

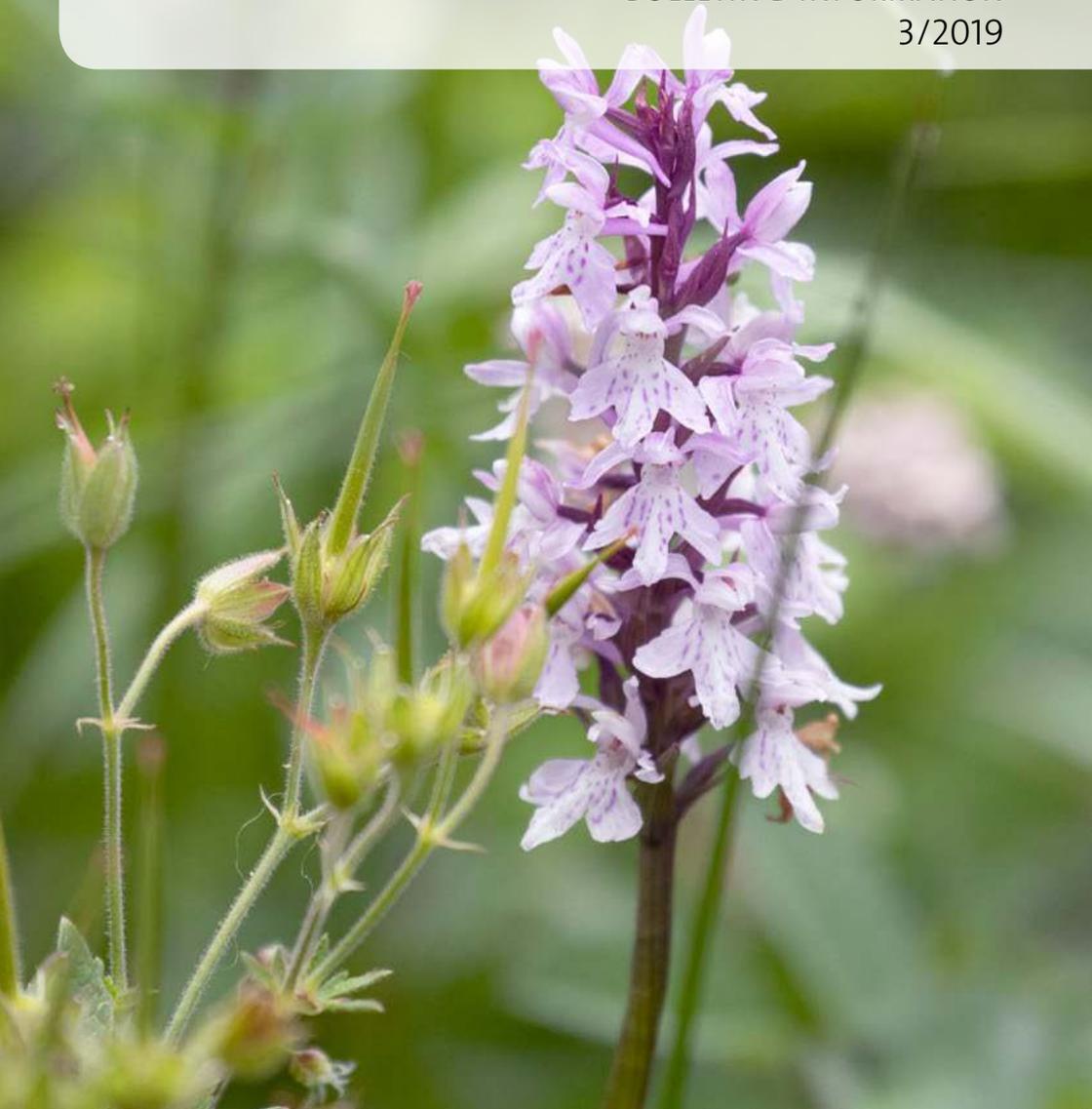
PRIX INDICATIF: 5.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

3/2019



Marché bio de Morges

Samedi 28 septembre 2019

9h-17h, Place du Casino



Thème de
l'année
**Le bio à
juste titre**



Producteurs bio locaux
Animaux
Petite restauration
Ambiance
Animations



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

VIE DE L'ASSOCIATION

APICULTURE BIO

TYPES DE RUCHES

REMISE DE CHÈQUES

RECETTE

BRÈVE

PARTENAIRES

ÉCOLOGIE

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 10

page 13

page 14

PAGE 18

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 25

PAGE 26



JOURNÉES ROMANDES DES MAGASINS BIO

8 et 9 novembre 2019

-10%
sur tout
l'assortiment
bio



Le Bio en Fête !
protégeons la nature
en ayant le plaisir de manger bio



The logo for BioConsommActeurs features a stylized green butterfly above a green swoosh that curves over a yellow sun. Below this graphic, the text "BioConsommActeurs" is written in a bold, green, sans-serif font.

BioConsommActeurs

www.bioconsommacteurs.ch

BIOCONSOMMACTEURS ! ACTEUR, CONTEMPLATEUR, ACTIF, PASSIF ?

La question n'est pas de remplir notre magazine, bien au contraire, le but est de trouver comment vous intéresser à notre projet commun: Faire vivre la promotion, la production, la consommation de produits issus de l'agriculture biologique, en priorité locale, et plus globalement, pour une alimentation saine, plaisante, utile à notre joie de vivre et à notre bien-être.

Nous sommes une communauté d'environ 3 000 membres, avec des départs et de nouveaux arrivés, chaque année. La Suisse francophone romande, représente plus d'un million et demi d'habitants. Pourrions-nous être un million et demi de membres de BioConsommActeurs actifs, militants, attentifs à soutenir nos agriculteurs et nos commerçants ? Sommes-nous d'accords d'accorder la priorité, la préférence à une alimentation saine et plaisante ? Sommes-nous d'accords, en même temps, de gérer nos préférences de manière écologique, sans devenir extrémistes, simplement en étant attentifs à agir dans le meilleur de l'intérêt commun ? Sommes-nous pris en otage, nous, BioConsommActeurs, à n'avoir aucun choix, à subir le quotidien ?

Nos agriculteurs ont été pris en otages, tant par les industriels que par certains politiciens, intoxiqués par des lobbyistes « payés » pour dire leur vérité et celle de ceux qui les rémunèrent. Les débats politiques actuels, les projets d'initiatives fédérales font-ils la différence entre les coupables et les victimes ? À qui l'État fait-il payer les conséquences des choix politiques malheureux ? Aux lobbyistes ? Aux industriels qui ont pollué nos sols et sous-sols ?

Nous, BioConsommActeurs, avons à notre disposition plusieurs moyens de faire valoir nos préférences. Nous votons plus souvent avec notre porte-monnaie que lors des votations communales, cantonales ou fédérales. Chacun peut agir à sa manière et à son niveau. Êtes-vous intéressé à ce que le nombre de BioConsommActeurs augmente, que le poids de nos choix, de nos besoins, soient de plus en plus pris en compte et que nos agriculteurs puissent gérer leurs terres, leurs productions, en accord avec vos, avec nos besoins ?

Plus nous serons nombreux, plus nos chances d'être entendus seront grandes, plus nous soutiendrons nos agriculteurs et meilleures seront nos possibilités de nous nourrir sainement. Vos voisins, vos familles sont-ils membres de notre Communauté de BioConsommActeurs ? Parlez-en avec les personnes qui vous accueillent dans votre magasin bio habituel.

Gilbert Vuillemin

ASSEMBLEE GÉNÉRALE DU SAMEDI 22 JUIN 2019

TOUJOURS À LA RECHERCHE DE NOUVEAUX DOMAINES BIO QUI POURRONT INTÉRESSER NOS MEMBRES À NOUS REJOINDRE POUR NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, LA FAMILLE CHEZEUX DE LA FERME ARC-EN-CIEL [HTTP://WWW.FERMEARCENCIEL.CH](http://www.fermearcenciel.ch) À JURIENS (VD) S'EST PROPOSÉE DE NOUS ACCUEILLIR POUR CETTE JOURNÉE DE DÉCOUVERTE, DE PARTAGE ET D'ÉCHANGE. ILS SE SONT ORGANISÉS POUR NOUS PRÉPARER UNE BELLE VISITE DIDACTIQUE ET INSOLITE DE LEURS MULTIPLES ACTIVITÉS, AINSI QU'UN MAGNIFIQUE BUFFET METTANT EN VALEUR LES PRODUITS DE LEUR FERME !

C'était l'endroit idéal pour se réunir entre membres BioConsommActeurs et réjouir les enfants avec la vie de la ferme. Nous sommes très heureux de voir chaque année le nombre de participants s'accroître pour découvrir un nouveau lieu et une nouvelle ambiance. Ce jour, nous

étions 67 adultes et 11 enfants dont de nombreux fidèles participants au fil des ans et beaucoup de familles.

Lors de l'Assemblée Générale, notre Président Manuel Perret a passé en revue les différentes activités de notre association dont l'évolution des adhésions, l'organisation des «Journées romandes des Magasins Bio», notre soutien et développement de l'apiculture bio en Suisse romande, les comptes etc. Au vu de l'année de réélection du comité pour 3 ans, le Président et Fondateur Manuel Perret a laissé sa place après de nombreuses années passées à œuvrer pour le rayonnement de l'association à une nouvelle Présidente Anne Pécoud-Girardet qui a été élue à l'unanimité avec ovation par les membres présents. Elle souhaite s'investir et reprendre le flambeau pour continuer le développement de





Explications de Cédric Chezeaux sur le potager expérimental.

l'association. Nous avons donné l'occasion à un nouveau membre de rejoindre notre comité et c'est Gilbert Vuillemin qui s'est proposé pour un essai. Suite à la proposition d'un de nos membres lors de l'Assemblée Générale 2018 et au vu de l'augmentation des frais notamment liés à la publication du bulletin d'information, il a été proposé de voter l'augmentation de la cotisation annuelle. Dès l'année 2020, la cotisation passera à CHF. 40.– selon le vote des membres présents dans l'assemblée. Nous remercions nos membres présents pour leur participation active et l'intérêt qu'ils portent à notre association ! Pour plus d'information, le PV de l'Assemblée Générale est disponible sur notre site internet.

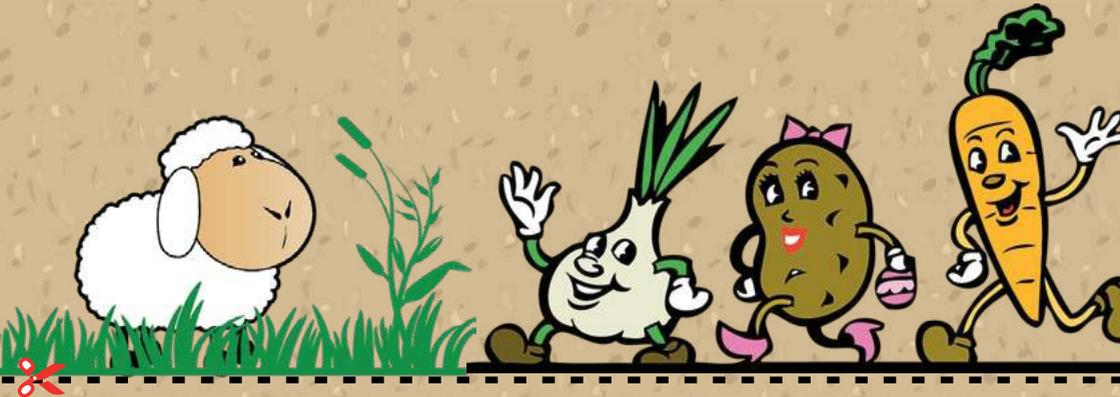
À la suite de notre Assemblée Générale, Cédric Chezeaux nous a emmené pour une visite guidée

de ses activités sur deux sites avec le transport organisé avec un autocar à deux étages de l'entreprise régionale Briod (<https://thierrybriod.ch>). Son collaborateur et administrateur de la ferme Thibaud s'est occupé de nous expliquer le fonctionnement de la meunerie et de la fromagerie tandis que l'autre moitié du groupe est partie en car pour rejoindre ses champs situé à 2 km du village de Juriens. Le domaine comptant 50 hectares de cultures, nous avons suivi notre guide Cédric pour découvrir une petite partie de ses champs de céréales anciennes et légumineuses. Passionné par son travail, se documentant, expérimentant, se remettant sans cesse en question et toujours à l'écoute de la terre, il nous explique l'avantage des cultures associées. À titre d'exemple, la présence de la cameline va prendre de la place en empêchant la ►



Saveurs d'origine
sàrl

Le BIO à l'honneur chez Saveurs d'origine



**Sur présentation de ce bon:
12% sur tout l'assortiment BIO**

Un bon par personne, non cumulable



Les cultures associées de la Ferme Arc en Ciel.

- prolifération des plantes annuelles envahissantes et donne une rigidité à cette masse végétale et le moyen à la lentille de s'y agripper. En faisant le bon choix d'association de cultures au départ, on peut en tirer de grands bénéfices au moment de la récolte. Sur le chemin du retour qui mène à la ferme où il y a ses animaux (chèvres, vaches, cochons et poules), nous faisons un petit arrêt au jardin potager expérimental géré par ses enfants. Il nous parle de l'avantage de l'apport de compost et des préparations biodynamiques pour structurer l'humus et augmenter au fil du temps la matière organique du sol.

Rien de tel après s'être abreuvé des sages paroles de nos passionnants guides, que d'être accueilli par la famille autour d'un bel apéritif fleuri composé de taillés, de légumes, de savoureux fromages et de succulente charcuterie de la ferme. Nous trinquons gaiement avec les vins du Domaine Henri Cruchon (<http://henricruchon.com/index.php/fr>), ainsi qu'avec les sirops et le jus de pomme «maison». Autour du magnifique buffet composé de diverses salades et de grillades, le moment très convivial s'est poursuivi

joyeusement. Une longue table était dressée dans l'allée de la grange avec la proximité des chèvres. Les enfants étaient heureux de s'amuser aux alentours et de sympathiser avec deux petits chevreux en liberté. Nous avons été ensuite gratifiés d'un savoureux et inventif buffet de desserts confectionnés par le pâtissier de la famille Samuel!

À la fin de cette belle et chaleureuse journée, l'autocar nous attendait pour nous ramener devant le magasin de la Ferme Arc-en-Ciel au centre du village de Juriens. C'était l'occasion pour tout un chacun d'emmener quelques emplettes gourmandes à la maison et d'ainsi prolonger la saveur de cette journée.

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine à la même période pour la tenue de notre Assemblée Générale 2020 avec une nouvelle découverte de domaine bio de notre beau pays romand!

Anne Pécoud-Girardet, Présidente

RUDOLF STEINER ET SES CONFÉRENCES SUR LES ABEILLES

C'EST LE 10 NOVEMBRE 1923 QU'IL A COMMENCÉ À PARLER DES ABEILLES, LIVRANT AINSI UNE VÉRITABLE VISION PHILOSOPHICO-SPIRITUELLE DU MONDE ÉTRANGE DES ABEILLES ET DE LEURS COLONIES.

Premièrement : les abeilles sont en danger ! Si nous n'y prenons garde, dans cent ans nous aurons une mort des abeilles. **Deuxièmement :** les abeilles sont des créatrices de relations dans la nature et peuvent nous raconter beaucoup de choses sur les mystères de la nature. **Troisièmement :** cela renvoie à la relation profonde de l'être humain et de l'abeille. Une parenté spirituelle.

Rudolf Steiner les appelle «sœurs de l'être humain». Les abeilles forment un organisme solaire et la ruche est une «invitée» sur la Terre.

Les venins sont des rassembleurs de l'esprit. Vous pouvez voir que lorsqu'ils agissent en entraînant une inflammation, ils sont en vérité des remèdes agissants constamment contre ce qui dépérit. Et on peut dire que l'abeille, précisément sous ce rapport, est très importante, afin que tout ce qui est dans la fleur se maintienne, car c'est justement une parenté intime entre les abeilles et les fleurs. Lors du vol nuptial, la reine ou «mère», vole aussi haut qu'elle peut, accompagnée de quelques faux-bourçons encore capables de la suivre, et elle est fécondée à l'extérieur de la ruche «terrestre», au plus près possible du soleil, à laquelle elle appartient. Une image flamboyante.

Rudolf Steiner écrit que l'abeille devrait être considérée comme un animal saint, parce qu'elle est une image extérieure de la manière dont nous sommes organisés dans notre tête. Les cellules nerveuses, sanguines rouges

(érythrocytes) et blanches (leucocytes, lymphocytes et monocytes) y coopèrent ensemble. Si ces types de cellules deviennent autonomes en se réalisant, les cellules nerveuses deviennent faux-bourçons, les cellules rouges deviennent des ouvrières et les cellules blanches deviennent la mère (reine). Le regard qui compare ainsi va plus loin : de la même façon que le reste de l'organisme est formé à partir des énergies de la tête, les abeilles forment les rayons de cire qui deviennent alors leur corps. Les rayons de cire correspondent à nos membres.

L'abeille individuelle

L'abeille est articulée en tête, thorax, pattes et abdomen, avec quatre ailes brillantes qui partent de la poitrine. Seules les antennes partent de la tête. Son corps a un squelette externe, la cuirasse de chitine. Elle n'a pas de cerveau central, dans la tête il n'y a qu'une concentration de cellules nerveuses. Un système nerveux existe, avant tout comme une moelle abdominale, il n'y a pas de moelle épinière. Cela correspond à une toute autre conscience que chez les mammifères ou chez l'être humain. Il ne semble pas y avoir de centre. Et comment respire l'abeille ? Elle «est respirée». Il n'y a pas de poumon, pas d'organe central pour les échanges gazeux. L'abeille s'ouvre littéralement à l'espace aérien qui l'environne ; l'air extérieur est amené à l'intérieur par des canaux. Les antennes sont équipées de milliers de cellules sensorielles pour l'odorat, le goût et le toucher. Les abeilles sentent l'espace ! Les yeux à facettes ne procurent aucun axe de vision se croisant, d'où un don de soi tout



Ruche construite en paille de seigle, ancienne technique encore utilisée par des passionnés.

entier à l'espace céleste et au paysage. Toute la constitution de l'abeille indique une conscience périphérique adonnée à son environnement et au cosmos. Elle est ouverte d'une manière incomparable.

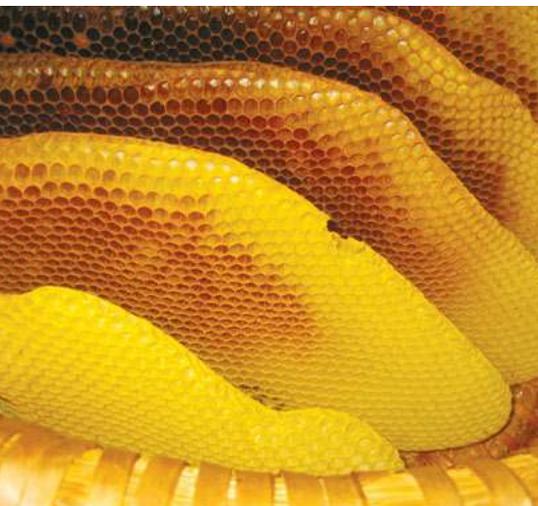
La colonie d'abeilles

C'est un organisme en trois composantes d'êtres physiques : mère, faux bourdon et ouvrières. L'abeille, en tant que telle, n'existe pas. L'être abeille, l'**Apis**, prend corps en trois êtres distincts et deux d'entre eux ne sont jamais aperçus sur une fleur.

Une seule mère vit dans le centre obscur du peuple dans les «ténèbres de la ruche». Elle fonde le caractère individuel de la colonie par une odeur et un courant héréditaire. Elle pond 1500 œufs par jour. C'est plus que son propre poids et elle vit

5 à 6 ans. Une vitalité incroyable ! Les faux-bourdons, par contre, corporifient dans leurs formes et comportements le pôle neurosensoriel de la colonie. Ils ne peuvent pas se nourrir seuls et sont très sensibles. Seuls une vingtaine d'entre eux sont susceptibles d'être utiles lors du vol nuptial et meurent lorsqu'ils ont donné leur sperme à la mère lors de l'accouplement. Les autres auraient un rôle très important dans la régulation de la température du couvain : comme beaucoup de mâles, ce sont des «brasseurs d'air chaud». Ils portent une multitude d'organes sensoriels sur leurs antennes et leurs yeux entourent la totalité de la tête. Ils perçoivent l'espace environnant et vagabondent de colonie en colonie. Ils relient les ruches du paysage entre elles.

L'ouvrière se trouve entre les deux. D'autres colonies peuvent la laisser rentrer, mais seulement si ►



Rayons faits par des abeilles selon leur technique libre et sans contrainte.

elle rentre avec son jabot rempli de nectar. Dans les rythmes de la journée et de la saison, elle relie le paysage ensoleillé et lumineux aux ténèbres de la ruche. Elle recueille la cire des bourgeons, le pollen et le nectar en transformant toutes ces substances en miel.

Derrière ce travail d'ensemble de la colonie se trouve un être spirituel qui s'exprime dans tous les phénomènes qu'il produit et fait ainsi son entrée dans notre monde physique. C'est cet être que nous appelons «**Apis**». (Thomas Radetzki)

Ce que l'abeille peut nous apprendre

Aucune abeille ne peut vivre pour elle-même. Seule, elle perd toute intelligence et faculté de transformation. Aussitôt qu'elle est dans la colonie, elle devient sage et plastique : elle peut se charger de diverses tâches et spontanément rendre de nouveaux services. C'est-à-dire que c'est un être invisible, composé de mille parties séparées, un être qui, en hiver, se condense dans

la ruche et qui, en été, se répand dans le paysage à des kilomètres autour de la ruche. C'est un être qui respire «vastement».

C'est un défi lancé à notre pensée, qui a toujours besoin d'une chose matérielle pour pouvoir appréhender l'être. Pour s'approcher de l'être, il est nécessaire de penser les relations vivantes, car il n'est pas visible. La réalité de cet être acquiert de la substance lorsqu'on commence à éprouver les relations de chaque abeille individuelle à l'Apis et les relations de l'Apis au monde environnant.

Le philosophe Gilbert Simondon (*L'individualisation psychique et collective*, 1989) écrit: «L'être est relation» et même «Toute réalité est relation». Il montre comment la relation ne naît ni avant ni après l'individuation, mais au contraire simultanément. Les abeilles nous aident à apprendre une méthode pour mieux connaître tout être, non seulement comme un individu, mais simultanément au moyen de ses relations multiples, comme le propose Rudolf Steiner lorsqu'il parle des «relations d'échanges intimement naturelles». Cela signifie que ce n'est pas nous qui sauvons les abeilles, mais qu'à l'inverse, ce sont elles qui peuvent nous enseigner à vivre en relation et à remarquer que des relations forment une substance spirituelle, une substance de chaleur, une substance d'amour, que l'on découvre aussitôt qu'on se relie au monde en le voulant. (Jean-Michel Florin)

Avec les salutations de Bio-Vaud, Frank Siffert

Les traductions sont de Daniel Kmiecik -
www.triarticulation.fr/AtelierTrad

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RUCHES

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE RUCHES SELON LES ÉPOQUES ET LES LIEUX. IL N'Y A DONC PAS, SUR LE PLAN GÉNÉRAL, UNE RUCHE MEILLEURE QU'UNE AUTRE. CELA DÉPEND DE L'ENDROIT OÙ L'ON VIT, DU CLIMAT ET DE CE QUE L'ON SOUHAITE FAIRE.

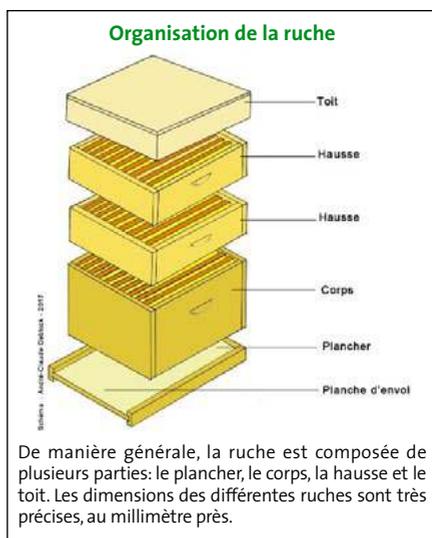


Ci-dessus: ruche à hausses multiples chez P. Roth à Travers (NE).

Ci-dessus à droite: ruche suisse chez G. Gogniat à Courgenay (JU).

On distingue toutefois 2 grandes catégories : les ruches suisses et les ruches à hausses multiples (pour les hausses, voir le schéma de la ruche). Ce sont des sortes de boîtes dans lesquelles on place les cadres sur lesquels les abeilles construiront les rayons de miel. Les hausses sont habituellement séparées du corps de la ruche par une grille qui empêche la reine, qui est plus grande que les autres abeilles, d'y monter pour pondre dans les cellules. Le but recherché est que les rayons contiennent seulement des cellules de miel mais pas de cellules de couvain, où les différents types de larves vont se développer après que la reine y ait pondu. Pour les premières, les ruches dites suisses, l'accès à la ruche se fait par l'arrière alors que pour les autres l'accès se fait par-dessus.

Les ruches Dadant (ruches à hausses multiples) sont très répandues en Suisse romande. Leurs



avantages : elles sont simples et offrent une bonne vue d'ensemble car un seul corps de ruche est nécessaire.

Jo-Anne Perret (texte et photos)

REMISE DE NOTRE CHÈQUE DE SOUTIEN AUX APICULTEURS BIO

GRÂCE AUX GÉNÉREUX DONNÉS QUI CONTINUENT D'AFFLUER, NOUS AVONS PU SOUTENIR 2 NOUVEAUX APICULTEURS LABELLISÉS BIO BOURGEON DANS 2 RÉGIONS ROMANDES BIEN DISTINCTES :

Nicolas Bovet à Arnex-sur-Orbe (VD)

Lundi 6 mai 2019, par un après-midi frais et ensoleillé, Nicolas Bovet accompagné de son père Claude, tous deux agriculteurs, nous ont accueillis sur leur Domaine de la Maison Rose à la route d'Orbe 24 pour la visite de leur rucher situé à proximité de leurs arbres fruitiers.

Suite à notre demande, le journaliste, Monsieur Jean-François Reymond de l'hebdomadaire l'Omnibus (<https://lombibus.ch/>) est venu couvrir la remise de notre chèque de soutien. Un article a été publié dans l'édition du 17 mai 2019 de ce journal couvrant la région d'Orbe.

Le vaste domaine agricole de Monsieur Nicolas Bovet se compose de plusieurs secteurs, tels que 20 hectares de grandes cultures, un verger de noyers dispersés sur une surface de 2,5 hectares, 250 arbres fruitiers sauvages sur une parcelle de 7,5 hectares, 1,7 hectares de vignes, 20% de prairies temporaires, 80 ares de haies sur 2 parcelles, 2 hectares de talus broutés par des moutons et bientôt des poules pondeuses et une production de noix.

Suite à la parution d'un article sur l'agroforesterie en janvier 2011, quelques recherches sur internet et la lecture de livres, il a pris conscience de l'importance de maintenir un sol vivant et a ainsi arrêté le labour pour un couvert végétal à base de légumineuses. Il a planté plusieurs noyers à bonne distance les uns des autres (27 mètres) pour permettre au sol différentes

cultures en tenant compte de l'évolution de la taille des arbres et de l'ombre projetée (colza, maïs, tournesol, etc.).

L'avantage de ces arbres est :

- la séquestration du carbone
- la protection contre la canicule
- une meilleure utilisation de la photosynthèse
- une meilleure absorption de l'eau

Il a donc misé sur le long terme et les générations futures avec l'agroforesterie en plantant 350 arbres pour la production de bois précieux (noyer, merisier, chêne, etc.) sur une surface de 11 hectares.

Depuis 2-3 ans, il a commencé à s'intéresser à l'agriculture biologique et a décidé de franchir le pas en novembre 2017. Dès le 1^{er} janvier 2019, il est en reconversion pour une durée de 2 ans.

C'est la 6^{ème} année qu'il s'adonne à l'apiculture avec actuellement 5 ruches. Il crée ses propres nucléées pour favoriser le renouvellement de ses colonies en cas de mortalité, garantir une cire exempte de pesticides et favoriser la transmission à d'autres apiculteurs. Il commercialise avec d'autres denrées alimentaires ses pots de miel dans son magasin en libre-service 7/7 à la ferme.

Notre visite s'est terminée bien à l'abri dans son carnotzet à l'arrière du magasin, où il nous a offert la dégustation de son miel accompagné d'une excellente bouteille « Le Chant du



Ci-dessus: Remise de chèque à Nicolas Bovet, Arnex.

Ci-contre: Entrée Domaine de la Maison Rose, Arnex.



Vigneron» (assemblage Pinot blanc-Chardonnay) de sa production. À noter que le village d'Arnex-sur-Orbe possède la plus grande surface viticole des Côtes de l'Orbe. Avec une production de 10 000 à 12 000 bouteilles par an, son vignoble est également en reconversion depuis le début de cette année. Il souhaite miser sur des cépages très résistants aux maladies comme le Divico (<https://www.admin.ch/gov/fr/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-48502.html>).

Quel bonheur d'avoir fait la connaissance de cet agriculteur dynamique, polyvalent, entreprenant, consciencieux et visionnaire! ➤

► Angela Thode à Gryon (VD)

Vendredi 24 mai 2019, par une belle matinée ensoleillée sur les hauteurs du pittoresque village de Gryon dans les Alpes vaudoises, Angela Thode, apicultrice Bio Bourgeon, nous a accueilli chez elle à la route de l'Épine 17, tout au bout du chemin en cul de sac, pour la visite de son rucher en pleine nature montagnarde.

Suite à notre demande, la journaliste Clémentine Millon et un photographe du mensuel Le Point Chablais (<http://www.pointchablais.ch/>) sont venus couvrir la remise de notre chèque de soutien. Un article a été publié dans l'édition du mois de juillet de ce journal couvrant la région du Chablais.

Ayant avec son mari une passion pour le miel, les abeilles et la nature, Madame Angela Thode s'est lancée dans l'apiculture il y a 5 ans. Autour de leur chalet à Gryon, le terrain est propice pour y poser des ruches. Elle poursuit ses travaux d'accès et d'aménagement en plantant des arbres fruitiers (kiwi, kaki, etc.), des plantes médicinales et de la prairie fleurie pour enrichir le garde-manger de ses protégées. Son miel est disponible à la vente sur son site internet Bonmiel.ch (<https://bonmieh.jimdo.com/>).

Elle a su aussi s'entourer de personnes qui la soutiennent dans son activité. Monsieur Fouzi Ouhibi est son associé pour s'occuper de leurs 76 ruches acquises en commun, imaginer des installations diverses et, tout comme elle, il étudie en vue de l'obtention du Brevet Fédéral d'apiculture dont les cours s'étalent sur 3 ans avec un mémoire à rendre en fin d'étude. Quant à ses magnifiques étiquettes originales et colorées, elle les doit à Monsieur Albin Christen (<https://www.albin.ch/>), illustrateur et graphiste lausannois reconnu.

En tant que pionnière en Suisse romande, elle a installé un cabanon à Gryon et un autre à Assens pour faire découvrir les soins par l'air de la ruche Bee api (<http://www.beeapi.ch/>) qui sont déjà bien populaires en Allemagne, en Roumanie, en Russie et dans d'autres pays de l'Est.

À l'heure actuelle, elle a deux ruches à disposition pour prodiguer ces soins qui soulagent bien les symptômes en cas d'allergie aux pollens, d'asthme, d'inflammation des poumons et autres troubles. La séance se déroule sur 30 minutes en respirant l'air chargé de différentes phéromones comme le méthyl palmitate avec un masque. On alterne en respirant l'air des 2 ruches pendant 15 minutes chacune, ceci afin de respecter les abeilles en ne raréfiant pas trop leur oxygène. Le matériel de respiration est certifié médical et provient d'Allemagne. Cette méthode peut être pratiquée dès l'âge de 3 ans. On a eu droit à un essai particulièrement agréable et bien évidemment le cabanon sera aménagé de manière confortable pour profiter pleinement des bienfaits de ces soins. Dès les travaux terminés, elle accueillera les intéressés pendant la période du mois de mai à septembre.

Dans le domaine de l'api thérapie, elle propose également un « Super Miel » enrichi en propolis et en pollen fonctionnant comme un complément alimentaire.

Angela Thode est une personne joyeuse, dynamique et curieuse de nature. Actuellement, elle possède avec son associé Fouzi Ouhibi une septantaine de ruches disséminées dans les endroits suivants:

- 40 ruches à Assens (VD)
- 15 ruches à Gryon (VD)
- 8-10 ruches à Renens (VD)
- 8 ruches à Jouxkens-Mézery (VD)
- 5 ruches à Saint-Prex (VD)



Remise de chèque à Angela Thode, Gryon.

Durant l'été, ils en déplacent certaines à Martigny (VS) et aux Avants (VD) pour suivre la floraison et garantir la subsistance des abeilles.

Diverses sculptures en bois originales (bonhomme de neige, ours, etc.) attirent l'œil du visiteur et sont en réalité de vraies ruches qu'Angela Thode souhaite laisser aux abeilles sans récolter leur miel. Dans leurs autres ruches destinées à la production, Angela et Fouzi ne récoltent pas tout le miel volontairement, mais laissent une partie par souci éthique et pour garantir à leurs abeilles une meilleure santé et résistance aux maladies.

Angela Thode est heureuse d'avoir pu obtenir quantité d'informations sur l'apiculture bio grâce à notre site internet BioConsommActeurs. En effet, un groupe de travail dédié à l'apiculture bio (<https://apiculturebio.ch/>) a été constitué pour prendre soin de collecter, rassembler et remettre à jour les directives de Bio Suisse. La labellisation Bio Bourgeon est très importante pour elle, car c'est la garantie d'un miel et d'un air de la ruche

exempt de traitements et de produits chimiques. Nos amies les abeilles ont vraiment besoin de toute notre attention, protection et grand soin car elles sont victimes des pesticides, des insecticides, du frelon asiatique, du varroa, des caprices de la météo et d'un nouvel oiseau migrateur, le « Guêpier d'Europe », aperçu en Valais et qui fait des ravages en mangeant les abeilles quand ce n'est pas une reine qui effectue son vol nuptial. On déplore hélas aussi du vol de miel dont ils ont eux-mêmes été victimes dans le village de Mex (VD) en 2018.

Il faut vraiment être passionné, opiniâtre et ne pas compter son temps dans cette activité qui a encore beaucoup de mal à faire vivre financièrement les apiculteurs de notre beau pays. Ces visites et remises de chèque de soutien sont toujours une occasion unique de découvrir des personnalités attachantes, énergiques et passionnées !

Anne Pécoud-Girardet, Présidente

TARTE À LA COURGETTE

IL EST TEMPS DE REDÉCOUVRIR LA RÉALISATION DE PÂTE À GÂTEAU MAISON EN UN TOUR DE MAIN.

Terminée la fastidieuse tâche d'étaler la pâte à gâteau du commerce au rouleau à pâte. Terminé l'achat de pâte à gâteau déjà étalée remplie de graisses douteuses et de conservateurs. Refaire ses propres pâtes top chrono en 15 minutes maximum vaut de l'or car la pâte se décline en variétés de saveurs inédites.

Comment est-ce possible ?

D'abord, nos agriculteurs bio nous proposent des farines de premier choix issues de blé, d'épeautre, de sarrasin, de lentilles au goût subtil et sapide, souvent préparées à l'aide du moulin Astrié qui préserve le germe et les graisses insaturées. Cela donne des farines riches en nutriments, riches en goût.

Ensuite, on peut déterminer son choix d'huile végétale ou pas, et leur association.

Il n'y a rien besoin de plus qu'un peu d'eau et de sel. Ah! j'oubliais! Une astuce importante que m'a rappelée ma maman. Le vinaigre de pomme qui permet à la pâte de devenir souple en s'étalant rapidement et finement. L'autre atout est la conservation et la diminution d'apport en matière grasse.

Tout l'art de ces tartes du 21^e millénaire est d'associer les saveurs de la pâte et de la farce. Et là, faisons place à notre créativité!

C'est pourquoi, je vous propose pour les prochains numéros des tartes pour tous les jours et des tartes pour les menus de fête.

Commençons par le début, avec une pâte à tarte simple, une seule farine et un seul corps gras.

Je vous propose une farine qui a beaucoup de sucres. C'est la farine aux blés anciens. Savez-vous

que celle-ci est préparée d'après 7 semences de blé qui croissent ensemble en plein champ.

Une fois le tour de main acquis, pour le prochain numéro de la revue des BioConsommActeurs, nous appréhenderons les différents corps gras et les arrangements harmonieux de farines.

Enfin, une des composantes marquantes de la tarte est la liaison qui peut-être vegan, végétarienne, avec ou sans œufs, avec ou sans laitages, avec ou sans produits animaux. Il y en a pour tous les goûts.

Nous aurons également des déclinaisons dans les prochaines recettes.

Pour la fin de l'été et début d'automne, nos jardins abondent en courgettes. Profitons des courgettes jaunes moins communes pour une tarte ensoleillée.

Pour un gain de temps, on peut très bien préparer les courgettes à l'avance et les laisser refroidir.



Art de Vie
Ecoute de soi
Equilibre du corps

Katrin Fabbri

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

Jeûne

Atelier cuisine vitalité
Massage et Réflexologie

Ch. de Sorécot 23
1033 Cheseaux-sur-Lausanne

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

Ingrédients pour un moule à tarte de 33cm de diamètre:

Pâte à gâteau

- 220g farine Bio: farine de blés anciens
- 0.9 dl d'eau
- 0.6 dl d'huile de colza Bio
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de pommes
- Une cuillère à café de poudre de curry
- 1 pincée de sel

Préparation

- Dans un bol, verser la farine, le sel et la poudre de curry.
- Mélanger rapidement avec les doigts.
- Faire fontaine et y verser l'eau, l'huile, le vinaigre et le sel.
- Mélanger intimement les ingrédients avec la main. Cela prend 2 minutes.
- Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte.
- Si le fond de moule à tarte est en céramique pas besoin d'un papier sulfurisé. Sinon, poser la pâte à gâteau sur le papier sulfurisé. Placer l'ensemble dans votre moule.
- Découper l'excédent et préparer une jolie bordure à l'aide d'une fourchette.
- Piquer le fond de la tarte ainsi que le bord à l'aide d'une fourchette.
- Verser 2 cuillères à soupe de farine à répartir sur le fond.

Légumes

- 4 courgettes de taille moyenne

Préparation

- Laver les courgettes.
- Enlever les extrémités un peu ferme.
- Découper en rondelles de 3-4 mm de large.
- Dans une casserole, cuire à feu doux, sans rajout d'eau pendant 10 minutes les courgettes.
- Enlever l'excès d'eau.

Liaison

- 1 dl de demi-crème



- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- Menthe du jardin: 10 feuilles

Préparation

- Mixer la crème, l'œuf, le sel et le poivre.
- Mélanger délicatement la liaison aux courgettes cuites.
- Couper les feuilles de menthe et incorporer-les à la préparation.
- Verser la préparation sur le fond du moule.

Cuisson au four

- Dans un four préchauffé à 235°C, mode convection naturelle, placer la tarte sur le niveau bas.
- Cuisson pendant 35 minutes.
- Ou se reporter au fonctionnement de son propre four.

En accompagnement d'une salade verte ou de tomates bien mûres.

Bon appétit!

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée.
Atelier de cuisine végétarienne vitalité.
www.artdevie.ch
(voir privilèges à la page 31).

C'EST BIENTÔT LES TRADITIONNELLES MANIFESTATIONS D'AUTOMNE POUR FAIRE SES EMPLETTES BIO ET LOCALES !

Marché bio à Morges, le samedi 28 septembre

Comme chaque année, l'association vaudoise des agriculteurs bio (bio Vaud) organise un Marché bio à l'occasion du grand marché d'automne de Morges qui anime toute la vieille ville le dernier samedi du mois de septembre.

Pour le marché bio, nous vous donnons rendez-vous sur la place du Casino toute la journée. Une vingtaine de stands tenus par des agriculteurs bio et locaux vous attendent et proposent une très grande diversité de produits : fruits, légumes, pain, fromages, viande fraîche et saucisses mais également des oeufs, farines de toutes sortes, des

lentilles, pois-chiche, tofu, huiles, vinaigres, etc. Vous pourrez manger sur place et les animaux de la basse-cour tels que ânes et poneys y raviront les enfants! Un concours vous attend. Tout cela sur un fond de musique.

La petite restauration fraîchement préparée avec les produits bio de la région délectera vos papilles dans une ambiance festive et conviviale.

Votre équipe de BioConsommacteurs sera bien sûr présente et se réjouit de répondre à vos questions.

Bienvenue à tous !

BioVaud

Les Sonnaïles 2019
18 au 20 octobre 2019
Romainmôtier
www.swissisland.ch

Nous y serons!
 Les agriculteurs Bio
 de la région

Retrouvez-nous sur
www.biovaud.ch >
 vente directe

Thème de l'année
 Le bio à juste titre

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

BOUGER POUR ENTRETENIR SA FORME ET SON BIEN-ÊTRE !



Venez vous aussi pratiquer cette méthode qui réunit danse, équilibre, coordination et bien-être !

La musique et la respiration font partie intégrante du cours et rythment chaque exercice.

Douce, progressive, stimulante, ludique et vivante, elle permet d'assouplir, étirer, raffermir votre corps, de fortifier votre dos et vos articulations, d'acquérir un bon maintien, et plus encore à découvrir...

Quel que soit votre âge, votre condition physique, vous trouverez dans chaque cours la possibilité de prendre soin de votre santé, d'améliorer votre résistance physique et de vous exprimer par la danse.



Pour plus de renseignements:
www.vitalitesante.ch
www.methodmargaretmorris.ch

10 ans
Vitalité Santé
2009 - 2019

Polarity Thérapie

Equilibre corps coeur esprit

Bilans Oligoscan

Oligo-éléments, métaux lourds

Nutrithérapie

Massages

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

Cristallothérapie

Danse moderne

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

(voir privilèges à la page 31)

L'AVENIR, UN DÉFI À RELEVER PAR CHACUN D'ENTRE NOUS

RIO, JUIN 1992, 178 PAYS SE SONT ENGAGÉS À FAIRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, DÉFINI QUELQUES ANNÉES PLUS TÔT DANS LE LIVRE «NOTRE AVENIR À TOUS», LA RÉFÉRENCE DE TOUTES LEURS POLITIQUES. N'ÉTAIT-CE, APRÈS DE LONGS ET DIFFICILES COMBATS, UN QUASI-MIRACLE ? PENSEZ DONC : ON AVAIT TROUVÉ LA LIGNE CONDUCTRICE POUR RÉCONCILIER DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE, ÉQUITÉ SOCIALE ET PRÉSERVATION DE NOTRE ENVIRONNEMENT. 27 ANS PLUS TARD, L'ÉCHEC EST PATENT. LES RÊVES DE RIO ONT ÉTÉ BRISÉS. EST-IL POSSIBLE DE REBONDIR ? ET SI OUI, COMMENT ?

C'est par chacun d'entre nous que se construira la culture de résistance qui permettra à l'espèce humaine, ainsi qu'aux autres espèces vivantes, de survivre au cauchemar imposé par l'idéologie capitaliste au prix de notre santé, de nos libertés, de nos consciences, de notre vie et de celle de tous les écosystèmes complexes dont nous dépendons.

Il est urgent que l'homme retrouve sa juste place de gardien du Vivant et cela passe par une prise de conscience individuelle avec le droit qui pourrait accompagner ce cheminement. Reconnaître la destruction des écosystèmes comme un crime semble nécessaire pour imposer par la loi, à nos gouvernements et à nos entreprises, la transition énergétique qui permettra de protéger notre environnement, de mieux respecter notre droit à la vie et celui des générations futures.

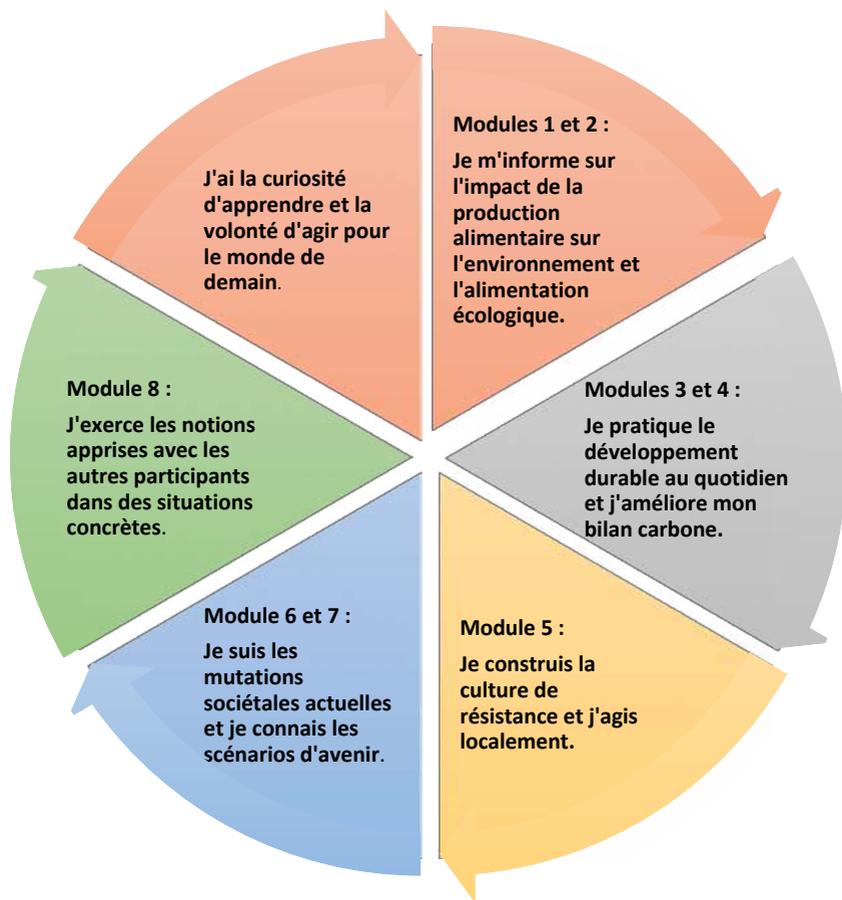
Nous savons pertinemment que nous sommes devant de grands défis sociétaux, que nous vivons dans un mode agité et que nous allons vers une série de bouleversements locaux et planétaires de type écologiques, sanitaires,

économiques, sociaux, politiques, culturels, etc. Nous devons initier et mener le débat sur une nouvelle façon de faire fonctionner notre économie, tout en créant des emplois, de la richesse en vivant et travaillant activement dans nos communautés locales (villes, quartiers, territoires).

Afin de pouvoir partager sa connaissance en terme d'empreinte écologique, Sylvie Vojtek, Fondatrice et Directrice de Planète Echo, a mis au point **un cycle en 8 rencontres** (selon le graphique ci-contre) qui s'adresse tant aux entreprises, aux communes qu'au grand public. Les sujets comme l'alimentation, la consommation, la mobilité, les voyages, l'énergie, les déchets, la puissance de la société engagée, mais également la puissance personnelle et ses conséquences y seront abordés. On vous encourage à suivre l'ensemble du programme qui est également bâti pour permettre à chacun de participer à l'une ou l'autre de ces rencontres.

Les Ateliers Citoyens ont pour objectif de sensibiliser l'ensemble des citoyens à l'évolution des valeurs dans la société et de partager librement et sans parti pris **nos questionnements respectifs sur les thèmes de la transition durable**.

Les participants auront l'occasion de débattre autour des sujets touchant à l'actualité des temps qui changent avec des éclairages sur les défis scientifiques, technologiques, économiques, environnementaux, sociétaux et culturels. Tout cela dans un esprit constructif et optimiste. Chaque participant repartira avec les connaissances nécessaires afin de pouvoir entreprendre ses propres actions face aux défis du monde de demain.



Sans avoir la prétention de vouloir apporter des solutions à des problèmes souvent mal posés, cette activité souhaite formuler les bonnes questions : celles qui peuvent mettre en mouvement des actions concrètes, leviers de transformation de nos sociétés.

Présentation de Sylvie Vojtek

Économiste d'entreprise et diplômée en qualité de Directeur des institutions sociales et

médicosociales, j'exerce en tant qu'animatrice de débats, chef de projet, enseignante et conférencière spécialisée dans l'écologie et les alternatives durables, l'innovation sociale et l'économie collaborative.

Passionnée par les mobilisations et les actions citoyennes qui changent le monde, j'aime écouter la société, être à l'affût des initiatives originales et des tendances de fond qui traversent nos sociétés

- Engagée depuis 15 ans pour le développement durable, j'ai mis en place différents projets éco-responsables dans les institutions sociales (potager urbain, durabilité dans la restauration collective, normes de qualité éco-responsables etc.). En 2017, j'ai fondé ma propre société Planète Echo qui a pour but d'informer la population et de l'intégrer dans la transition durable.

«La curiosité est mon moteur; la connaissance, ma valeur. Mon rôle: clarifier la complexité.»

«Nous pouvons, à présent, choisir de devenir, ou non, des messagers humains capables de faciliter et de favoriser la transition durable pour le bien de tous!»

De Moins en Mieux, c'est l'écosystème dans lequel j'inscris mon travail. Une philosophie de vie aussi!

Sylvie Vojtek
Fondatrice, directrice
<https://www.planete-echo.ch>
(voir privilèges à la page 33)

OÙ Y PARTICIPER?

Espace p'ARTages

Rte de l'Ancienne Poste 1, 1073 Savigny
Les 18.09., 09.10., 30.10., 13.11., 27.11.2019,
08.01., 05.02., 04.03.2020

Boutique du Rêve

Rte de Palézieux 5, 1610 Oron-la-Ville
les 19.09., 31.10., 21.11.2019

Librairie LES AILES DE LA VIE

Impasse des Terreaux 6, 1632 Riaz
Les 10.09., 10.10., 12.11.2019,
14.01., 11.02., 10.03., 21.04., 26.05.2020
Inscription sur: www.planete-echo.ch

Atelier cuisine

Rue du Simplon 3, 1800 Vevey
(combinés avec les cours de cuisine durable)
Les 17.09., 15.10., 05.11., 19.11., 03.12.2019,
07.01., 04.02.2020,
Inscription sur: www.ateliercuisine.ch



**POUR SEULEMENT
30 FRANCS
PAR ANNÉE!**

LA CARTE DE MEMBRE BIOCONSUMMACTEURS EST VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ CHEZ PLUS D'UNE CENTAINE DE PARTENAIRES

Magasins bio, shops sur internet, producteurs qui font de la vente directe, traiteurs, thérapeutes, biens et services.

VOS AVANTAGES: Alors que la grande distribution se limite à seulement 1 % et analyse vos habitudes d'achats, nos partenaires-privilèges accordent des rabais exclusifs qui vont de 2 à 5 voire même jusqu'à 10 %.

Notre carte de membre est donc un vrai sésame qui ne récolte pas vos données personnelles à des fins commerciales et vous ouvre un monde différent de saveurs et de qualités, mais aussi de conscience des enjeux écologiques et sociaux.

Le formulaire d'inscription se trouve sur www.bioconsommateurs.ch.

RACHEL CARSON: LA BIOLOGISTE QUI A DÉNONCÉ LES DANGERS MORTELS DES PESTICIDES

PARU EN 1962, LE LIVRE *PRINTEMPS SILENCIEUX* DE RACHEL CARSON, A FAIT UN BRUIT RETENISSANT À SA SORTIE. CET OUVRAGE EST TOUT SIMPLEMENT CONSIDÉRÉ COMME HISTORIQUE POUR LE MOUVEMENT ÉCOLOGISTE MODERNE: AVANT CETTE ALERTE, IL N'EXISTAIT TOUT SIMPLEMENT PAS DE DÉBAT PUBLIC SUR LE DDT (DICHLORO-DIPHÉNYL-TRICHLOROÉTHANE) ET LES AUTRES PESTICIDES. MÊME L'AGENCE DE PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT (EPA) DOIT BEAUCOUP AU TRAVAIL DE CARSON LORSQU'ELLE A ÉTÉ CRÉÉE EN 1970.

Si le DDT a été synthétiquement constitué par un allemand en 1874, ce n'est qu'en 1939 que le chimiste suisse, Paul Hermann Müller, découvrit ses propriétés en tant qu'insecticide. Quelques années plus tard, il reçoit même un prix Nobel pour cette découverte qui a fait tant de ravages. Le monde scientifique de l'époque était peu conciliant avec les femmes. Robert White-Stevens, qui ne soutenait pas le travail de Carson, écrivit: « Le point crucial, le pivot sur lequel repose au final la discussion, est que mademoiselle Carson soutient que l'équilibre de la nature est une force déterminante dans la survie de l'homme, tandis que le chimiste, le biologiste et le scientifique moderne considèrent que l'homme contrôle fermement la nature.» Une affirmation que l'on sait aujourd'hui aussi fautive qu'arrogante. En effet, il existe une interconnexion des êtres vivants avec leur environnement. Rien n'est réellement fragmenté, nous ne sommes qu'une partie d'un tout bien plus grand. Rachel Carson et son œuvre ont ainsi participé à mettre en avant, non plus l'anthropocentrisme, mais justement le biocentrisme.

Décédée quelques années après la parution de son bouquin, le combat de Rachel Carson n'est pas



fini. Des tonnes de pesticides sont encore utilisés aujourd'hui, comme le folpet ou le glyphosate. Certaines peurs exprimées dans le *Printemps silencieux* sont encore là: « Notre grand sujet d'inquiétude est l'effet différé sur l'ensemble de la population par les absorptions répétées de petites quantités de ces pesticides invisibles qui contaminent notre corps.» Et la Suisse n'est pas épargnée. En avril 2019, la RTS a partagé les résultats d'une étude réalisée à l'Université de Neuchâtel qui nous a appris que plus de 90% des surfaces agricoles du plateau suisse contiennent au moins un néonicotinoïde. Que ce soit dans une ferme conventionnelle ou une ferme biologique, ces insecticides sont ainsi omniprésents. L'association Bio Suisse milite notamment afin qu'il y ait des règles plus strictes sur ces produits et souhaite l'interdiction de tous les néonicotinoïde. L'agriculture et la consommation biologique sont donc une pierre angulaire de notre avenir et l'association BioConsommActeurs souhaite s'ancrer dans ce sens. Plus nos champs seront propres, plus notre consommation biologique sera saine.

Igor Rodrigues Ramos,
membre et journaliste indépendant



FRIBOURG: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

FRIBOURG: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

FRIBOURG: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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

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



GENÈVE: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

GENÈVE: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

GENÈVE: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

Porrentruy, Au Jardin de 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.



NEUCHÂTEL: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

La Chaux-de-Fonds, Magasin 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.

Nouveau!

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

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

NEUCHÂTEL: RESTAURANTS ET TRAITEUR BIO

Engollon, Kfée-Restaurant, Bertrand et Sylvie Comtesse, Rue de l'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

Colombier, Thérapeute en Ayurveda-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.



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

VALAIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

VALAIS: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Miège, Vins, Biocave, Famille 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 (2^{ème} 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, 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.poussenature.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 de Marjolin 87, au 1^{er} étage. Tél. +4124 491 11 14, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, horaires d'ouvertures LU-JU de 13h30 à 18h * VE 10h-18h * 1^{er} SA du mois 10h-17h. Rabais de 5 % sur la présentation de la carte et rabais de 10 % lors de la semaine de son anniversaire.

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

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

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

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

Lonay, 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.



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.

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.

Yverdon, Diététique-Santé, Rue du lac 1, Zuzana Potocnakova, tél. 024 479 29 29, 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.

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.

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

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

Suchy, La Ferme du Petit Noyer, Stéphane Deytard, Route d'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

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.

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

Mollie-Margot, Restaurant certifié Demeter «La Café'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).

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

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

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

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

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

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

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

Jouxens-Mézery, Accompagnement des émotions de la vie pour personnes et animaux, massages sonores, lithothérapie, «communication télépathie», Marine Morvan Lember, www.corps-ame-emotions.ch. Rabais 20% sur la première séance.

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

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

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

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

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

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

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

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

Lausanne, Institut de Beauté, Nadia Spanhauser, Av. de Cour 32, tél. 079 725 09 30, www.institutde-beautenadia.com nadia.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.

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

Nouveau!

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).

Oron-la-Ville, Métamorphose, Libérations mémoires traumatissantes, vies antérieures et vie présente, découverte des dons et potentiels, orientation professionnelle. Annick Strauss, agrégation ASCA, tél. 078 607 72 50. Rabais de CHF 20.– sur chaque séance.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bex, Fondation Ecojardinage, Route de la 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.

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

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

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.

BioMeUp SA, 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: BIOCACo5.

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

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

Nouveau! **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. +41 24 491 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.

Nouveau! **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.

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

gème 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, courriel info@bioconsommacteurs.ch

Rédaction

Anne Pécoud-Girardet, 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, courriel info@bioconsommacteurs.ch

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

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

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



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

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



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

eveil

CENTRE EVEIL

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

www.centre-eveil.ch

Naturopathie
Micronutrition
Diététique
Massages
Réflexologie
Lecture de pieds
Reboutologie
Approche holistique



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