

PRIX INDICATIF: 5.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

3/2020

« 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-éveil.ch

Naturopathie
Micronutrition
Diététique
Massages

Réflexologie
Lecture de pieds
Rebutologie
Approche holistique

BioConsommActeurs





SOMMAIRE

ÉDITORIAL

VIGNE ET BIODIVERSITÉ

MARCHÉS BIO

RECETTE

APITHÉRAPIE

BRÈVES

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 9

page 10

page 12

PAGE 15

PAGE 19



Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

LE

BIO

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

BIO

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

BIO

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.

UNE POLITIQUE LÉGISLATIVE SUISSE QUI DANSE SUR LA TÊTE

En cette fin d'été placée sous le signe d'une pandémie de Covid qui n'en finit plus, il se passe des choses intéressantes sur la scène politique et législative. Au niveau de l'agriculture, alors que tout le monde ou presque réclame davantage d'écologie et de respect des ressources, et donc moins ou plus du tout de pesticides et autres intrants chimiques et de synthèse, le Parlement tergiverse et reporte à plus tard l'examen des mesures prévues dans la future politique agricole 2022+. Or les producteurs agricoles ont besoin de connaître dès maintenant leurs futures conditions-cadres afin de pouvoir planifier leurs entreprises, leurs productions et leurs méthodes de travail.

Au niveau législatif, on mentionnera à titre d'exemples, premièrement, l'autorisation d'apposer un logo «sans OGM» officiel sur les denrées animales non GM et produites sans OGM (voir page 15). À charge des entreprises d'attester elles-mêmes par une autodéclaration que c'est le cas, et à charge des autorités de surveillance des denrées alimentaires de contrôler que les règles définies sont bien respectées. Donc voilà qu'il devient nécessaire de signaler que ce qui est normal est devenu une exception dûment contrôlée.

Il y a ensuite la toute récente autorisation de l'abattage à la ferme ou au pâturage de certaines catégories d'animaux selon des méthodes dûment contrôlées par les autorités vétérinaires, une décision saluée par les milieux de la protection des animaux car elle est bienvenue pour leur éviter le stress du transport et l'affolement dans les abattoirs. Donc: Retour à une pratique ancestrale alors considérée comme tout à fait normale.

Et il y aurait encore la redéfinition légale du lait commercialisé qui redonne enfin aux paysans l'autorisation de laisser têter les veaux avant de traire les vaches (voir page 17). Après avoir forcé l'agriculture à industrialiser à outrance la production laitière, voilà que c'est la loi qui doit intervenir pour autoriser les veaux à s'alimenter conformément à leur nature propre. Un comble!

Mais revenons à la politique agricole et aux énormes enjeux des initiatives contre les pesticides, pour dire en citant Martin Bossard, le responsable des affaires politiques de Bio Suisse: «La politique agricole devrait faciliter le vote quotidien par le ticket de caisse. C'est plus rapide et plus efficace que n'importe quelle initiative.» Donc continuons à être de vrais BioConsommateurs et à acheter tout ce qui est possible en bio, et si possible local et artisanal, mais pourquoi pas aussi venu d'ailleurs, car cela fera toujours du bien à cette Planète Bleue – la seule que nous ayons à disposition!

Manuel Perret



PLUS DE BIO = PLUS DE BIODIVERSITÉ: PLUS DE 250 ESPÈCES VIVENT ICI !

IL SAIT EXACTEMENT OÙ TROUVER DANS SES VIGNES LA GESSE APHYLLE, UNE PLANTE RARE, OÙ GRIMPE LE HOUBLON SAUVAGE ET OÙ LE CERCOPE DES PRÉS POND SES ŒUFS. SI VOUS VOUS PROMENEZ AU DÉBUT DE L'ÉTÉ AVEC LE VIGNERON BIO BRUNO MARTIN DANS LES VIGNES DOMINANT GLÉRESSE, VOUS IREZ DE SURPRISE EN ÉTONNEMENT ET APPRENDREZ À VRAIMENT OUVRIR VOS YEUX.

Les jours sont encore de plus en plus longs. Les pieds de vigne s'alignent les uns à côté des autres, d'un vert intense d'une véritable fraîcheur. La vie est bouillonnante en cette saison sous les filets à mailles fines. Les inflorescences paniculées présentent déjà de minuscules nodules qui se transformeront plus tard en raisin. «Du vert et du bleu, toutes ces couleurs intenses de la nature nous font vraiment du bien maintenant, à cette période où tellement de gens doivent rester enfermés chez eux», souligne Bruno Martin.

Des coccinelles et des acariens, auxiliaire utiles, comme jamais auparavant

Le vigneron pointe le doigt vers du cerfeuil, du caille-lait jaune et de la chélideine qui poussent le long de notre sentier. Les abeilles bourdonnent et butinent un peu plus haut dans les églantines. Un lézard, puis un deuxième et un troisième, disparaissent sans un bruit dans les fentes d'un mur en pierres sèches.

«Hier, j'ai surpris ici une couleuvre à collier. Elle venait de là-bas, longeait les pierres et s'est cachée dans ce trou.» Nous continuons notre ascension, passons devant des arbustes, des haies, des touffes de lierre et un grand tas de branches. «Nous avons ici de beaux exemplaires de salsifis des prés», explique le vigneron, «leurs fleurs jaunes ne s'ouvrent que le matin et là, vous voyez les tiges porteuses de graines de la plante fanée. N'est-ce pas merveilleux?» De petites araignées-crabes se glissent dans les fentes au-dessus du mur. Les magnifiques exemplaires

d'orchis bouc dans les bandes d'herbe entre les vignes sont déjà en train de faner. Bruno Martin a toujours un œil sur ses cultures, redresse ici un sarment de vigne, enlève là une branche cassée. «Regardez, deux coccinelles, et encore une... Je n'ai encore jamais vu dans toute ma vie autant d'acariens et de coccinelles que cette année», dit-il. D'après lui, les pollens ont aussi augmenté, tout comme la sécheresse...

«Tous nos efforts tendant à préserver les cycles de vie», souligne-t-il. «Plus de 250 espèces vivent ici et la coccinelle, à elle seule, compte de six à huit espèces», ajoute-t-il avant de toutes les énumérer et de poursuivre: «Et encore, ce n'est que ce que l'on voit. Un nombre incalculable de microorganismes vit dans un sol fructueux, cultivé avec ménagement et sans pesticides chimiques de synthèse.» Un mot sur le sol: Bruno Martin fauche en alternance les bandes d'herbe entre les vignes afin qu'il reste toujours de la nourriture pour les sauterelles, les grillons, les coléoptères, les chenilles et les papillons.

Le lichen jaune et sa signification

Et que fait ce vigneron bio différemment de ses collègues adeptes du vignoble conventionnel? «Quand arrive la fin mai, ils ont déjà traité trois à quatre fois leurs vignes avec des pesticides», répond-il. «Vers la mi-mai, je traite mes cultures une seule fois en utilisant seulement du soufre mouillable et de la poudre de roche, de la prêle et de l'extrait de fines herbes. Au début du mois de juin, je pulvérise mes vignes européennes, en



Biodiversité luxuriante dans les vignes bio de Bruno Martin.

Photo: m&d

fonction de la pression de la maladie, avec du soufre mouillable, et j'utilise les quantités de cuivre autorisées dans l'agriculture biologique.» Les cépages résistants aux champignons, aussi appelés «PIWI» (un acronyme issu de l'allemand pour «résistants aux champignons»), n'ont pas besoin d'être traités et constituent aujourd'hui 60 % de ses vignes. Les yeux rivés au sol, nous

continuons notre promenade en direction de Douanne. Les vieux pieds de vigne sont couverts de lichen jaune. Bruno Martin en donne l'explication: «Le lichen est le signe que les vignes d'ici ne sont pas traitées avec du cuivre.» 🌿

Source: Newsletter de Bio Suisse.
Texte et Interview: Sabine Lubow

INTERVIEW

«LA BIODIVERSITÉ DOIT FAIRE PARTIE DES CULTURES»

Elle fait partie intégrante de l'ADN de l'agriculture biologique. Que signifie la biodiversité pour vous?

Bruno Martin: Un équilibre écologique stable, une interaction entre les auxiliaires (organismes utiles), les parasites et les surfaces écologiques. Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, la biodiversité ne vient pas s'ajouter à autre chose dans le sens que le champ est ici et la diversité des espèces est là. L'aménagement

d'une surface de écologique à côté de deux hectares de pommes de terre, cela est loin d'être suffisant. Ce qui est essentiel, c'est l'interaction au sein même des cultures. Les vignobles en sont un excellent exemple.

Pourquoi précisément les vignobles?

B. M. La viticulture est souvent pratiquée là où l'agriculture n'est pas ou peu appropriée. Par exemple, dans les zones difficiles d'accès ➤

➤ telles que les pentes abruptes, où le travail est fastidieux car – comme ici à Gléresse – les terrains ne sont pas adaptés aux tracteurs et aux machines. Dans les vignes, des structures appropriées telles qu'affleurements rocheux, steppes rocailleuses, haies, surfaces rudérales ou chênaiées pubescentes sont déjà présentes. La biodiversité fonctionne bien ici car elle fait partie de la culture.

Les surfaces consacrées à la biodiversité requièrent-elles beaucoup d'entretien?

B. M. Elles doivent être entretenues, oui. Mais il est parfois bon de s'écarter un peu du perfectionnisme suisse. Si quelque chose n'est pas fait, c'est l'occasion de découvrir de nouvelles choses. Dans la biodiversité, notre raison humaine est souvent dépassée et constitue même un obstacle.

Quelle est l'influence de la biodiversité sur la qualité de votre vin?

B. M. Si la vigne se porte bien, alors le vin est bon. La condition préalable est l'équilibre écologique, une terre saine avec des millions d'êtres vivants et une bonne infiltration de l'eau. Les poisons ne sont alors pas nécessaires. Et tout s'épanouit

parfaitement. C'est la base indispensable pour disposer des nutriments appropriés et éviter l'apparition de carences. Bien sûr, il ne faut pas non plus commettre des erreurs dans la cave. Mes vins sont appréciés parce qu'ils sont le fruit d'un équilibre harmonieux et les gens semblent s'en rendre compte.

D'où vous vient cette passion pour la biodiversité?

B. M. De gens avec un grand cœur qui m'ont montré l'exemple, dont le style de vie me fascinait et qui ont su me transmettre leurs valeurs en seulement quelques mots. Surtout mes grands-parents et d'autres personnes âgées du village. Durant ma formation à l'école de viticulture de Wädenswil, Ueli Remund et ses travaux de recherche dans des vignobles végétalisés m'ont beaucoup inspiré. C'est peut-être aussi la tension dans laquelle j'ai grandi ici – entre un père qui, négociant en vins, plaçait le commerce et l'argent au premier plan, et la paix, la bonté, la sagesse de mes grands-parents qui m'emmenaient dans les vignobles quand j'étais enfant. 🌿

S.L.

PUBLICITÉ

Découvrez l'EFT, Technique de Libération des Émotions

Elle peut vous libérer de toutes angoisses, peurs, phobies, douleurs, dépendances, stress, chocs émotionnels, mal-être, dévalorisation, manque de confiance...

Séance à distance en visio-conférence par téléphone ou par ordinateur.

Je peux également vous recevoir près d'Estavayer-le-lac.

Première heure découverte à moitié prix.

Contact: 026 665 04 17

Plus d'infos: <https://coaching-en-or.com/consultation-en-ef/>

MARCHÉS BIO: UN AUTOMNE POUR DÉCOUVRIR, ACHETER ET COMMANDER TOUTES SORTES DE PRODUITS BIO LOCAUX EN DIRECT DES PRODUCTEURS



Photo: mäd

Grand Marché Bio de Morges – samedi 26 septembre 2020, rue du Casino.

Comme chaque année, mais cette fois-ci en devant tenir compte des directives liées au Covid, l'association vaudoise des agriculteurs bio, BioVaudo, organise son Marché Bio annuel à l'occasion du grand marché d'automne de Morges qui anime toute la vieille ville le dernier samedi du mois de septembre.

Ce Marché Bio a pour but de vous faire connaître les marchandises certifiées Bio Bourgeon des producteurs vaudois, mais aussi bien sûr de vous permettre de faire vos emplettes sur place ou de passer des commandes, de conclure des abonnements...

Pour le marché bio, nous vous donnons rendez-vous à la rue du Casino toute la journée, de 9 heures à 17 heures. Une quinzaine de stands tenus par des agriculteurs bio et locaux vous attendent et proposent une très grande

diversité de produits: fruits, légumes, boulangerie, fromages, viande fraîche, saucisses et autres charcuteries, mais également œufs, farines de toutes sortes, lentilles, pois-chiches, tofu, huiles, vinaigres... Tout cela sur un fond festif avec de la musique.

Venez tous !

Renseignement de dernière minute sur le déroulement du Marché Bio:

www.biovaud.ch
frank@biovaud.ch

www.bioconsommacteurs.ch
manuel.perret@bioconsommacteurs.ch



UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE QUI FAIT LA PART BELLE AUX INDICES GLYCÉMIQUES BAS

Nutrition: L'Indice Glycémique (IG):

La teneur plus ou moins élevée en glucides (sucres) d'un aliment augmente le taux de glucose dans le sang.

Pour déterminer l'Indice glycémique (IG) d'un aliment, on étudie la capacité qu'ont 50 g de glucides de cet aliment à augmenter la glycémie (taux de sucre circulant dans le sang). On établit donc un tableau classifiant les aliments en indice glycémique bas, c'est-à-dire inférieur à 39, en indice glycémique moyen, de 40 à 59, et en indice glycémique élevé, c.-à-d. supérieur à 60. Le sucre blanc a un indice glycémique de 68, le glucose pur de 100. En réponse au taux de sucre dans le sang, le pancréas sécrète de l'insuline, hormone de stockage.

Plus on fournit à notre corps d'aliments à IG bas, moins on stocke et plus le niveau de glucose sanguin reste stable, évitant ainsi fringales et donc prises de poids et permettant ainsi de se sentir rassasié.

La gestion du poids dépend de la stabilité de la glycémie au cours de la journée. Plus vous sécrêtez d'insuline, plus vous favorisez la prise de poids.

Que vous souhaitiez rester en bonne santé, diminuer votre poids, retrouver de l'énergie, voir disparaître des problèmes gastriques et intestinaux... une des solutions réside dans la diminution de vos apports en glucose.

Il s'agira donc de savoir faire les bons choix alimentaires. On remplacera le sucre, les farines, les pâtes, les riz (sauf le riz Basmati), les sodas, les jus de fruits... par des produits plus appropriés en regard de l'index glycémique.

Faire une grande place aux légumes (sauf maïs, pomme de terre et betterave), soit environ 500 g par jour, permettra de s'assurer un faible apport de glucose. À l'exception de la salade de pomme de terre: Le fait que les pommes de terre cuites soient réfrigérées permet de rétrograder les glucoses et d'en faire un aliment à indice glycémique moyen.

1 à 2 fruits par jour, et plutôt dès 16 h (et toujours accompagnés d'amandes ou d'un yogourt nature).

Les pâtes blanches seront plutôt remplacées par leurs homologues complètes et, à condition d'être accompagnées de légumes (les fibres des légumes vont abaisser la glycémie), seront consommées plutôt le soir, et plutôt cuites al dente. Là encore une salade de pâtes (refroidies au réfrigérateur) permet de diminuer les glucoses présents. Optez aussi pour les pâtes de lentilles, pois-chiche... et également au quinoa, millet, sarrasin, etc.

Le riz Basmati ou le Basmati complet représentent une excellente alternative, de même que le riz sauvage.

On remplacera avec avantage le sucre blanc et les édulcorants par du xylitol (sucre de bouleau), dont le pouvoir sucrant est identique à celui du sucre blanc et avec lequel on fait sans problème ses pâtisseries, par du miel d'acacia (le seul miel dont l'indice glycémique est bas) ou par du sucre de coco au délicieux goût caramélisé.

Je vous envoie sur demande par mail le tableau des Indices glycémiques. 🌱

Pancakes à IG bas

Ingrédients:

- 140 g poudre d'amande
- 1 œuf
- 8 càs de lait d'amande
- 2 càs d'huile
- 1/2 càc bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel
- 1 pincée d'extrait de vanille en poudre
- 1-2 càs de xylitol (facultatif)

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer 30 min et faire cuire les pancakes à la poêle (quand ça fait des bulles sur le dessus on peut retourner).

Pain à IG bas (vous allez adorer!)

Ingrédients:

- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de farine de lin
- 20 g de psyllium
- 4 g de bicarbonate de sodium
- 2 càc de vinaigre de pommes
- 2-3 càs de graines tournesol
- 200 ml d'eau chaude
- 1 pincée de sel
- 3 blancs d'œufs

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Vous pouvez y ajouter des noix, des herbes... Former une boule ou la forme de votre choix, cuire 50 min à 180°.



Clafoutis aux fruits de saison

Ingrédients:

- 300 g d'abricots coupés en 4 (ou autres fruits de saison, pruneaux, etc.)
- 50 g de farine de petit épeautre semi complète
- 1/2 litre de lait de soja ou d'amande
- 4 œufs
- 4 càs de miel d'acacia
- 1 càc rase de poudre de vanille

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un plat bien beurré. Ajouter les morceaux d'abricots (ou les autres fruits) puis mettre au four 1 h à 150°.

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



Alimentation Santé Minceur
Nutritionniste agréée ASCA

♦
Perte de poids, alimentation santé, troubles digestifs,
alimentation grossesse, ateliers cuisine...
♦

Chemin des Esserts 7a - 1053 Cugy
079 346 48 27
www.alimentationsanteminceur.ch



LA THÉRAPIE PAR L'AIR DE LA RUCHE

ANGELA THODE, APICULTRICE BIO BOURGEON QUI A BÉNÉFICIÉ DU SOUTIEN FINANCIER DE BIO-CONSOMMÂCTEURS POUR SA PREMIÈRE CERTIFICATION, EST L'UNIQUE PERSONNE EN SUISSE ROMANDE QUI PROPOSE DE SE SOIGNER EN RESPIRANT L'AIR D'UNE RUCHE.

Pour cette thérapie pratiquée depuis de nombreuses années dans les pays de l'Est, on se soigne grâce à l'air de la ruche pour soulager allergies aux pollens, asthme, migraines, sinusites, problèmes respiratoires ou simplement comme moment de détente. Cette thérapie est possible de mai à septembre à Assens et à Gryon (accès en chaise roulante possible). Et toute l'année je vous propose des séances de vapeur à la propolis.

Ma labellisation Bio Bourgeon vous garantit un air exempt de tout produit chimique se trouvant dans les cires. Le matériel utilisé pour la respiration de l'air de la ruche a de plus été testé médicalement. Chaque personne reçoit son masque personnel pour assurer la meilleure hygiène possible. Concrètement, le traitement consiste à respirer l'air de la ruche à travers un masque et un tuyau avec un grillage, et ce dans un pavillon, donc sans aucun contact avec les abeilles.

Une session dure 30 minutes (2 x 15 minutes par ruche). Selon les cas à traiter, il est recommandé de faire entre 6 et 24 sessions. Durant la cure, les séances devraient se faire idéalement tous les jours ou tous les 2 à 3 jours. Une cure intensive de 2 fois par jour est possible sur demande à Assens et à Gryon. La location d'une chambre dans notre chalet à Gryon est possible sur demande. Une collaboration avec le médecin traitant est très appréciée, mais pas obligatoire. Un test avant-après est possible sur demande avec un pneumologue partenaire. Pour les enfants, l'âge minimal recommandé pour de telles cures est



trois ans. Il n'y a pas de contre-indication au suivi d'un tel traitement, sauf en cas d'allergie aux abeilles. Un test préalable de 10 minutes est fait. Le traitement peut être interrompu à tout moment.

Quelques explications scientifiques

Yves Leconte, de l'Inra d'Avignon, a fait des recherches pendant plus de vingt ans sur les molécules volatiles de la ruche. Ses recherches ont permis de démontrer le lien entre les phéromones (il y en a onze différentes !) émises par le couvain, qui servent à communiquer avec le reste de la ruche au sujet des besoins nécessaires aux larves. L'une de ces phéromones a montré



Le salon du chalet d'Angela Thode où on peut respirer l'air de la ruche.

Photos: mad

un pouvoir anti-inflammatoire égal à des médicaments classiques. Les travaux du D^r Stefan Stangaciu, médecin et président d'associations d'apithérapie d'Allemagne et de Roumanie, vont dans le même sens: Une étude médicale menée en Allemagne a démontré qu'il n'y avait pas de contre-indications à respirer l'air de la ruche, et les résultats obtenus pour des personnes souffrant d'allergie au pollen étaient positifs.

Les études du D^r Henri Joyeux confirment que les abeilles utilisent dans la ruche un langage chimique selon un comportement entièrement inscrit et programmé dans leurs gènes: Des molécules volatiles sont libérées en permanence. Ce sont des phéromones, à différencier des hormones.

Selon Patrice du Sert, les molécules volatiles de la ruche nous introduisent dans le monde

de l'épigénétique (pour simplifier, l'acquis et l'environnement influencent l'activation ou la désactivation de certains gènes). En raccourci, ce «marquage» épigénétique est transmissible aux cellules filles et peut même perdurer pendant plusieurs générations, permettant d'expliquer les bons résultats durables dans le temps chez les asthmatiques. 🌿

Angela Thode, Manuel Perret

INFOS ET COORDONNÉES

Angela Thode

076 367 44 77

angelathode@gmail.com, www.beeapi.ch

Boutique en ligne, vente du miel et des produits apicoles d'Angela Thode
Informations: www.bonmiel.ch



la vie
douce
des animaux

méthodes douces et naturelles pour aider nos amis fidèles

Pour Eux.....



« Ensemble, liés, uniques »

- Chemin de *guérison* avec l'énergie des Animaux®
- Oracle animal et pendule
- Méditations au son des bols chantants planétaires
- *Thérapie par le son*
- Litho Thérapie de soutien profond
- Messages en Médiumnité

- ♥ Communication animale
- ♥ Fleurs de Bach
- ♥ Essences énergétiques
- ♥ Thérapie par le son
- ♥ Litho Thérapie appliquée
- ♥ Méditations au son des bols chantants planétaires

La Vie Douce
Marine Morvan Lemberg

Thérapeute Fleurs de Bach (ASCA)

contact@laviedouce.ch

www.laviedouce.ch

079 330 47 38

.....Pour Vous



JOURNÉES ROMANDES DES MAGASINS BIO

6 ET 7 NOVEMBRE 2020



Le Bio en Fête!

Protégeons la nature en ayant le plaisir de manger bio


BioConsommActeurs

www.bioconsommacteurs.ch

EN DIRECT DE BIO SUISSE SHOP BOURGEON «POP-UP» EN LIGNE AVEC FARMY

À partir d'aujourd'hui, les produits Bourgeon ne sont qu'à un clic de souris. Sur www.shopbourgeon.ch, vous trouverez plus de 900 produits provenant de plus de 100 exploitations agricoles, boucheries, boulangeries, domaines viticoles, brasseries ou moulins. Tous portant le sigle Bourgeon. Tous avec la garantie d'avoir été produits de manière durable et transformés par des méthodes douces.



Bio Suisse gère la boutique Bourgeon en collaboration avec Farmy et permet ainsi aux consommateurs d'avoir accès à des denrées alimentaires Bourgeon en provenance directe des fermes bio. Pour cela, la boutique shopbourgeon.ch assure l'aspect technologique, les relations fournisseurs avec les producteurs et les transformateurs Bourgeon, ainsi que les solutions logistiques du commerce en ligne. 🌱

Communiqué de Bio Suisse

Achetez maintenant pour bénéficier d'un bon-découverte de 10 francs !

www.shopbourgeon.ch: Code = **KNOSPESHOP**

Un seul bon de bienvenue de CHF 10.- par client/compte est possible.

Les codes multiples ne peuvent pas être combinés. **Code valable jusqu'au 31.12.2021.**



UN LOGO SANS OGM POUR LES DENRÉES ALIMENTAIRES D'ORIGINE ANIMALE

Depuis le 1^{er} juillet 2020, en Suisse, il est possible d'apposer le logo sans OGM sur les denrées alimentaires d'origine animale si les animaux n'ont pas été nourris avec des plantes fourragères génétiquement modifiées ou des produits dérivés de ses dernières.

Dans le but de donner aux consommatrices et consommateurs un point de référence et de rendre visible cette nouvelle distinction de qualité, AMS Agro-Marketing Suisse a développé un logo: Les filières et entreprises concernées bénéficient ainsi d'un moyen uniforme de distinguer leurs produits.

Toutes les entreprises qui respectent la législation sur les denrées alimentaires concernant l'absence d'OGM ont la possibilité d'utiliser le logo. Elles doivent elles-mêmes garantir l'absence d'OGM en procédant à un autocontrôle. Il est du ressort du service officiel de contrôle des denrées alimentaires de vérifier que les prescriptions sont respectées.

Communiqué de presse d'AMS Agro-Marketing Suisse

VU DANS LES PRAIRIES : BANDES NON FAUCHÉES

Vous êtes intrigué-e-s par la vision de bandes non fauchées, de tas de pierres ou de branches laissés à l'abandon dans les prairies ?

Réponse de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique FiBL: C'est pour protéger les habitants des prairies pendant la fauche. En effet, la fauche des prairies représente un grand danger pour les animaux sauvages. Non seulement les faons et les jeunes lièvres sont menacés, mais aussi des milliers d'insectes.



S'ils survivent à la fauche, ils sont soudainement exposés au soleil brûlant, à la pluie ou aux prédateurs. Il est donc particulièrement important de créer des zones refuges pendant la fauche. Les bandes refuges, les bandes de vieille herbe, les talus, les buissons et les tas de branches ou de pierres sont essentiels pour la survie de nombreux animaux sauvages : Les insectes et autres petits animaux qui ont survécu à la fauche peuvent ainsi repeupler plus rapidement la prairie et constituer de nouvelles populations. Les grenouilles et les salamandres trouvent refuge dans ces habitats frais et humides. Pour les animaux plus grands comme les hérissons et les lézards, des tas de branches ou de pierres peuvent être placés en bordure de champ. 🌿

Source : www.bioactualités.ch



DUO D'ÉCO-INITIATIVES

Les signatures nécessaires pour les deux initiatives populaires pour la biodiversité et pour le paysage sont rassemblées: C'est ce qu'annonce l'association «Pour la nature, le

paysage et le patrimoine bâti» qui a lancé cette double initiative il y a une bonne année. Les initiatives ont été déposées au début septembre. Celle pour la biodiversité exige d'ancrer dans la Constitution helvétique suffisamment de surfaces et d'argent pour la nature ainsi qu'une meilleure protection du paysage et du patrimoine bâti, et celle pour le paysage veut poser des limites claires aux constructions sur les surfaces proches de la nature et les terres cultivées en dehors des zones à bâtir. 🌿

www.biodiversite-paysage.ch

Source: Bioactualités

PARFAITEMENT NATUREL – MAIS : INTERDIT OU AUTORISÉ ?

Clin d'œil au sujet de l'évolution et des méandres de la législation de la Confédération Helvétique: L'Ordonnance sur les denrées alimentaires d'origine animale (ODAIAn) définissait le lait comme «le produit de la traite complète». Les producteurs qui laissaient téter les veaux à la mamelle avant de traire les vaches se trouvaient donc dans une zone d'incertitude juridique. La nouvelle version entrée en vigueur le 1^{er} juillet donne maintenant cette définition: «Le lait est le produit de la sécrétion mammaire normale d'un ou plusieurs animaux classés parmi les mammifères selon l'art. 2, let. a, et il est obtenu par une ou plusieurs traites.» Cela ouvre donc officiellement la voie à l'élevage des veaux sous vaches mères ou nourrices. Somme toute, les paysans ont enfin officiellement le droit d'élever leurs veaux conformément à leur nature propre... 🌿



MP / Source: Bioactualités

NOUVELLES STATISTIQUES INTERACTIVES SUR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE SUISSE

L'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) rassemble depuis de nombreuses années les statistiques du monde entier sur l'agriculture biologique et les met depuis quelques temps à disposition en ligne sous forme de graphiques interactifs. Le FiBL a maintenant aussi préparé de cette manière les chiffres sur l'agriculture biologique suisse qui sont recensés chaque année par l'Office fédéral de la statistique. Pas moins de 18 pages internet, qui présentent chacune plusieurs graphiques interactifs, fournissent des informations sur différents thèmes: chiffres-clés sur les surfaces et les fermes bio en Suisse et par canton, chiffres au sujet des différentes cultures. Ces graphiques sont pour l'instant disponibles soit en allemand soit en anglais. 🌿

MP / Source: Bioactualités



www.bioaktuell.ch > Aktuell > Zahlen und Fakten Biolandbau > Infografiken Biolandbau Schweiz (en allemand)



statistics.fibl.org > Visualisation > Swiss data on organic agriculture (en anglais)

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.

Modification! **Fribourg**, Prosana Bio, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93, www.prosana-bio.ch, prosanabio@gmail.com. Rabais de 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.

Modification! **St-Martin**, LE BOUCANIER, Gabor Spaits, route du Jordil 72, 1609 St-Martin, 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 en self-service (24/7) en dessus du fumoir et sur le marché de Fribourg le samedi matin.

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.

Nouveau! **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 %.

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 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

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

Porrentruy, Au Jardin de Cérès, 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. Loic 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, 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 Cérès, Liengme Vincent, Place du Marché 4, tél. 032 913 26 68, vincenteleone@bluewin.ch. Rabais 3 % sur tout l'assortiment.

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

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

Neuchâtel, 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 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 TRAITEURS BIO

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

NEUCHÂTEL: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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.

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'Ependes 4, tél. 079 361 62 66,
www.fermealanoix.ch, info@fermelanoix.ch. Rabais 5% sur farines, huiles, pâtes et produits de la
ferme, shop en ligne: passer commande et aller chercher sur place.

VAUD: RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

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 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 et thérapeutique, Nathalie
de Carli, Chemin de Riettaz 9, 1030 Bussigny, 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-eveil.ch. Sur un abonnement de 10 séances, la 11^e 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. Agréée 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 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.

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.

A déménagé!

Orny, Cabinet «Elixir de vie», Nutrition, Santé & Fleurs du D' Bach, Agréée ASCA, Nella Proietti, Route de la Sarraz 40A, tél. 078 676 19 48. Rabais de CHF 30.– sur une séance si pas d'assurance complémentaire, <https://www.elixir-de-vie.com/>.

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.

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.

Nouveau! **Yverdon**, ESPACE MASSAGE, Thomas Vallon: Massages, drainage et réflexologie, agrégation ASCA et Visana, Avenue des Sports 28, tél. 078 889 27 24, www.espace-massage.ch. Rabais de CHF 20.– sur une première séance et sur les bons cadeaux.

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, Ayurvédas – 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.

Nouveau! **Forel (Lavaux)**, MatAdmin Services Administratifs, Services administratifs en tout genre (comptabilité, fiscalité, gestion administrative), Mathias Kohler, tél. 079 630 79 83, www.matadmin.ch, info@matadmin.ch. Rabais de 20 % sur le premier mandat, puis de 10 % sur les suivants.

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. 078 607 72 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, ATELIERO, 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.

Nouveau! **Bien-être, forme et santé, consultations en ligne**, Nutrition, naturopathie et séances EPRTH ou PSYCH-K, formations PSYCH-K, alignement de la colonne vertébrale et guérison, Nathalie Laffaire, Nutritionniste ASCA, tél: 078 676 45 47, nutriconsult@bluewin.ch, OFFERT: 30 minutes de séance PSYCH-K en ligne ou questionnaire/bilan nutritionnel pour la nutrition/naturopathie; prise de rendez-vous sur <https://www.picktime.com/LibreEtNaturElle>

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! **Écoanimalia, Aliments bio et naturels pour chiens et chats**, marques: Bio-Choice, Canichef Bio, Felichef Bio. Shop en ligne: www.ecoanimalia.ch, à suivre sur Facebook: Eco-Animalia. Rabais de 5 % sur tout l'assortiment (votre code privilégié: BioCA).

Les troussees de Caro, création de troussees et accessoires, zéro déchet, Caroline Vaney, Chemin Sous-le-Mont 32, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne, 078 614 04 72, lestrousseesdecaro@gmail.com, www.lestrousseesdecaro.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 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.

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 BIOCONSUMMACTEURS

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