des plantes. Ce qui représentera environ 10 % de poids de plantes et 90 % d'eau.

La qualité de l'eau est importante, choisir de préférence une eau de pluie, voire une eau de source. Si c'est l'eau du réseau et qu'elle contient du chlore, la laisser aérer quelques jours en la brassant de temps en temps, afin de permettre l'évaporation du chlore, car le chlore va bloquer la fermentation.

La durée de la fermentation dépendra essentiellement de la température de l'eau et de la température extérieure. Elle peut varier entre 3 et 15



jours et il est difficile de donner une durée exacte. L'observation est bien plus précise. La fermentation dégageant du gaz carbonique, le début de la fermentation sera marqué par de petites bulles, puis rapidement les plantes monteront à la surface. Dès ce moment, une à deux fois par jour maximum, faire descendre le chapeau de plantes dans le liquide en le repoussant au fond, éviter de trop le brasser pour ne pas l'oxyder. Les plantes remonteront moins rapidement à l'approche de la fin de la fermentation.

La nouveauté, c'est que nous vous conseillons de sortir les plantes à ce moment-là. Lorsqu'elles ne remontent plus, la fermentation est terminée et bien souvent le processus de putréfaction a commencé, ce qui amène des mauvaises odeurs et complique la filtration.

À ce stade, mettre l'extrait fermenté filtré dans des petits contenants bien pleins et bien fermés (attendre la fin du dégagement des gaz carboniques avant de fermer les contenants), à l'abri de la lumière et au frais.

Si vous utilisez votre extrait tout de suite, cette opération n'est pas nécessaire. N'oubliez pas de le diluer à raison de 5 dl d'extrait pour 10 litres d'eau pour aspersion sur les plantes, et maximum 1 litre d'extrait pour 10 litres d'eau pour l'arrosage au sol.

Des extraits fermentés peuvent être aussi réalisés avec des plantes séchées. Cependant, une température extérieure adaptée à une bonne fermentation correspond à la période de végétation. Le plus économique sera de travailler avec des plantes fraîches. La qualité de l'eau et des plantes fraîches est importante pour la qualité énergétique de l'extrait fermenté.

Pour les mélanges de plantes, tel que celui proposé pour le sol (ortie, consoude et un peu de bardane), chaque extrait fermenté est préparé séparément, puis mélangé soit à la filtration, soit au moment de l'utilisation (pulvérisation ou arrosage).

Pour enrichir les extraits fermentés, certains ajoutent des coquilles d'œufs broyées (préalablement mises de côté pour les laisser sécher durant l'hiver, puis réduites en poudre), d'autres de la poudre de basalte (poudre de roche contenant de la magnésie).

Afin de ne pas obstruer le gicleur du pulvérisateur, nous conseillons de les ajouter au moment de la mise en petits récipients afin qu'ils aient le temps de se déposer au fond du récipient.

Plus d'info sur notre site: [www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch)

## Processus

- Les dilutions se font avec une eau de pluie de qualité (pas la première partie de la pluie), une eau de source ou une eau potable aérée quelques jours afin de faire sortir le chlore.

## Matériel

- Un contenant de votre choix, de préférence plus haut que large
- Différents ustensiles pour filtrer, passoire, filet, etc.
- Éventuellement une petite pompe ou un simple tuyau pour siphonner
- Des petits contenants pour y mettre l'extrait filtré

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

## COMMENT AMÉLIORER MA DIGESTION

VOUS N'ÊTES PAS CE QUE VOUS MANGEZ, MAIS CE QUE VOTRE CORPS PEUT FAIRE DE LA NOURRITURE QUE VOUS MANGEZ

Il faut des muscles abdominaux toniques et fermes afin de bien digérer vos aliments. Le tonus musculaire aide à transporter les aliments digérés tout au long de votre système digestif. Augmenter l'exercice physique comme le gainage aide donc à mieux digérer, même si vous ne changez rien à votre alimentation.

### Mâchez bien

Mâchez soigneusement vos aliments. C'est la première et plus importante étape de la digestion. Cela impose également de ralentir, de manger moins sur le pouce en courant. Slow food!

### Mangez de petites portions

- Manger trop d'un coup peut affecter la digestion. Cela demande un grand effort à votre système digestif de digérer de grosses quantités d'aliments, c'est un stress. Le corps doit utiliser un grand nombre de nutriments d'une seule traite et cela peut créer des problèmes.
- Pratiquez la modération et mangez seulement jusqu'à ce que vous soyez rassasié à 3/4.

### Principes de base

- Mâchez bien vos aliments
- Mangez plus de fibres (végétaux)
- Buvez beaucoup d'eau

- Réduisez votre consommation d'aliments industriels

**«La meilleure alimentation n'est rien sans une excellente digestion»**

### Réduisez les aliments industriels

Les aliments hautement transformés et bourrés d'additifs, de conservateurs et de composants chimiques ne sont pas très digestes et agressent notre système digestif. Notre corps a besoin d'utiliser les réserves en nutriments afin de pouvoir métaboliser ces produits alimentaires. Cela prive votre organisme d'importants nutriments au lieu de lui en fournir. Mangez en majorité de vrais aliments à haute densité nutritionnelle.

### Buvez de l'eau

Votre corps a besoin d'eau pour digérer. L'estomac utilise de l'eau pour créer les jus digestifs et pour diluer les aliments, afin de les préparer pour leur chemin à travers le tube digestif. Un manque d'eau dans le système peut créer des problèmes comme les ulcères, l'indigestion, les brûlures d'estomac, la fatigue, les troubles de mémoire et bien sûr la constipation.

### Mangez plus de fibres

Les fibres sont essentielles pour une digestion performante et assurant la santé de votre côlon. Vos selles doivent être molles et volumineuses, faciles à transporter. Le temps de transport dans votre côlon ne doit pas être trop long, et les fibres peuvent diluer l'effet de certaines toxines et aider à sortir des bactéries nocives du système.



Assurez-vous d'absorber autant de fibres solubles que de fibres insolubles afin d'améliorer l'élimination des selles.

### Ajoutez des probiotiques

Nous avons besoin de bactéries bénéfiques afin de renforcer notre système immunitaire, de réduire l'inflammation chronique et de prévenir le syndrome de l'intestin perméable (Leaky Gut) et d'autres maladies chroniques du système digestif. Vous pouvez introduire ces bactéries bénéfiques en mangeant des aliments fermentés comme la choucroute ou le kéfir.

### Enzymes

Les enzymes comme l'amylase, la lipase et la protéase vous aident à «casser» les molécules de votre alimentation. Vous pouvez compléter vos apports avec des enzymes en capsules afin d'optimiser votre digestion.

### Boostez votre estomac

Beaucoup de personnes souffrent d'un manque d'acide chlorique. Des brûlures d'estomac, des remontées de gaz, de la fatigue, des maux de têtes et beaucoup d'autres symptômes peuvent

être liés à ce phénomène. Un peu de jus de citron ou de vinaigre de pomme dans un verre d'eau peut être le premier remède pour booster la capacité digestive de votre estomac.

Birgit Boislard  
Coach Nutrition,  
Voir votre privilège à la page 23



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

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

**Frais, sain et goûteux !**

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

## LA GRANDE AVENTURE DES BIOCONSOMMACTEURS

### La création

C'est le 30 juin 2007 que l'Association BioConsommActeurs a été constituée dans les jardins du domaine La Capitaine de notre partenaire vigneron Reynald Parmelin par Manuel Perret, Daniel Jaccard et Pierre-Alain Gruaz sur la base de l'association PROGANA-ConsommACTION et de sa trentaine de membres. Le premier comité comprendra les trois fondateurs plus Roland Balmat. Le but était de gagner en indépendance par rapport à la coopérative PROGANA (qui existe toujours et qui avait participé à la création de Bio Suisse). La mission de notre association est de promouvoir l'agriculture biologique et les produits bio en Suisse romande en rapprochant les consommateurs des circuits de proximité qu'il fallait faire connaître, c.-à-d. les magasins bio et la vente directe par les producteurs.

### Le développement

Partie de 30 membres en 2007 puis 50 en 2008, notre association compte aujourd'hui plus de 3'000 membres BioConsommActeurs. Cela montre bien qu'elle a une place à occuper et une mission à remplir. En dix ans nous avons établi des partenariats avec les magasins bio de Suisse romande, et notre carte de membre donne accès aux privilèges exclusifs accordés par nos plus de 100 partenaires-privilèges (magasins bio, producteurs en vente directe, thérapeutes etc.). Nous avons en outre des partenariats privilégiés avec la Fondation Écojardinage et avec l'association d'agriculture biologique BioValais, et nous sommes en contact avec toutes les associations romandes d'agriculture biologique,

avec Bio Suisse et avec l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL).

### Communication

Notre communication avec nos membres et avec les personnes intéressées passe par notre bulletin d'information trimestriel, notre site internet et notre page Facebook. De plus, nos assemblées générales sont toujours organisées sur des domaines agricoles et viticoles bio de Romandie pour les faire découvrir à nos membres.

Nous assumons depuis 4 ans maintenant la gestion et la promotion des Journées romandes des Magasins bio de toute la Suisse romande, dont le but est de promouvoir l'accès au bio et aux spécialités régionales biologiques vendues par tout un chacun. Cette année, rendez-vous si tout se passe bien au début novembre.

Notre association sponsorise plusieurs foires et marchés bio et elle y participe pour diffuser de l'information et se faire connaître, comme p. ex. prochainement Bio-Agri et Bio-Vino à Moudon (voir les annonces). En effet, nous serons présents avec un nouveau stand d'information dédié notamment à notre grand projet de soutien et de développement de l'apiculture biologique en Suisse romande (voir les détails sur notre site internet à la rubrique «Apiculture»). C'est notamment grâce aux dons de nos membres que nous pouvons développer et faire progresser ce mouvement. D'ailleurs, nous les remercions très chaleureusement pour le soutien à notre cause qui nous encourage à poursuivre activement ! Dans ce but, nous avons mis sur pied des soirées d'information, des journées de cours techniques,



De g. à d.: Manuel Perret, président, Guillaume Schneider, apiculteur bio, Daniel Jaccard et Anne Pécoud-Girardet, membre du comité. Photo: mäd.

réalisé une feuille de route pour la reconversion et offert des primes substantielles aux apicultrices et apiculteurs qui réussissent leur première certification Bio Bourgeon et/ou Demeter. Notre démarche est issue de trois constatations: nous manquons de miel biologique suisse, les abeilles sont à la peine et il y a très peu de soutien de la Confédération pour faire avancer l'apiculture bio. C'est donc encore une fois à la société civile de montrer ses besoins et de faire avancer les choses.

Le Comité de l'Association BioConsommActeurs



## Vitalité Santé

Le pas vers la vitalité et le well-being naturellement

**Polarity Thérapie**  
Equilibre corps coeur esprit

**Bilans oligo-éléments métaux lourds**  
**Massages**

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

---

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

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

## LA RAVE EN SALADE OU SALADE DE RÊVE

POUR COMPLÉTER CE CHAPITRE DE SALADES MARI-  
NÉES, JE VOUS PROPOSE UNE SALADE DE RÊVE À  
METTRE DANS SES CLASSIQUES!

Il y avait un moment que je cherchais une nouvelle inspiration pour apprêter les haricots de mer si fins au goût délicat. Confirmant les subtils goûts des navets et colraves, la combinaison entre raves et légumes de mer permet une introduction en douceur au monde marin et de redonner un élan de popularité à ces magnifiques légumes cultivés depuis des siècles.

Une salade toute en fraîcheur se déclinant au printemps avec le navet nouveau puis avec son parent en automne, dont la culture a fortement diminué aujourd'hui. Or, ce légume très ancien, cultivé sur les cinq continents, est l'un des plus consommés en Chine où il est considéré comme des plus puissants au niveau de la médecine. Il y existe un dicton populaire qui dit: «Qui mange un navet, gagne une année». Pour rappel, dans nos contrées, nous confectionnons un sirop d'hiver qui apaise la toux et les maux de gorge à partir d'un navet et de sucre candi. Gageons qu'avec cette recette, nous remettons le navet au goût du jour sous l'influence de la cuisine végétarienne actuelle.

Parce qu'il pousse très rapidement – c'est un des premiers légumes au printemps – le colrave ou chou-rave est également une variété de chou. Riche en vertus et au goût délicat, il gagne à être consommé. Le mot rave implique une plante potagère cultivée pour sa racine bien que le chou-rave soit le résultat du renflement de sa tige!

### Ingrédients pour 8 personnes:

- Deux navets ou colraves de taille moyenne
- 200 g d'haricots mungo germés et de lentilles germées
- Jus d'un citron
- Jus d'une mandarine ou d'une orange douce
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix bio de première pression à froid
- Selon ses goûts: rajouter du poivron frais ou déshydraté
- 2 lamelles de gingembre mariné ou du raifort
- Sel

### Préparation:

- Parer la rave en épluchant les parties durcies sans nécessairement dans son entier. Un broissage suffit
- Supprimer sa base
- Préparer la sauce avec les éléments suivants: Huile, les jus des agrumes, sel
- Bien la mélanger
- Râper la rave en allumettes de 2mm d'épaisseur, si possible directement dans le bol à salade et mélanger intimement à la sauce
- Rajouter les haricots mungo germés et les légumineuses germées et mélanger
- Laisser reposer entre 30 min au frais
- Au moment de servir rajouter les lamelles de gingembre ou du raifort
- Se garde au frais quelques jours

Bon appétit!

# Les Herbettes en Tête

Ô Colombettes

à 1628 Vuadens

**les 2 et 3 juin 2018**

Samedi de 10h à 18h et dimanche de 10h à 17h



Terre  Nature

Ô Colombettes  
WINTZ | RESTAURANT | BARBUET | SEMINAIO

Organisation:



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

## VENEZ FAIRE LA FÊTE!

Le 1er et 2 juin, le plus grand supermarché bio de suisse romande fête ses 10 ans. Portes ouvertes avec de nombreuses animations, dégustations, traiteur bio et contact privilégié avec nos producteurs locaux.

Le couple propriétaire, Helen et Jean-Pierre Hirsbrunner, a ouvert le 29 février 2008 le premier et plus grand supermarché bio de Romandie «Magbio» à Romanel-sur-Lausanne. Une épicerie bio «Mini-Magbio» à La Tour-de-Peilz a également vu le jour en septembre 2014.

Dans cet endroit calme et chaleureux où le bois et la lumière du jour jouent entre les rayonnages, vous trouvez un large choix de produits biologiques, actuellement plus de 6'000 références. L'éventail du choix couvre l'alimentaire, les vins et spiritueux, les produits cosmétiques, les produits de nettoyage, les compléments alimentaires (super foods ou super aliments, vitamines, hydrolats, huiles essentielles, etc.), et même l'alimentation pour vos chiens et chats. Les personnes intolérantes au gluten ou au lactose ou avec des allergies croisées trouveront

également un grand choix de produits répondant à leurs besoins alimentaires.

Notre approvisionnement en œufs, en légumes et en fruits frais provient exclusivement de producteurs certifiés «Bio Bourgeon» de Suisse Romande. Nous nous efforçons également de réduire le gaspillage alimentaire à son strict minimum.

L'écologie est au cœur des préoccupations de notre magasin puisqu'il est uniquement chauffé au bois et génère 50 % de son énergie grâce aux panneaux solaires disposés sur son entrepôt. Et toute l'eau chaude est produite par la récupération de la chaleur des compresseurs des frigos.

Nous vous attendons nombreux avec plein d'animations et de dégustations pour petits et grands lors de ces 2 jours de fête et de célébration du bio!

Dina Hirsbrunner, Magbio  
Voir vos privilèges à la page 21

**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**



mag**bio**  
la nature du futur

10 ans



Ça se fête !!!

1 & 2 juin

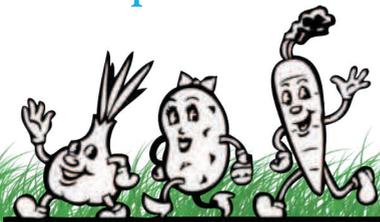
2018



Traiteur Bio

Dégustations

Animations pour les enfants



## VENEZ FAIRE LA FÊTE!

L'Épicerie chalenoise Obio est heureuse de vous annoncer l'inauguration de ses nouveaux locaux et de son coin vrac le 5 juillet 2018 de 8h00 à 18h30 non-stop. À cette occasion, vous pourrez y découvrir un grand assortiment ainsi que diverses productions bio régionales. Vous êtes cordialement invités à partager le verre de l'amitié.

### Coordonnées et horaires d'ouverture :

L'Épicerie chalenoise Obio, A. & M. Baeriswyl,  
Route d'Yverdon 2, 1040 Échallens, 021 881 38 04  
info@suisse4bio.ch, www.suisse4bio.ch  
Lundi à vendredi 8h - 12h / 14h - 18h30,  
samedi 8h - 12h

comm.

Voir votre privilège à la page 21.



## **TRAITEMENT DES ALLERGIES, INTOLÉRANCE ET AUTRES PATHOLOGIES PAR LA BIORESONANCE**

**MÉTHODE DIFFUSÉE PAR LA TÉLÉVISION RTS**

**[www.anikodeneriaz.ch](http://www.anikodeneriaz.ch)**

Renseignements au 079 293 70 00

Consultation à Sion tous les lundis



# VOS PRIVILÈGES



## FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

## FRIBOURG : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

## FRIBOURG : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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

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



## GENÈVE : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

## GENÈVE : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

**Carouge**, Atelier d'impression Kurz SA, Ch. du Faubourg-de-Cruseilles 17, tél. 022 736 66 03, [www.kurz.ch](http://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](http://www.tadaima.ch) [herve.bendele@gmail.com](mailto: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](http://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, [ceres@bluewin.ch](mailto: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](http://www.arboretsens.biz) [loic.voelker@gmail.com](mailto: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](http://www.aujourlejour.ch) [fruh.aurore@gmail.com](mailto:fruh.aurore@gmail.com) Rabais 10% sur les soins.



## NEUCHÂTEL : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**Fleurier**, La Ruche Royale, Hedi Balmas, Rue de la Gare 5a, tél. 078 627 26 78, [larucheroyale@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:vincente-leone@bluewin.ch) Rabais 3 % sur tout l'assortiment

**Montéziollon**, Boutique-Magasin l'Aubier, Christoph Condes, Les Murailles 5, tél.032 732 22 11 [contact@aubier.ch](http://contact@aubier.ch) [www.aubier.ch](http://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](http://www.bio-source.ch) [bio-source@bluewin.ch](mailto: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](mailto: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](mailto:coopdeshalles@bluewin.ch) Rabais 3 % sur tout l'assortiment

# VOS PRIVILÈGES

## NEUCHÂTEL : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

## NEUCHÂTEL : RESTAURANTS ET TRAITEUR BIO

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

## NEUCHÂTEL : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

**Colombier**, Thérapeute en Ayuverda-massage, nutrition, hygiène de vie. Nicolas Bossler, Praticien  
diplômé, Centre Prévention et Santé. Tél. 032 843 36 20 www.cpsinfo.ch Rabais permanent de 10% sur  
les consultations.



## VALAIS : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

**Sion**, Magasin Le Verger Solaire, Suzanne Bétrisey, Place du Midi 39, tél. 027 322 69 36 : Rabais de 3 %  
sur tout l'assortiment, sauf produits en action

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

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

## VALAIS : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

## VALAIS : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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

**Wiler**, Bietschhornhütte AACB 2565m, Yann Roulet, tél. 027 510 22 55, 079 609 11 89 , info@bietschhornhuetten.ch, www.bietschhornhuetten.ch, Rabais jusqu'à 20 % sur la carte de restauration 11h-16h ou 1 bouteille de petite Arvine 50cl Bio avec la nuitée

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



## VAUD : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

**Echallens**, Epicerie Challengenoise Obio A & M. Baeriswyl, Route d'Yverdon 2, tél. 021 881 38 04, www.suisse4bio.ch, Produits bio, diététiques, sans gluten et du terroir : Rabais de 2 % sur l'assortiment

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## VOS PRIVILÈGES

**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](http://www.rufbio.ch)

**Yverdon**, Diététique-Santé, Rue du lac 1, Zuzana Potocnakova, tél. 024 479 29 29, [zu.sana164@gmail.com](mailto:zu.sana164@gmail.com) : Rabais de 5 % sur l'assortiment.

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

**Yverdon**, Magasin biologique, L'esprit Libre, Rue du Collège 11, Burhan Uçak tél. 024 425 05 88, [www.lespritlibre.ch](http://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](http://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](http://www.La Ferme de Bornuit.ch), Œufs, légumes, issus de notre production, alimentation Bio: Rabais 10 % sur tous l'assortiment

**Bonvillars**, Domaine de la Sauvageraie, Frank Siffert, Rue des Juifs 10, tél. 079 210 75 41, fax. 024 436 14 73, [www.coudre.ch](http://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](http://www.marchevaney.com) [marchevaney@gmail.com](mailto: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](http://www.aucoingourmand.ch) , [tniederhauser@sunrise.ch](mailto: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](http://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-terre-rouges.ch](http://www.ferme-des-terre-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](http://www.fermealanoix.ch) [info@fermealanoix.ch](mailto: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](http://www.traiteur-bio.ch), [traiteur-local@traiteur-local.ch](mailto:traiteur-local@traiteur-local.ch) Offert avec une commande d'apéritifs : cake aux carottes

**Mollie-Margot**, Restaurant certifié Demeter «La Cafe't» de l'Institution La Branche, Chemin de la Branche 32, tél. 021 612 41 20, [www.labranche.ch](http://www.labranche.ch), Offert café ou thé lors de la commande du repas.

### VAUD : CONFECTION ET ACCESSOIRES

**Lausanne**, Boutique Alkena, Planète nature, Textiles naturels et biologique, Rue du Valentin 15, tél. 021 311 63 54, [www.alkena.com](http://www.alkena.com) [info@alkena.com](mailto:info@alkena.com) Facebook : [www.facebook.com/alkenalausanne](http://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](http://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](http://www.parenthesepoursoi.ch) [info@parenthesepoursoi.ch](mailto:info@parenthesepoursoi.ch)  
Rabais : 10% sur Massages relaxant ou sportif

**Chavornay**, Cabinet Nutrition et Santé « Elixir de vie », Alimentation thérapeutique, Thérapeute Diplômée en Nutrition MCO, Nella Proietti, Ch.de Copire 5A, tél. 078 676 19 48, Rabais 20fr. sur la première consultation <https://www.facebook.com/CabinetNutritionElixirdeVie/>

**Chernex**, Coach Holistique, Thérapies énergétiques, Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, 078.797.54.39, [info@lalicornedelumiere.ch](mailto:info@lalicornedelumiere.ch) [www.lalicornedelumiere.ch](http://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](http://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](http://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](http://www.coream.ch) : Rabais de 40.- sur la première séance

**Crissier**, Chromothérapie couleur et conscience, [www.cadodelavie.ch](http://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](http://www.nutrition-holistique.ch) : Rabais de 20.- sur la 1ère séance d'hydrothérapie ou sur un bilan GAPS

**Epalinges**, Centre Eveil, Sylvie Rinsoz, naturopathe, micronutritionniste, Chemin de Florimont 3, 1066 Epalinges, 021 652 79 43, [www.centre-veil.ch](http://www.centre-veil.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](http://www.rythmelavie.ch) : Rabais de 10 % sur les soins et sur les Cérémonies sur mesure des passages de la vie (naissance, mariage, funérailles)

**Jouxens-Mézery**, Accompagnement des émotions de la vie pour personnes et animaux, massages sonores, lithothérapie, « communication télépathie », Marine Morvan Lambert, [www.corps-ame-emotions.ch](http://www.corps-ame-emotions.ch) , Rabais 20% sur la première séance.

**Lausanne**, Animalement Vôtre by Evelyne Akribas, Soins énergétiques pour animaux à domicile, tél. 021 320 53 53, [www.animalement-votre.ch](http://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](http://www.coach-nutrition.ch)

**Lausanne**, Cabinet de soins énergétiques, Tony Brancato, Rue Vinet 25, tél. 078 626 98 71, [www.soinse-nergetique.ch](http://www.soinse-nergetique.ch) , [info@soinsenergetique.ch](mailto: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](http://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](http://www.kinergetix.ch) : Rabais de 50 % sur la 1ère séance

## VOS PRIVILÈGES

**Lausanne**, Kinésiologie/ développement personnel/ brain gym/ travail sur l'arbre généalogique. Pierrette Aguet, Ch. du bois-Gentil 80, tél. 076 489 20 31, [www.genelibre.ch](http://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](http://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](http://www.peaulys) Rabais de 20 % sur le premier rendez-vous et 10% permanent aux membres Bioconsommacteurs sur les soins et les produits cosmétiques biologiques « Estime & Sens ».

**Lausanne**, Institut de Beauté, Nadia Spanhauser, Av. de cour 32, tél. 079 725 09 30, [www.institutde-beautenadia.com](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

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

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

**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

**Renens**, Massage, Lemniscate, Breuss, conseils Aromathérapie, Phytothérapie. 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 et Orbe**, 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, agrée 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

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

**Yverdon**, Acupuncture, Chloé Tissot-Daguette, Ficus Acupuncture, Avenue des Sports 28, tél. 078 692 6769, [www.ficus-acupuncture.com](http://www.ficus-acupuncture.com), [chloe.tissot-daguette@ficus-acupuncture.com](mailto:chloe.tissot-daguette@ficus-acupuncture.com) : Rabais fr 20.- sur la première séance

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

**Bex**, Fondation Ecojardinage, Route de la Pâtissière 2, tél. 021 463 14 86 : Rabais de 5 % sur les cours, accès au site [www.ecojardinage.ch](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, Moulin Bornu, 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

**Yverdon**, Ayurvéda – Massages, Soins, Diététique, Phytothérapie et Hygiène de vie, par thérapeute diplômé, [www.chikitsayurveda.eu](http://www.chikitsayurveda.eu) et [contact@chikitsayurveda.eu](mailto:contact@chikitsayurveda.eu) - 1ère consultation de Gomin 85fch, 10% de rabais sur les préparations (huiles, plantes...) et sur les ustensiles ayurvédiques.

## ROMANDIE / INTERNET

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

**Babygreen.ch**, soins bio et jouets écologiques pour bébés et mamans, rue Basse 15, 1422 Grandson, Tél: 076 543 0 543, [www.babygreen.ch](http://www.babygreen.ch), [contact@babygreen.ch](mailto: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](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, 2028 Vaumarcus, 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



# 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)



## BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOmmACTEURS

### **8ème année**

Parution quatre fois par année

### **Tirage**

3'100 exemplaires

### **Distribution**

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

### **Éditeur**

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

### **Rédaction**

Manuel Perret, Anne Pécoud-Girardet

### **Graphisme**

Alain Perret ([alpgraphisme@infomaniak.ch](mailto: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](mailto:info@bioconsommacteurs.ch)



eveil

## CENTRE EVEIL

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

[www.centre-eveil.ch](http://www.centre-eveil.ch)

Naturopathie  
Micronutrition  
Diététique  
Massages  
Réflexologie  
Lecture de pieds  
Reboutologie  
Approche holistique

## 1<sup>er</sup> vin Bio vaudois

- 5 fois élu Meilleur Vin Bio de Suisse
- 15 vins certifiés Biodynamiques
- Salle de réception de 100 places assises



Biodynamique par nature.



Famille Reynald Parmelin

En Marcins 2 – 1196 Begnins/Gland  
Tél. +41 +22 366 08 46

[info@lacapitaine.ch](mailto:info@lacapitaine.ch) – [www.lacapitaine.ch](http://www.lacapitaine.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. 021 804 27 33

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

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