

PRIX INDICATIF: 5.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

2/2020



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

Polarity Thérapie

Equilibre corps coeur esprit

Bilans Oligoscan So/check

Oligo-éléments, minéraux, vitamines,
Métaux lourds

Massages

Lomi Lomi

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

Cristallothérapie

Danse - Equilibre - Bien être

Méthode Margaret Morris

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

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



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

éveil

CENTRE EVEIL

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

www.centre-veil.ch

Naturopathie
Micronutrition
Diététique
Massages

Réflexologie
Lecture de pieds
Rebutologie
Approche holistique

BioConsommActeurs



ICI, VOTRE PUBLICITÉ !



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

LE BIO C'EST BON POUR... LA TERRE

POLITIQUE AGRICOLE 2022+

RECETTE

ÉCOANIMALIA

ALGATONIC

JARDINAGE BIOLOGIQUE

PARTENAIRE

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 9

page 10

page 12

PAGE 14

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 19



Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

LE



est bon pour le CLIMAT

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

L'agriculture biologique est un véritable puits de carbone.

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

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

LE



économise L'ÉNERGIE

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

L'agriculture biologique consomme moins d'énergie.

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

L'agriculture biologique émet moins de CO₂.

LE



favorise la BIODIVERSITÉ

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

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

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

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

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

AGRICULTURE BIOLOGIQUE, ÉCOLOGIE ET CORONAVIRUS

Par rapport à mon dernier édito, je pourrais me simplifier en remplaçant le climat par le coronavirus... trop facile, me direz-vous. Et vous auriez raison. Car rien n'est facile en ce moment, tout reste incertain, et il ne doit pas y avoir beaucoup d'exceptions à ce «tout». Sauf que l'être humain doit manger. Si possible tous les jours. Si possible bien. Si possible sainement. Si possible durable. Donc bio.



Photo: m&M

Nous avons je crois tous perçu que la face positive de cette épouvantable catastrophe est la possibilité de (re)prendre conscience de certaines choses. Nos anciens auraient dit qu'il faut remettre l'église au milieu du village. Au milieu? Ça, c'est intéressant. Le milieu, ça peut être l'environnement dans lequel on vit. Mais le milieu, c'est aussi et avant tout le centre. Alors prenons une roue: le monde, la société, le pays, la personne... tout peut être considéré comme une roue. Or au milieu, au centre de la roue, qu'y a-t-il? Un axe.

La roue tourne, c'est sa raison d'être. L'axe, quant à lui, a pour caractéristique et raison essentielle de rester immobile. La roue tourne autour de lui. Pour être équilibrée, une roue doit être bien ronde, mais elle ne tournera bien que si l'axe est solide. Et immobile.

Il se trouve que notre monde et nos sociétés a et ont perdu beaucoup de leurs axes. On le voit, on le sent, on le ressent. Quand on a l'impression de perdre pied devant l'immensité des problèmes

actuels, il vaut la peine de s'arrêter un peu pour réfléchir, penser, méditer. Sur tout.

Mais on a déjà (re)pris conscience d'une chose: L'agriculture est indispensable à notre vie. Alors, autant qu'elle ne nuise pas à l'environnement, à notre santé, au climat et à toute cette biodiversité qui est si essentielle pour le bon fonctionnement de nos écosystèmes naturels et/ou productifs. Autant qu'elle soit bio. Donc: Poursuivons notre Bio consommACTION!

Manuel Perret

MESSAGE DU COMITÉ: ASSEMBLÉE GÉNÉRALE REPORTÉE

Chères et chers Membres,
Nous avons déjà annoncé la date de notre assemblée générale 2020. Or il se trouve que, à cause de ce catastrophique coronavirus, cette AG ne peut pas avoir lieu. Nous avons décidé de la reporter d'une année et nous vous informerons en temps voulu. Pour cette année, les comptes et le rapport d'activité 2019 seront disponibles sur demande au secrétariat dès la mi-juin. L'éventualité et les modalités d'un envoi doivent encore être décidées. Merci pour votre compréhension! Veuillez toutes et tous recevoir nos meilleurs vœux de bonne santé.

L'AGRICULTURE RÉGÉNÉRATRICE

L'AGRICULTURE RÉGÉNÉRATRICE EST DANS TOUTES LES BOUCHES, MAIS CETTE NOTION EST TOUT SAUF SIMPLE À DÉFINIR. UN DE SES ÉLÉMENTS ESSENTIELS EST LA FERTILITÉ DU SOL GRÂCE À L'AUGMENTATION DE SA RICHESSE EN HUMUS. INITIALEMENT ÉCRITS POUR LES AGRICULTEURS BIO, CES DEUX ARTICLES NOUS APPRENNENT – À NOUS AUSSI – BEAUCOUP DE CHOSES.

Les expressions «humification» et «agriculture régénératrice» (ou «régénérative») sont de longue date thématiques dans les congrès agronomiques et dans la presse spécialisée. Des cours sur ce thème sont organisés depuis quelques années, mais il reste difficile de saisir ce que l'agriculture régénératrice est exactement. Quand on cherche une définition, on tombe par exemple sur cette phrase de la pédobiologiste australienne Christine Jones: «L'agriculture est régénératrice quand les sols, les cycles de l'eau, la végétation et la productivité s'améliorent continuellement au lieu de rester au même niveau ou de se détériorer lentement.»

L'humification est le principe central

L'agriculture régénératrice accorde au sol une attention particulière car elle le considère comme la base pour une eau propre et des denrées alimentaires saines – donc pour la santé des hommes et des animaux. Le principe central est alors d'améliorer la fertilité de la terre en augmentant sa teneur en humus. Cette agriculture, dite aussi régénérative, suit différentes approches pour atteindre ce but. Il y a par exemple l'abandon du labourage, la couverture permanente du sol, le compostage aérobie et l'utilisation de microorganismes efficaces (EM ou ME) et/ou de thé de compost.

Les méthodes régénératrices ne sont jusqu'ici pas liées à des cahiers des charges et/ou à des labels, et elles sont pratiquées aussi bien par des agriculteurs biologiques que conventionnels. Elles sont cependant de toute façon très proches

des principes de l'agriculture biologique. Par exemple, l'extrait suivant du Cahier des charges de Bio Suisse (le label Bourgeon) concernant la fertilité du sol correspond sur bien des points aux approches de l'agriculture régénératrice: «L'entretien d'un sol vivant ainsi que la conservation et l'augmentation de la fertilité naturelle du sol sont à la base de toutes les techniques. Les meilleures conditions de base sont offertes par une couverture végétale diversifiée et aussi ininterrompue que possible. L'agriculture biologique pratique une gestion de l'humus réfléchie.» L'agriculture régénératrice peut donc aussi être une chance de remettre en lumière ces principes de l'agriculture biologique. Voire d'aéméliorer encore leur mise en œuvre. La présence toujours plus générale de ce thème montre en outre que le besoin d'une meilleure compréhension des multiples interactions à l'œuvre dans le sol, dans les plantes et dans l'ensemble du système agricole et agroalimentaire est toujours plus grand.

Jusqu'ici presque pas d'études scientifiques

L'application des méthodes régénératrices ne peut pas suivre de simples modes d'emploi pas à pas. Il s'agit bien plus d'observer des processus et de comprendre les changements. Les connaissances acquises par des cours ou l'étude personnelle peuvent aider au début, mais, pour trouver les solutions adéquates en fonction des conditions pédoclimatiques concernées, il faut faire des essais sur place. 🌱

Jeremias Niggli,
Institut de recherche de l'agriculture
biologique FiBL *



Photo: mäd

UN EXEMPLE TIRÉ DE LA PRATIQUE

RUEDI BÜHLER TRAVAILLE SELON DES MÉTHODES D'AGRICULTURE RÉGÉNÉRATRICES DEPUIS QU'IL A RECONVERTI SA FERME AU BIO. IL Y A DEUX ANS. SES RENDEMENTS MONTRENT QUE CELA EN VAUT VRAIMENT LA PEINE.

Ruedi Bühler plante la bêche dans la terre grumeleuse et en ramène une tranche à la surface: une bonne douzaine de vers de terre s'y contorsionnent à qui mieux-mieux. «N'est-ce pas étonnant à quel point cette terre est vivante? Avec sa structure grumeleuse et sa belle colonisation racinaire, ce sol va me fournir de très beaux rendements.» Cet agriculteur bio Bourgeon de Heimenhausen, en Haute-Argovie, rayonne d'enthousiasme.

Voilà deux ans qu'il a reconverti au Bourgeon sa ferme laitière et de grandes cultures de 33 hectares et qu'il suit depuis lors les approches de l'agriculture régénératrice. «Je suis passionné par les pommes de terre, et j'aime les bons rendements et les champs avec peu de mauvaise herbe. J'ai suivi des cours chez Dietmar Näser et Friedrich Wenz, deux pionniers de l'agriculture régénératrice. Ils m'ont convaincu que c'était aussi possible en bio – à condition de favoriser et d'utiliser la vie du sol», raconte-t-il.



➤ C'est le soir qu'on traite les cultures!

Ruedi Bühler aura bientôt 60 ans et il voulait encore voir les fruits de son travail avant de remettre la ferme. Il a donc tout misé sur l'agriculture régénératrice. Il a équipé son parc de machines avec un Geohobel, une bêcheuse agricole spéciale, et a installé dans la remise ce qu'il appelle son «laboratoire de chimie». Il y fabrique des thés de compost et des accélérateurs de décomposition. Pour ces derniers il s'agit de «microorganismes efficaces» (EM) fermentés en anaérobiose pendant deux semaines dans de la mélasse avec un mélange de plantes et de l'eau.

«Le voisinage en a bien sûr passablement jérémié: «En voilà encore un qui passe en bio et qui va traiter la nuit!», disait-on», raconte Ruedi Bühler. Or l'épandage de ces ferments doit se faire au crépuscule ou de nuit parce que beaucoup de microorganismes sont sensibles à la lumière. Ruedi Bühler utilise les accélérateurs de décomposition pour piloter l'activité de ses sols. «La grande majorité des microorganismes peuvent participer aussi bien aux processus de pourriture qu'à ceux de décomposition», explique-t-il. «Mes ferments me permettent de favoriser les microorganismes du sol qui stimulent la décomposition.»

C'est selon la même logique que le thé de compost a pour mission de renforcer le film microbien naturel qui protège les feuilles des cultures. Ruedi Bühler fabrique cet élixir dans une machine spéciale de 200 litres où il mélange pendant 20 heures de l'eau tiède avec du bon compost maison, de la mélasse, du Bio-Lit et de la poudre de céramique.

De la nourriture pour la vie du sol

Pour nourrir l'épandage, c.-à-d. l'ensemble de ce qui vit dans le sol sauf les racines des plantes,

Ruedi Bühler fait des soussemis dans les céréales et des engrais verts. Ses champs ne sont jamais nus. «Cela permet d'utiliser la lumière du soleil presque sans interruption pour produire du sucre et de la biomasse pour les microorganismes», explique-t-il. Il a, dit-il, entendu que l'épandage d'un hectare a besoin d'autant de nourriture que 20 vaches. Ce sélectionneur de vaches de la race Montbéliarde ne regrette donc pas d'enfourer dans le sol avant les semis une prairie qui arrive à hauteur de genou – avec le Geohobel et la herse à bèches roulantes puisqu'il renonce systématiquement à la charrue.

Ruedi Bühler est convaincu que ces efforts en valent la peine: «J'ai, depuis la reconversion, des récoltes de patates comme jamais auparavant.» Et il a beaucoup moins à lutter contre des adventices problématiques depuis qu'il surveille les rapports entre les éléments nutritifs dans les sols. Ses expériences lui ont quand même coûté assez cher, «plus de 10 000 francs», lâche-t-il. L'année passée, par exemple, des dégâts l'ont empêché de vendre 40 tonnes de pommes de terre. Cependant, ce qui en refroidirait plus d'un motive cet agriculteur ambitieux à en apprendre toujours plus: «Quelque chose a dû perturber l'équilibre écologique de cette parcelle. Je vais découvrir ce que c'était.» 🌱

Ursina Steiner,
journaliste indépendante *

* Articles publiés (traduction et adaptation: Manuel Perret) dans le magazine *Bioactualités* et reproduits avec l'aimable autorisation des éditeurs, Bio Suisse et le FiBL.

POUR EN SAVOIR PLUS:

Beaucoup d'autres informations techniques intéressantes se trouvent sur www.bioactualites.ch

LA POLITIQUE AGRICOLE BIENTÔT UN PEU PLUS BIO ?

NOS CONCITOYENNES ET CONCITOYENS L'EXIGENT, LE CONSEIL FÉDÉRAL LE VEUT: L'AGRICULTURE DOIT DEVENIR PLUS ÉCOLOGIQUE ET PLUS SOCIALE. ET LE PARLEMENT, QUE DÉCIDERA-T-IL? CE SONT VOS ÉLUS...

Le 12 février dernier, le Conseil fédéral a envoyé son message sur la «Politique agricole 2022+» qui sera débattue cette année par le Parlement. Les Chambres fédérales vont débattre de ces modifications et poser des jalons jusqu'en 2030. Les défis sont immenses. Climat, biodiversité, sols, eaux: tout est mis sous pression par l'agriculture intensive, et la société civile a déposé plusieurs initiatives pour exiger des solutions. Dont le bio.

Trajectoires de réduction et limitations

Les eaux, les forêts et les marais sont depuis des années pollués au-delà de leurs limites écologiques par de l'azote et du phosphore, mais aussi par des pesticides. Et cela ne bouge pas depuis 20 ans. Il faut maintenant - enfin - s'engager sur ce que le jargon parlementaire fédéral appelle les «trajectoires de réduction»: diminuer de 20 % l'azote et le phosphore d'ici 2030 et de 50 % les pesticides d'ici 2027.

La charge en bétail maximale et les épandages d'engrais devront diminuer de manière générale au même niveau maximal que dans le Cahier des charges de Bio Suisse. Il faudra aussi tenir compte des apports d'éléments nutritifs (fourrages et aliments concentrés). Le renoncement aux pesticides et la diminution des quantités d'engrais azotés seront récompensés. Bon à prendre pour le climat et les eaux. Les producteurs bio remplissent aussi déjà ces conditions. La fertilité du sol et sa teneur en humus seront encouragées par différentes mesures. Encore une chose qui va de soi en bio.

Au chapitre de la production animale, il y aura davantage d'argent pour augmenter la pâture et pour diminuer les émissions d'ammoniac. La limitation des apports de protéines dans l'alimentation des bovins, qui posent aussi différents problèmes, doit être récompensée de même que la prolongation de la durée d'utilisation des vaches laitières, mères ou nourrices. Des efforts considérables dans ce domaine sont déjà faits depuis toujours par les paysans bio.

Meilleure couverture d'assurance pour les conjoints

Un point très intéressant sur le plan sociétal concerne un phénomène trop longtemps occulté: Une étude sur la position de la femme dans l'agriculture a révélé d'énormes lacunes dans le domaine des assurances sociales. Pour pouvoir obtenir les paiements directs, un minimum de couverture sociale sera donc exigé pour les conjoint-e-s ou partenaires enregistré-e-s qui travaillent dans l'entreprise. La prévoyance (piliers 2b ou 3a/3b) deviendra donc logiquement obligatoire de même que les assurances perte de gain maladie et accidents. Cela correspond à une revendication de longue date de l'Union Suisse des Paysannes et des Femmes Rurales (USPF) et qui a été soutenue par Bio Suisse (le Bourgeon).

Conclusion

Il y a encore bien d'autres points, mais ils sont très techniques, et cette brève voulait simplement montrer un peu quelles sont les réflexions qui agitent la Coupole fédérale. À suivre. 🌱

Manuel Perret

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE POUR SE PROTÉGER DES INFECTIONS VIRALES

NOTRE CAPACITÉ À RÉSISSER AUX INFECTIONS EST LIÉE À LA QUALITÉ DE NOTRE MICROBIOTE (NOTRE FLORE INTESTINALE) ET À L'OPTIMISATION DE NOTRE STATUT NUTRITIONNEL.

Le but est d'avoir un statut inflammatoire équilibré (ni trop, ni trop peu). Lors de pathologies telles que l'obésité, le diabète ou l'hypertension, on a généralement une inflammation intestinale (sans symptômes) appelée inflammation de bas grade. Cette inflammation entraîne une modification importante de notre flore intestinale, voir même une perméabilité de notre intestin. Elle entraîne une diminution de notre immunité.

Un style de vie harmonieux, alliant une bonne alimentation, de la méditation, des exercices physiques modérés, un bon sommeil, de la créativité, de bons rapports humains seront les clés de notre bonne santé.

Pour prendre soin de son intestin et de sa flore, quelques règles de base:

- pas de produits industriels (riches en additifs, en sel, en graisses saturées), de sodas, de jus de fruits
- des fruits et des légumes Bio, locaux et de saison
- de bons acides gras... privilégier les huiles de lin (2 cc/jour), de colza (2 cs/jour) ou de noix (extra vierge et 1^{ère} pression à froid). Pour la cuisson on utilisera une huile d'olive de qualité
- peu de protéines animales. Viande rouge: 1 x/semaine maximum, viande blanche:

2-3 x/semaine maximum, poissons gras et petits poissons riches en Omega 3 (sardines, maquereaux, anchois): 3-4 x/semaine

- des aliments à index glycémiques bas (qui élèvent peu la glycémie)
- des céréales complètes (quinoa, riz basmati complet, sarrasin, ...)
- des légumineuses en accompagnement des céréales (2 cs de céréales pour 1 cs de légumineuses (trempées une nuit) pour avoir une protéine complète
- des oléagineux (si possible trempés une nuit): amandes, noix, noix du Brésil
- des épices et des herbes aromatiques pour diminuer le sel
- des aliments riches en prébiotiques (asperges, artichauts, bananes, ail, oignons, poireaux, topinambours, pommes de terre refroidies au réfrigérateur...). Les prébiotiques nourrissent les probiotiques
- des aliments riches en probiotiques (qui sont les bonnes bactéries de notre flore intestinale) (produits fermentés, yaourts, fromages, pain au levain, légumes lactofermentés)
- mettre de la couleur dans son assiette pour favoriser une alimentation riche en antioxydants
- des modes de cuisson doux (vapeur, wok, étouffée, papillote...) 🌿

Tartare de fonds d'artichauts

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 boîte de fonds d'artichauts
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil plat
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de cidre de pommes
- Noisettes
- Œuf
- Sel, poivre

Préparation

- Faire revenir à la poêle les fonds d'artichauts émincés, dans l'huile d'olive durant 1-2 minutes.
- Dans un plat, mélanger les fonds d'artichauts, le bouquet de coriandre et celui de persil, ciselés, 1/2 oignon rouge émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 2 cs d'huile de noix, 1 cs vinaigre de cidre de pommes, sel, poivre, le jus de citron + le zeste, le jaune d'œuf.
- Au moment de servir, rajouter des noisettes torréfiées et concassées (10 minutes à 175 degrés dans le four).

Peut se servir avec 2 tranches de saumon fumé ou des sardines ou des maquereaux.

Avocat fruité plein d'iode

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 avocat
- 150 gr de tartare d'algues
- 2 pommes bio
- 2 cs de curcuma
- 1 cc de gingembre râpé
- 3 cs de jus d'orange fraîchement pressée
- 3 cs de jus de citron vert
- 3 cs d'huile de colza
- 1/2 oignon rouge

Préparation

- Couper la chair des avocats en dés et mélanger avec le tartare d'algues.
- Rajouter les dés de pommes, le curcuma, le gingembre râpé, le jus d'orange et de citron vert, l'huile, l'oignon. Mélanger tous les ingrédients délicatement.
- Rajouter du sel si nécessaire. Servir frais.

Peut se servir avec des toasts de pain au levain avec une pincée de fleur de sel.

Laurence Crottaz
Nutritionniste TCMA
www.alimentationsanteminceur.ch
(voir privilèges à la page 24).

ALIMENTATION SANTE MINCEUR - NUTRITIONNISTE
Consultations- Ateliers Cuisine à Cugy

www.alimentationsanteminceur.ch - Tel 079 346 48 27
Prévention santé - Perte de poids - Fatigue chronique - Troubles digestifs - Grossesse

ÉCOANIMALIA, KÉSAKO?

POUR NOUS, CHEZ ÉCOANIMALIA, L'ALIMENTATION DE VOS COMPAGNONS À QUATRE PATTES SE DOIT D'ÊTRE IRRÉPROCHABLE. ET DURABLE. C'EST POURQUOI NOUS SOMMES L'UNIQUE SITE DE SUISSE ROMANDE À PROPOSER DES PRODUITS EXCLUSIVEMENT NATURELS ET BIOLOGIQUES POUR CHIENS ET CHATS. ÉCOANIMALIA S'ENGAGE POUR QUE VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE JOUISSENT DE LA PLUS HAUTE QUALITÉ D'ALIMENTATION, LE TOUT DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT.

Basée dans le canton de Vaud (à Échandens), notre entreprise familiale possède tous les avantages de la proximité: absence de frais douaniers, livraisons rapides et une écoute attentive de toutes vos demandes. Parce que nous sommes convaincus que vos animaux de compagnie méritent le meilleur, nous certifions une traçabilité et une transparence sur la provenance et la composition de tous nos produits.

Tous nos fournisseurs adhèrent aux normes élevées de l'alimentation biologique et naturelle. Et parce qu'il est essentiel d'être logique jusqu'au bout, nous proposons des emballages qui réduisent au maximum l'impact écologique de vos commandes. Faire confiance à Écoanimalia,

c'est privilégier une alimentation saine pour vos fidèles compagnons dans le respect de l'environnement.

C'est un acte de BioConsommACTION !

Vos privilèges: Rabais de 5% sur tout l'assortiment. Voir les précisions à ce sujet à la page 26.

OÙ NOUS TROUVER?

Au plaisir de vous retrouver sur:

www.ecoanimalia.ch

Et pour les «Early Birds»:

Rabais de 20 % sur la première commande (valable jusqu'au 30 juin 2020), le code se trouve sur notre site internet!

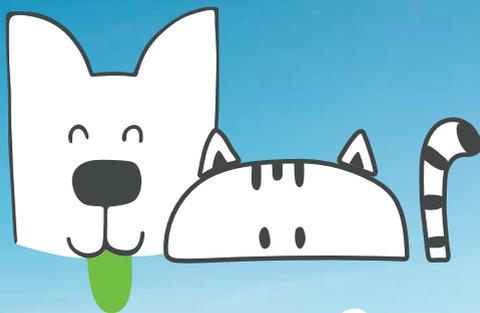
PUBLICITÉ



BioConsommActeurs

ICI, VOTRE PUBLICITÉ !

The advertisement features a collage of organic products including jars of jam, bottles of oil, and boxes of cereal. A green banner with a white lightbulb icon contains the text 'ICI, VOTRE PUBLICITÉ !'. The BioConsommActeurs logo is in the top left corner.



ecoanimalia.ch

Produits bio et naturels
pour chiens et chats

Découvrez en
exclusivité Suisse



Eco-Animalia



ecoanimalia.ch

ALGATONIC ? TONIQUE !

ALGATONIC EST UN PRODUIT CONNU EN SUISSE ROMANDE DEPUIS DES DIZAINES D'ANNÉES. APRÈS UNE INTERRUPTION DE QUELQUES ANNÉES, CETTE BOISSON AUX ALGUES CERTIFIÉE BIO OPÈRE UN RETOUR BIENVENU EN SUISSE ROMANDE.

Un peu d'histoire

La cure de boisson aux ALGUES a été développée par celle que l'on nomme la Mère des ALGUES, Carole Dougoud. Cette cure a contribué à la bonne santé de milliers de Suisses romands.

Qui se souvient de Carole, de son tartare d'algues, de ses débuts à la rue des Vollandes à Genève, puis de l'Institut Haute-Vitalité? Qui a participé avec Carole au ramassage des algues en Bretagne? Pas vous? Pas grave, puisqu'ALGATONIC est là pour vous!

Mais ALGATONIC, c'est quoi?

Il s'agit d'une combinaison d'algues sous forme de boisson, à consommer à raison de 50 à 100 ml par jour selon le programme choisi. En

L'algue Kombu, la base de ces boissons.



effet, cette décoction peut être utile avec succès dans plusieurs cas: constipation mais aussi diarrhée, minéralisation en cas d'ostéoporose ou de dépression, chélation (fixation) de métaux lourds, digestion difficile, perte d'appétit et bien d'autres... avec de nombreux témoignages à l'appui.

Cette boisson est particulièrement riche en sels minéraux et en oligoéléments, ce qui est véritablement «le propre des algues». Une cure de quelques semaines permet de compléter naturellement vos besoins en nutriments. Le tout certifié bio, cela va de soi.

Et comment se procurer ALGATONIC ?

Sur commande, votre magasin BIO se charge de vous procurer ALGATONIC.

Comptez quelques jours pour être livré. 🌿

INFOS ET COORDONNÉES

**ALGATONIC est importé par
UneBonneSanté Sàrl à Genève.**

**Vente dans les magasins BIO et par
nos conseillers.**

**Disponible aussi directement auprès
de l'Institut Haute Vitalité**

Carole Dougoud,
1962 Pont de la Morge,
tél. 079 252 38 52,
www.hautevitalite.ch



Photos: m&d



JARDIN AUX 1000 MAINS – CULTIVER L'AVENIR ENSEMBLE

LE JARDIN AUX 1000 MAINS, VOUS CONNAISSEZ? C'EST PARTICIPATIF, C'EST BIO, C'EST PERMACOLE – PETITE PRÉSENTATION ET OFFRES DE FORMATIONS.

Le Jardin aux 1000 Mains, c'est une initiative passionnante, c'est... **un jardin pédagogique et participatif créé en intelligence collective**: 6000 m² de potager et de forêt comestible, une démarche 100 % participative, plus de 1000 mains bénévoles chaque année, un mandala médicinal qui foisonne de variétés, une multitude d'aménagements inspirés de la permaculture; mais aussi **un lieu de référence de la permaculture et un formidable outil pédagogique**: accueils de crèches et de classes, cycles et journées d'initiation à la permaculture, séminaires d'entreprises, chantiers participatifs et jardinage collectif. Pour tout savoir: www.1000mains.ch

Propositions de cours:

Cycle d'initiation à la permaculture

Le Cycle d'initiation à la permaculture est composé de 5 journées réparties sur toute l'année. Il a pour but de vous offrir les bases pour designer, cultiver et entretenir votre jardin, conserver votre production et reproduire vos plantes. Chaque journée est un module qui peut être suivi indépendamment, mais nous recommandons aux jardiniers-ères débutant-e-s de suivre tout le cycle.

INTERVENANT-E-S: Marc Dechêne, Élise Magnenat, Karine Desselberger, Delphine Girod-Valloton

Dates 2020 (redéfinies):

- Organiser son jardin: samedi 20 juin
- Débuter son jardin: samedi 18 juillet
- Entretien son jardin: vendredi 11 septembre

- Dessiner son jardin: dimanche 27 septembre
- Faire ses graines et conserver sa production: dimanche 4 octobre.

Tarifs:

- 120.- / journée (membres)
- 160.- / journée (non-membres)
- 200.- / journée (entreprises et soutiens)
- 550.- / Cycle entier (membres)
- 700.- / Cycle entier (non-membres)

Atelier - Soigner son jardin simplement

Utiliser des plantes pour soigner les plantes

Après avoir compris comment identifier les maladies et ravageurs des plantes, vous apprendrez comment préparer des décoctions, purins et engrais végétaux pour les traiter naturellement. Sur le terrain, vous partirez à la rencontre des plantes disponibles partout qui vous permettront d'entretenir votre jardin avec des préparations maison et bon marché.

INTERVENANTE: Delphine Girod-Valloton, Ferme la Solide.

Date: Dimanche 5 juillet

Tarifs:

- 60.- / demi-journée (membres)
- 80.- / demi-journée (non-membres)
- 100.- / demi-journée (entreprises et soutiens)

Manuel Perret

PLUS D'INFOS?

Pour tout savoir, devenir membre, etc.

Association Le Jardin aux 1000 mains,
Route d'Oron 127, 1010 Lausanne
association@1000mains.ch,
www.1000mains.ch

RESTAURANT BIO A LA FERME

LE RESTAURANT À LA FERME À CREMIN EST CERTIFIÉ BIO-BOURGEON DEPUIS SA RÉOUVERTURE LE 3 MARS 2020. PRÉCISIONS ET PRÉSENTATION.

Nous travaillions déjà avec les valeurs bio, la certification n'était donc qu'une formalité mais nous en sommes très fiers. Pour ma part, j'ai grandi à la ferme et j'y ai toujours été attaché. À notre époque, n'étant pas de famille paysanne, il est très difficile de trouver un domaine à reprendre. J'ai alors roulé ma bosse dans divers métiers de l'alimentation et j'ai tenu deux restaurants durant quelques années. Mon expérience m'a mené jusqu'à diriger une équipe de cuisine dans une institution. Quatorze ans plus tard, l'opportunité de reprendre le «Restaurant à la Ferme» s'est présentée. J'ai alors décidé de tenter l'aventure.

Mon concept est de travailler en réseau court et directement avec les agriculteurs de la région. C'est ma manière de soutenir les paysans et de travailler en adéquation avec mes valeurs.

Le 1er juillet 2019, nous avons repris le restaurant à la ferme. J'y ai proposé des produits de qualité, régionaux et bio. En quelques mois, j'ai fait la connaissance d'agriculteurs bio de la région. Je peux donc proposer de plus en plus de produits bio, locaux et de qualité.

La clientèle a très bien accueilli le concept du restaurant. Et pour la petite anecdote, certains ont même appris le véritable goût de l'huile de colza (car bio et pressée à froid).

Côté cuisine, je vous propose des plats du terroir vaudois. Je travaille «comme à l'époque», comme



Photo: mäd

j'ai vu faire dans la ferme de mon enfance. J'achète les viandes directement au producteur et je les transforme entièrement y compris la maturation des meilleurs morceaux de bœuf. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas de carte fixe au restaurant. Celle-ci change et évolue au fur et à mesure des arrivages et des ventes.

En pleine saison, le restaurant propose le rôti de porc à la broche. Il a fait notre renommée durant la première saison. 🌿

RESTAURANT À LA FERME
CARINE ET DOMINIQUE
1526 CREMIN
021/906.88.27
RESTAURANTALAFERME@BLUEWIN.CH
LES PRODUITS DE LA
FERME DANS VOTRE
ASSIETTE

Le Sacré
Planton!ch
G A R D E N C E N T R E

MARCHÉ COUVERT

& ses partenaires

BIO & LOCAL

200 à 230 variétés de plantons bio

Pépinière

Fleurs

Ventes de fruits et légumes bio

Epicerie

www.lesacreplanton.ch

FRIBOURG: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

Givisiez, AromaCos SA, Schenevey Sébastien, Route André-Piller 18. Magasin AromaCos, tél. 026 411 66 11, www.aromacos.ch, info@aromacos.ch. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques. Rabais 10% sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne et au magasin.

FRIBOURG: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

FRIBOURG: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

Riaz, La Vie Douce, Thérapeute Fleurs de Bach (ASCA), Bols chantants Planétaires (ARP-BCP), Communication animale, Messages en Médiumnité, Marine Morvan Lambert, Aux «Ailes de la Vie», Impasse des Terreaux 6, 1632 Riaz, www.laviedouce.ch, tél. 079 330 47 38. Rabais de 10 %.

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

Sorens, Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre, Roger 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.

Nouveau!



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

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

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

GENÈVE: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

JURA: BIEN ÊTRE ET SANTÉ

Vicques, Réflexologie tridimensionnelle et hygiène de vie ASCA-RME. Arbo&Sens. Loïc Voelker, Route de Rochefort 45, tél. 079 462 60 68, www.arboretsens.biz loic.voelker@gmail.com. Rabais 20 % premier soin si pas de complémentaire ou rabais égal au montant non remboursé par votre assurance.

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



JURA BERNOIS: MAGASIN AVEC PRODUITS BIO

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



NEUCHÂTEL: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Fleurier, La Ruche Royale, Hédi Balmas, rue François-Jaques 6, tél. 032 861 44 52, larucheroyale@gmail.com. Rabais 3 % sur tout l'assortiment.

La Chaux-de-Fonds, Magasin Terrame, Jade Lavergnat, Passage Léopold-Robert 4, tél. 032 968 22 88, jade-terrame@hotmail.ch. Rabais 5 % sur tout l'assortiment.

La Chaux-de-Fonds, Magasin Cérés, Liengme Vincent, Place du Marché 4, tél. 032 913 26 68, vincente-leone@bluewin.ch. Rabais 3 % sur tout l'assortiment.

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

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

Neuchâtel, Cérés Autrement, Catherine Matthey, Place des Halles 5, tél. 032 725 26 37, ceresautrement@gmail.com. Rabais 3 % sur tout l'assortiment.

Neuchâtel, Coopérative des Halles, Nelly Favez, Place des Halles 13, tél. 032 724 46 14, coopdeshalles@bluewin.ch. Rabais 3 % sur tout l'assortiment.

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

NEUCHÂTEL: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

NEUCHÂTEL: RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

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

NEUCHÂTEL: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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



VALAIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

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

VALAIS: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

VALAIS: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Martigny, Formation Thérapies Énergétiques, Cours d'Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, Espace Mahana, Rue du Rhône 5, tél. 078 797 54 39, info@lalicornedelumiere.ch, www.lalicornedelumiere.ch. Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante.

Sion, 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.poussetnature.ch. Rabais de 10 % sur les aménagements bio, les traitements bio et le coaching et réduction de CHF 10.– à 200.– sur les cours.



VAUD: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Aigle, MyoNat.ch, Magasin d'usine Bio, Alexandre Oguey, Chemin des Îles 11, Box 7, tél. 024 466 81 71, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, horaires d'ouverture LU-SA 09h-12h / 13h30-18h * ME fermé * 1^{er} SA du mois: Rabais de 5 % sur la présentation de la carte et rabais de 10 % pendant la semaine de son anniversaire.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VAUD: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

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

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

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

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

VAUD: RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

Nouveau!

Cremin, Restaurant à la Ferme, Carine et Dominique, Chemin des Écoliers 4, 1526 Cremin, tél. 021 906 88 27, restaurantalaferme@bluewin.ch: café offert.

Lausanne, Be Oh! Restaurant, traiteur et livraisons, aussi paniers hebdomadaires, Adrien Waelti, Rue de Bourg 16, tél. 021 311 02 20, http://beoh.ch/, Facebook, Instagram, contact@beoh.ch. Rabais de 10 % sur les repas avec boisson, non cumulable avec d'autres offres.

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

VAUD: CONFECTION ET ACCESSOIRES

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

VAUD: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

Modification!

Bussigny, Parenthèse pour soi, Massages santé, bien-être et thérapeutique, Nathalie de Carli, Ch. de Rietzaz 9, tél. 079 464 48 04, www.parenthesepoursoi.ch, info@parenthesepoursoi.ch Rabais de 25 % sur le premier rendez-vous.

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

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

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

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

Nouveau!

Cugy, Nutritionniste (perte de poids - alimentation grossesse - alimentation santé), Laurence Crottaz, Chemin des Esserts 7a, 1053 Cugy, tél. 079 346 48 27, www.alimentationsanteminceur.ch. Rabais de 20 % sur la consultation + 1 petit cadeau très pratique.

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

Epalinges, Centre Eveil, Sylvie Rinsoz, naturopathe, micronutritionniste, Chemin de Florimont 3, 1066 Epalinges, tél. 021 652 79 43, www.centre-veil.ch. Sur un abonnement de 10 séances, la 1^{re} est offerte.

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

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

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

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

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

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

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

Lausanne, Institut de Beauté Peau Lys, M^{me} Joan Vannieuwenhoven, Chemin de Champ-Soleil 34, tél. 079 489 23 68, www.peaulys. Rabais de 20 % sur le premier rendez-vous et 10% permanent aux membres Bioconsommateurs sur les soins et les produits cosmétiques biologiques «Estime & Sens».

Lausanne, Institut de Beauté, Nadia Spanhauser, Av. de Cour 32, tél. 079 725 09 30, www.institutde-beautenadia.com, nadia.spanhauer@hotmail.com. Rabais de 10 % sur les produits Melvita et Couleur Caramel et 10% sur le premier rendez-vous.

Lausanne, Conseillère de santé, M^{me} Cosimina Gualbino, route du Pavement 5, 1018 Lausanne, tél. 079 274 07 88, e-mail: cosiminag@yahoo.fr. Rabais CHF 20.– sur la première séance.

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

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

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

Modification! **Oron-la-Ville**, Soins énergétiques – Géobiologie – Secret du feu pour rayons/chimio – soins aussi à distance, Annick Strauss, www.evanara.ch, tél. 078 607 72 50. Rabais de 30.– sur la première séance puis de 10.– sur les suivantes.

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

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

Renens, Massage, Lemniscate, Breuss, conseils Aromathérapie, Phytothérapie. Sandra Décaillet, tél. 079 316 77 01. Rabais CHF 30.– sur la première séance.

Nouveau! **Savigny**, Association La Branche, La Trame thérapeutique, Françoise Vermot, Praticienne diplômée, tél. 079 275 44 38, www.la-trame.com. Rabais permanent de 10 % sur les consultations.

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

Yverdon et Orbe, Massothérapeute diplômée, agréée ASCA et RME, Sandrine Jaquet, Ruelle Vautier 10, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch. Rabais de CHF 30.– sur la 1^{ère} séance (sauf si pris par l'assurance).

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

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

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

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

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

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

Lausanne, EASY DATA SAFE. Pour une protection optimale de vos données informatiques. tél. 078 664 51 51, www.easydatasafe.ch. Rabais de 10 % sur l'analyse.

Nouveau! **Oron-la-Ville**, Géobiologie, Annick Strauss, www.evanara.ch, tél. 078 60772 50. Rabais de 40.- sur la visite
Pompaples, Meige Matériaux, Moulin Bornu, Route de St-Loup 1, tél. 021 866 60 32, www.meige.ch. Rabais de 10 % sur les peintures à l'huile de lin Biofa & Aquamarijn, sur les sols en liège et le linoléum Ziro.

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

ROMANDIE / INTERNET

AromaCos SA, Schenevey Sébastien, Route André-Piller 18, 1762 Givisiez. Magasin AromaCos, tél. 026 411 66 11, www.aromacos.ch, info@aromacos.ch. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques. Rabais 10% sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne et au magasin.

Babygreen.ch, soins bio et jouets écologiques pour bébés et mamans, Boutique Babygreen, Grand-Rue 76, 1373 Chavornay, tél: 076 543 05 43, www.babygreen.ch, contact@babygreen.ch. Livraison gratuite avec le code: Bioconsomact*19.

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

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

Nouveau! **Clarity Home Detox, accompagnement pour le tri, rangement et organisation de vos intérieurs**, Marieke et Eliette Staub, expertes certifiées, tél. 076 693 25 27, info@clarityhomedetox.ch, www.clarityhomedetox.ch. Rabais permanent de 10 % sur tous les services.

Nouveau! **Ecoanimalia, Aliments bio et naturels pour chiens et chats**, marques: Bio-Choice, Canichef Bio, Felichef Bio, Almo Nature, BePure. Shop en ligne: www.ecoanimalia.ch, à suivre sur Facebook: Eco-Animalia. Rabais de 20 % sur la première commande (jusqu'au 30 juin 2020), puis rabais de 5 % sur tout l'assortiment (votre code privilège: BiocA).

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

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

LeShopbio.Ch, La 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.

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

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

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

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

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

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

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

10^{ème} année

Parution quatre fois par année

Tirage

2000 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, info@bioconsommacteurs.ch

Rédaction

Manuel Perret

Graphisme - Impression

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

Publicité

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

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

PUBLICITÉ





Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

Grand-Rue 100
Morges

Tél. 021 801 27 34

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

www.pharmapop.ch