

Prix: 8.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

4/2016



Une sélection parmi les nombreux avantages de l'agriculture biologique



Le bio est plus nutritif: Le lait bio contient plus d'acides gras oméga 3, et Les fruits et les légumes bio contiennent plus de substances importantes pour la santé.



Le bio est plus sûr: Les légumes-feuilles bio contiennent moins de nitrates, et les produits bio ne contiennent pas de résidus de pesticides.
De A à Z, toute la filière bio travaille sans manipulations génétiques.



Le bio est cohérent: Les producteurs bio utilisent des semences bio et achètent des bêtes bio. Et cela dès le début de la reconversion qui dure deux ans.



Le bio... est vraiment bio: Le bio est protégé par la loi, les entreprises agricoles biologiques sont bien contrôlées, et les entreprises agroalimentaires et commerciales biologique sont transparentes.



Les bêtes bio vivent mieux: Toutes les vaches bio mettent au monde leur propre veau, qui boit ensuite du lait bio, les cochons bio ont la queue en tire-bouchon, les bêtes bio ne sont pas dopées.



La médecine vétérinaire bio est douce: Quand elles sont malades, les bêtes bio sont soignées avec des produits naturels.



Le bio protège les oiseaux et favorise les insectes utiles ainsi que les vers de terre. C'est toute la biodiversité qui y gagne.



Le bio soigne le sol: Les sols bio ont une meilleure structure, les vergers et les vignes bio sont toujours verts, les plantes bio croissent dans la terre (pas de hors-sol!)



Le bio protège les cours d'eaux, les lacs et les nappes phréatiques. La qualité de l'eau est un bien vital pour tous.



Le bio économise l'énergie: L'agriculture biologique est plus efficace, le bio ne dilapide pas de pétrole.



Le bio stabilise le climat: Les sols bio capturent plus de CO₂ pour le transformer en humus durable, le bio diminue les émissions d'ammoniac, le bio diminue les émissions de gaz à effet de serre.



Le bio est social: Le bio diminue les coûts de la santé, forme plus d'apprentis et se révèle valorisant.



Les produits Bourgeon (le label de Bio Suisse) sont authentiques: Ils ne contiennent ni colorants ni arômes, et aucun jus de fruits Bourgeon n'est fabriqué avec du concentré.



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

JARDINAGE BIOLOGIQUE

AU-DELÀ DE L'HORIZON

PORTRAIT

RECETTES

PORTRAIT

BRÈVES

VOS PRIVILÈGES

page 3

page 4

page 11

page 12

page 14

page 16

page 20

page 24

Farine Demeter pour délicieuses pâtisseries



VANADIS

Aliments de haute qualité – certifiés Demeter

DES PESTICIDES - MAIS POUR QUOI FAIRE?

Diverses études scientifiques ont démontré que nos eaux sont polluées par des cocktails de pesticides de synthèse qui représentent des risques sanitaires importants pour les organismes vivants. Et pas seulement ceux qui vivent dans les cours et plans d'eau – nous sommes nous-même concernés via l'eau du robinet.

Le Plan d'action Pesticides de la Confédération, pudiquement appelé Plan d'action visant à la réduction des risques et à l'utilisation durable des produits phytosanitaires, était en consultation jusqu'en octobre. Il prévoit une diminution de 12 % seulement des quantités de pesticides utilisées et de longs délais transitoires. Il est donc au mieux, et pour rester poli, très timoré. Quand on connaît la lenteur de la biodégradation de certaines matières actives, on est obligé de se dire qu'il faut agir maintenant. Sans attendre et radicalement.

Rappelons au passage que l'agriculture biologique se passe totalement des pesticides de synthèse et qu'elle arrive quand même à fournir des rendements honorables. Et comme l'a dit Felix Prinz zu Löwenstein, pionnier allemand du

bio: «Nous devons définir les conditions-cadres politiques nécessaires pour que les prix des produits conventionnels contiennent l'ensemble des coûts induits par l'agriculture polluante et dévoreuse de ressources. Alors plus personne ne voudra se payer ces produits!»

En attendant que les produits conventionnels soient plus chers que les bio, restons actifs dans nos choix et achetons bio chaque fois que c'est possible puisque cela fait diminuer directement les quantités de pesticides utilisées dans l'agriculture. Car les BioConsommAkteurs sont aussi des pionniers.

Manuel Perret

ekLibre

Bon cadeau

20 frs de rabais par bon de 1 h
dès l'achat du 2^{ème} jusqu'au 20.12.16

Sandrine Jaquet – Massothérapeute agréée ASCA
Yverdon et Orbe - 079 887 62 16 – www.massage-ekilibre.ch

LA ROTATION DES CULTURES

C'EST LA SUCCESSION DES CULTURES DANS LE TEMPS SUR UNE PARCELLE DU JARDIN. CELA CONSISTE À ALTERNER SUR PLUSIEURS ANNÉES DIFFÉRENTES CULTURES EN FONCTION DE LEURS BESOINS ET DE LEUR APPARTENANCE BOTANIQUE.

Les avantages de la rotation des cultures

- La rupture du cycle biologique des pathogènes et des adventices habituellement lié à une plante, ce qui amène une diminution de l'utilisation des produits de traitement.
- Une meilleure exploration du sol grâce aux systèmes racinaires différents qui maintiennent et améliorent la structure du sol.
- L'absorption des nombreux éléments nutritifs du sol, dans des proportions différentes, selon les légumes, à des étages complémentaires dans la terre, prévient l'épuisement du sol et les carences.

- La fixation biologique de l'azote (par du trèfle par exemple) et l'utilisation des engrais verts amènent à une augmentation de la fertilité des sols. Une meilleure répartition du travail avec les prairies ou la jachère dans la rotation est favorisée.

Dans la pratique

Pour une rotation diversifiée et efficace, les 5 éléments de la plante (les racines, les feuilles, les fleurs, les fruits et les graines) doivent être pris en compte. Des espèces qui expriment l'un ou l'autre de ces organes sont ainsi cultivées:

Exemple de 5 espèces correspondants aux éléments:

Feuille = salade
Racine = carotte
Graine = haricot
Fleur = capucine
Fruit = courgette

CRÉATION D'UNE ROTATION DIVERSIFIÉE SUR CINQ ANS, QUI PERMET À LA TERRE DE SE RESTRUCTURER:

Année	Sole 1	Sole 2	Sole 3	Sole 4	Sole 5	Sole 6
1 ^{re}	Feuilles	Légumineuses	Fruits	Racines	Fleurs	Légumes vivaces
2 ^e	Légumineuses	Fruits	Racines	Fleurs	Feuilles	Légumes vivaces
3 ^e	Fruits	Racines	Fleurs	Feuilles	Légumineuses	Légumes vivaces
4 ^e	Racines	Fleurs	Feuilles	Légumineuses	Fruits	Légumes vivaces
5 ^e	Fleurs	Feuilles	Légumineuses	Fruits	Racines	Légumes vivaces

Quelques principes de base à respecter:
Malgré les multiples possibilités de rotation selon le type et la durée des cultures, il faut:

- Éviter la succession de la même espèce ou de deux espèces de la même famille. Exemple: 2015 tomate (famille des Solanaceae) puis en 2016 pomme de terre (Solanaceae).
- Les espèces qui tolèrent mal la matière organique ou sobres devraient suivre les espèces qui l'apprécient ou qui sont plus exigeantes. Exemple: tomate en 2015 puis oignon en 2016.
- Une espèce à enracinement profond devrait précéder une culture à racines superficielles. exemple: carotte en 2015 puis épinard en 2016.

Les différents types de plantes utilisées pour la rotation:

Les légumes feuilles

Exigeants en éléments nutritifs.
Ils apprécient la matière organique. Les engrais verts de légumineuses sont de bons précédents culturaux.

Exemple de légumes feuilles:

Céleri-branché, chicorée, choux, colrave, côte de bête, épinard, laitue, mâche, persil, poireau, pourpier, roquette.

Les légumes graines ou légumineuses

Restructurent et enrichissent le sol. Enracinement profond et fixation symbiotique de l'azote.

Exemple de légumes graines: fève, haricot, lentille, lupin, soja, pois, pois, asperge.

Les légumes fruits

Comme les légumes feuilles.
Apprécient les copieux apports de fumier décomposé dans le trou de plantation.

Exemple de légumes fruits: aubergine, concombre, cornichon, courge, courgette, melon, tomate, piment, poivron.

Les légumes racines/bulbes

Racines profondes.
Peu exigeants en fumure.
Tolèrent mal les apports importants de matière organique.

Exemple de légumes racines: ail, betterave, carotte, céleri-rave, échalote, navet, oignons, panais, pomme de terre, radis, salsifis, scorsonère.

Les fleurs ou engrais verts

Permettent l'expression de l'organe fleur.
Généralement peu exigeants.
Ils font office de jachère.

Exemple: brocolis, toutes sortes de fleurs et engrais verts (amaranthe, avoine, amidonnier, blé, épeautre, épinard, lin, mâche, mélilot, millet, moutarde, orge, phacélie, quinoa, sarrasin, seigle, vesce...) Ne rentrent pas dans la rotation les légumes vivaces.

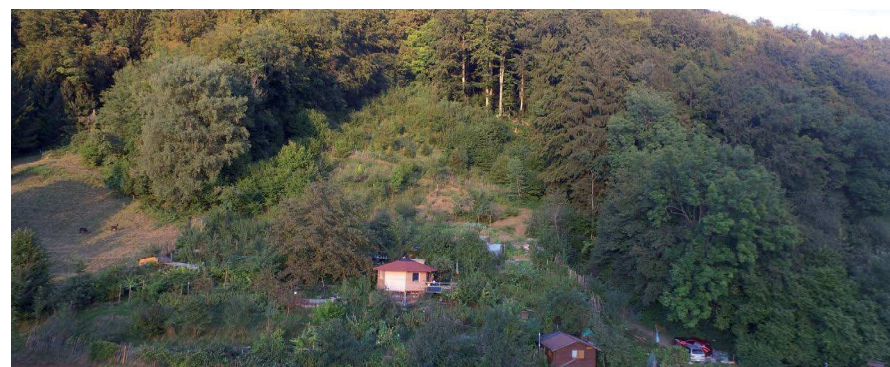
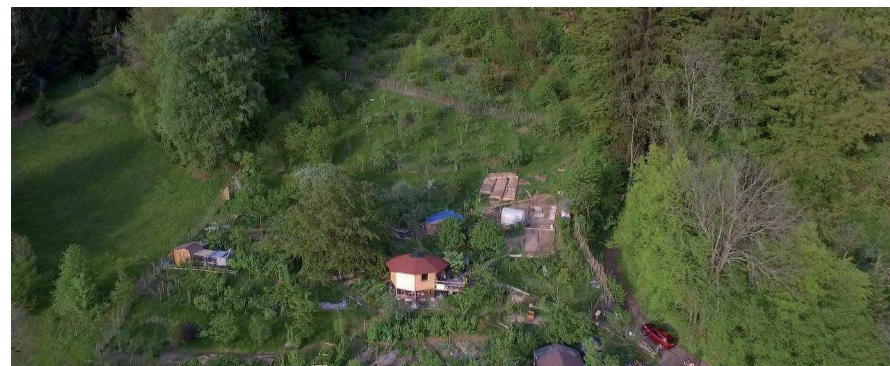
Besoin de plusieurs années pour «s'installer». A déplacer tous les dix ans.

Exemple de légumes vivaces: artichaut, asperge, fraise, rhubarbe, topinambour.

Associations défavorables 	Plantes cultivées	Associations favorables 
Asperge, épinard, poivron, raifort, souci, pois	Ail	Arbres fruitiers, betterave, carotte, céleri, concombre, fraisier, oignon, poireau, pomme de terre, radis, salade, tomate, pissenlit, rosier
	Aneth	Betterave, choux, carotte, concombre, haricot nain, oignon, salade
	Arbres fruitiers	Absinthe, ail, capucine, ciboulette, cresson, légumineuses
	Artichaut	Laitue
Ail, ciboulette, oignon, pomme de terre	Asperge	Basilic, concombre, haricot nain, poireau, tomate, persil
Framboisier, pomme de terre	Aubergine	Haricot nain, persil, poireau, poivron, souci
Oignon, rue	Basilic	Asperge, carotte, concombre, courge, fenouil, panais, persil, poivron, tomate
Côte de bette, épinard, moutarde	Betterave	Ail, aneth, brocoli, carotte, céleri, chou, chou-rave, concombre, échalote, haricot nain, haricot rame, oignon, raifort, salade, sariette, coriandre, cumin
	Bourrache	Concombre, légumes, fruits
	Brocoli	Betterave, capucine, céleri, haricot, hysope, menthe, oignon, origan, panais, pomme de terre, salade
	Camomille	Choux, oignon, menthe
	Capucine	Brocoli, choux, concombre, courge, navet, pomme de terre, radis, tomate, arbres fruitiers
Pomme de terre	Carotte	Ail, aneth, avoine, chou, ciboulette, côte de bette, chicorée, échalotte, endive, fraise, haricot, lin, menthe, navet, oignon, persil, poireau, pois, radis, romarin, salade, salsifis, sauge, tomate, betterave, épinard
Côte de bette, persil, pomme de terre, salade	Céleri	Ail, brocoli, chou, chou-rave, concombre, épinard, fenouil, fraise, haricot nain, poireau, pois, radis, tomate
	Cerfeuil	Légumes
Chicorée, fenouil, fraise, panais, poireau, haricot à rames	Choux	Absinthe, aneth, betterave, bourrache, camomille, capucine, céleri, concombre, courgette, cresson, épinard, haricot nain, hysope, mâche, mélisse, melon, menthe, oignon, origan, pois, pomme de terre, romarin, salades, sauge, souci, thym, maïs, coriandre, cumin, ortie, raifort
Chicorée, fenouil, fraise	Chou-rave	Betterave, céleri, concombre, côte de bette, épinard, haricot nain, oignon, panais, poireau, pois, pomme de terre, salade, tomate
Asperge, haricot nain, pois	Ciboulette	Arbres fruitiers, carotte, concombre, fraise, rosier
Camomille, hysope, pomme de terre, tomate, sauge, radis	Concombre	Ail, aneth, asperge, basilic, betterave, bourrache, capucine, céleri, chou, chou-rave, ciboulette, coriandre, cumin, épinard, fenouil, haricot, oignon, poireau, pois, rosier, salade, souci, tournesol, origan
Fenouil	Coriandre	Betterave, chou, concombre, pomme de terre
Poireau, tomate, céleri, betterave, épinard	Côte de bette	Carotte, chou-rave, haricot nain, navet

Associations défavorables 	Plantes cultivées	Associations favorables 
Melon (seulement courge), pois, radis, pomme de terre	Courge et courgette	Basilic, capucine, chicorée, choux, fraise, haricot, maïs, oignon, salade, tomate
	Cresson	Chou, radis, rosier, tomate, arbres fruitiers
	Cumin	Betterave, chou, concombre, pomme de terre
Epinaud, fève, haricot, pois, raifort, haricot à rames	Echalotte	Betterave, carotte, salade, tomate
	Endive	Carotte, fenouil
Ail, betterave, côte de bette, échalotte, oignon	Epinaud	Carotte, céleri, chou, chou-rave, concombre, fraise, haricot, navet, poireau, pois, pomme de terre, radis, salade, tomate
Ail, échalotte, oignon	Fève	Maïs, panais, pomme de terre, radis, salade, tomate
Chicorée, chou, chou-rave, coriandre, haricot, tomate	Fenouil	Basilic, céleri, concombre, endive, poireau, salade, tournesol
Brocoli, chou, chou-rave	Fraise	Ail, carotte, céleri, ciboulette, courge et courgette, épinard, haricot nain, menthe, oignon, navet, poireau, pyrèthre, sauge, souci, thym
Ciboulette, fenouil, oignon, blé	Haricot nain	Aneth, aubergine, asperge, betterave, bourrache, brocoli, carotte, céleri, chicorée, chou, chou-rave, concombre, côte de bette, courge et courgette, épinard, fraise, navet, pois, pomme de terre, radis, sariette
Blé, brocoli, chou, échalotte, lin, oignon, poireau	Haricot rame	Betterave, carotte, concombre, courge, épinard, maïs, navet, pomme de terre, radis, salade
Concombre, radis	Hysope	Brocoli, chou, vigne
	Mâche	Choux, poireau, oignon
Betterave, brocoli, mélilot, pomme de terre, tomate, tournesol	Maïs	Amarante, chou, fève, haricots, pois, sarrasin, salade, courge et courgette
	Mélisse	Arbres fruitiers, chou, légumes
Courge, pomme de terre	Melon	Radis, salade, choux
	Menthe	Brocoli, camomille, carotte, chou, fraisier, ortie, salade, tomate,
Radis	Navet	Capucine, carotte, chicorée, côte de bette, épinard, fraise, haricot, pois, romarin, salade
Asperge, basilic, épinard, fève, haricot, pois, pomme de terre, radis, raifort	Oignon	Ail, amarante, aneth, arbres fruitiers, betterave, brocoli, camomille, carotte, chou, chou-rave, concombre, fraise, mâche, persil, poireau, rosier, salade, tomate, courge, panais
	Origan	Brocoli, chou, concombre, vigne
Chou	Panais	Basilic, brocoli, chou-rave, fève, oignon, poireau, radis, tomate
Céleri, épinard, pois	Persil	Aubergine, asperge, basilic, carotte, oignon, rosier, tomates
	Pissenlit	Ail
Choux, côtes de bette, haricot, pois, poivron, pomme de terre	Poireau	Ail, asperge, aubergine, carotte, céleri, chicorée, chou-rave, concombre, épinard, fraisier, mâche, oignon, tomate, salade, soucis, panais

Associations défavorables 	Plantes cultivées	Associations favorables 
Ail, courge, courgette, oignon, persil, poireau, tomate, échalotte	Pois	Carotte, céleri, chicorée, chou, chou-rave, concombre, épinard, navet, radis, haricot nain, maïs, salade, pomme de terre, raifort, souci, tournesol
Asperge, carotte, concombre, courge, maïs, melon, oignon, aubergine, poireau, céleri, abricotier, arroche	Pomme de terre	Ail, amarante, brocoli, capucine, chou, chou-rave, coriandre, cumin, épinard, fève, haricot, pois, raifort, soucis,
Ail, poireau	Poivron	Aubergine, basilic
Brocoli, concombre, courge, courgettes, hysope, navet, oignon	Radis	Ail, capucine, carotte, céleri, chicorée, cresson, épinard, haricot à rames, panais, pois, salade, melon, œillet d'Inde
Ail, échalotte, oignon	Raifort	Arbres fruitiers, choux, pois, salade, betterave
Plantes immédiatement avoisinantes	Romarin	Carotte, choux, sauge, navet
	Rosier	Ail, ciboulette, cresson, lupin, œillet d'Inde, oignon, persil, souci
Céleri, tournesol	Salades	Ail, aneth, betterave, bourrache, brocoli, concombre, choux, chou-rave, courge, courgette, échalotte, épinard, fenouil, fève, haricot rame, maïs, menthe, navet, oignon, pois, radis, tomate, melon, raifort
	Sariette	Betterave, haricot nain, oignons
Concombre	Sauge	Carotte, chou, fraise, romarin
Ail	Souci	Fraisier, poireau, concombre, chou, pois, rosier, tomate
	Thym	Choux, fraise
Abricotier, chiendent, côte de bête, fenouil, maïs, noyer, pois, concombre	Tomate	Ail, asperge, basilic, bourrache, capucine, céleri, chou-rave, courge, courgette, cresson, échalotte, épinard, fève, menthe, oignon, œillet d'Inde, ortie, panais, persil, poireau, salade, souci, carotte, groseiller
Maïs, salade	Tournesol	Concombre, fenouil, orobanche, pois





AU FIL DES SAISONS

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



Cas particulier de rotation des cultures: Le Jardin-Forêt

C'est certainement le modèle le plus proche de la nature de par les étages de végétation. Le jardin-forêt n'est pas un jardin dans la forêt, mais plutôt un jardin nourricier, un jardin verger créé avec des hautes tiges, des basses tiges et des arbustes pour avoir différentes zones de luminosités et de microclimats parmi lesquelles des zones favorables au potager permettront la culture de beaux légumes.

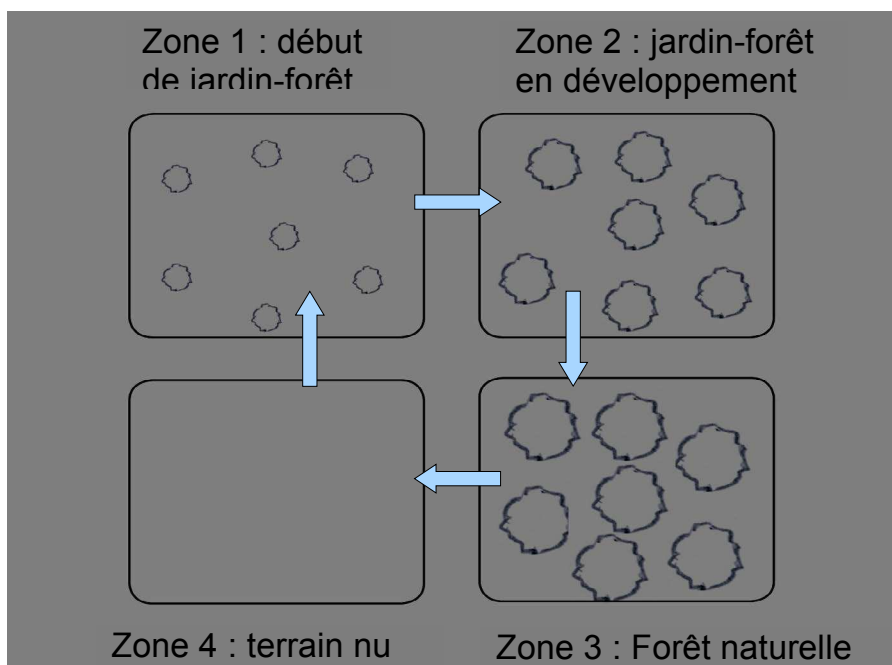
Concept du jardin-forêt:

- S'inspire de la forêt naturelle
- Jardin évolutif qui suit les dynamiques naturelles

- Jardin sans travail du sol
- Système résilient, permanent, durable
- Jardin multi-étagé, varié, vivace
- Profite à tous: humains, sol, faune, flore
- Plusieurs années pour arriver à maturité, s'enrichissant petit à petit

Il faut du temps pour voir un modèle partout. Il faut aussi le penser sur plusieurs générations pour qu'il puisse y avoir une rotation entre la 1ère zone aménagée qui deviendra une forêt de fruitiers trop sombre pour les autres espèces.

Pierre-Alain Indermühle, Fondation Écojardinage
(voir vos privilèges à la page 30)



MAIS POURQUOI FAIRE DU MAÏS BIO AU KENYA?

EN AFRIQUE IL N'Y A PAS DE SUPPLÉMENT DE PRIX POUR LES PRODUITS BIO, MAIS LES PETITS PAYSANS PASSENT QUAND MÊME AU BIO.

Les sols africains sont épuisés – et c'est fatal pour les très nombreux petits paysans. Car la production industrielle de masse est la seule à pouvoir se payer assez d'herbicides, d'engrais et d'installations d'irrigation pour pouvoir continuer de produire de bonnes récoltes. Cela explique que de nombreuses voix déclarent que l'agriculture paysanne et l'agriculture biologique sont en faillite en Afrique. Et pourtant l'agriculture biologique offre des solutions intéressantes quand on considère l'épuisement des sols, les énormes taux de chômage et les bidonvilles dans lesquels habitent 60 % de la population de Nairobi.

Comme un essai à long terme de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) le montre au Kenya, l'agriculture bio régénère les sols et crée des emplois sur place car elle est plus économique. Le FiBL et des instituts partenaires kényans comparent depuis 2007 l'agriculture biologique et conventionnelle. Les agricultrices et agriculteurs apprennent aussi les techniques du mulchage, du compostage et des rotations culturales.

Les résultats sont réjouissants. Les rendements du maïs bio sont statistiquement équivalents à ceux du système conventionnel dès la troisième année quel que soit le niveau d'intrants considéré – avec irrigation et beaucoup d'engrais ou sans irrigation et avec peu d'engrais. Dans les sols cultivés en high input, la teneur en potassium augmente en bio alors qu'elle ne change pas en conventionnel. Et les parcelles biologiques contiennent davantage de termites – si les sols

contiennent suffisamment de matière organique, elles s'en nourrissent au lieu de dévorer le maïs. Et elles aèrent la terre et l'enrichissent en éléments nutritifs – comme les vers de terre chez nous.

Les coûts de production sont aussi plus bas en bio car il n'y a pas besoin d'acheter des engrais. Il y a par contre davantage de travail à cause du compostage – mais la création de valeur reste chez les agriculteurs.

Témoignages

Lydia Wangui, 43 ans: «Je nourris quatre personnes avec un are.»

«Le projet SysCom m'a aidée. Les méthodes biologiques me permettent de cultiver la nourriture de quatre personnes sur mon tout petit terrain de cent mètres carrés. Je cultiverais volontiers davantage de surface pour pouvoir vendre quelques produits, mais je n'ai pas de capital pour investir.»

Simon Gikonyo, 47 ans: «La rotation des cultures augmente les récoltes.»

«Avant de participer à SysCom, je n'avais que de petites récoltes de maïs sur de courtes périodes. Le compost m'a permis d'augmenter les récoltes, et maintenant que je cultive aussi des choux, des carottes, des haricots et du chou de Milan, cette rotation culturale me permet d'avoir différentes récoltes pendant presque toute l'année.»

Martha Kimani, 45 ans: «Le bio représente un tournant dans ma vie.»

«Avant je devais épuiser et empoisonner la terre – il n'y avait pas d'autre option. Maintenant je peux cultiver du maïs, des haricots, des pois et des oranges et en même temps améliorer le sol. Il est juste dommage que le marché local n'offre toujours pas de meilleurs prix pour les produits biologiques.»

Article de Franziska Hämmerli (traduit par Manuel Perret)
reproduit avec l'aimable autorisation du Bioactualités.

CÉLINE MAQUELIN, KINÉSIOLOGUE

ALLONS À LA RENCONTRE DE CETTE JEUNE FEMME DE 34 ANS, CHALEUREUSE, DYNAMIQUE ET À L'ÉCOUTE QUI ME REÇOIT CHEZ ELLE POUR PARTAGER SA PASSION POUR LES THÉRAPIES NATURELLES. CÉLINE S'EST NOTAMMENT SPÉCIALISÉE DANS LA KINÉSIOLOGIE QU'ELLE PRATIQUE DEPUIS DIX ANS DANS SON CABINET ESPRIT ZEN À LAUSANNE.



Racontez-moi d'où vous est venu cet intérêt pour les médecines douces ?

Depuis toute petite, je suis sensible aux émotions que ressentent les gens autour de moi. J'ai d'abord pensé suivre des études en psychologie jusqu'à ce que je découvre la kinésiologie en étant adolescente. Ces séances ont eu des effets si bénéfiques sur moi que cela m'a permis de découvrir ce que je voulais vraiment faire : aider les autres par le biais de la médecine naturelle.

Comment avez-vous démarré ?

Après mes trois ans de formation à Genève, j'ai eu l'opportunité d'ouvrir mon cabinet à Lausanne en 2006. J'ai la chance de m'y consacrer à plein temps depuis plusieurs années ce qui m'apporte beaucoup de satisfaction.

En quoi consiste la kinésiologie ?

C'est une méthode douce permettant de déceler l'origine des peurs, des blocages et des schémas négatifs répétitifs. On cherche à libérer le stress émotionnel qui empêche l'individu d'aller de l'avant. Le résultat amène au lâcher-prise et permet une amélioration de la confiance en soi. Le but est d'évoluer vers plus d'épanouissement personnel. En résumé, cette méthode agit sur le corps, le cœur et l'esprit.

A qui cette thérapie s'adresse-t-elle ?

A tout le monde : adultes, enfants et même aux bébés. C'est d'ailleurs un vrai plaisir de travailler avec ces derniers.

Pour quelles raisons vient-on vous consulter ?

Le domaine d'action est très large. Cela peut être pour un problème de stress au travail, une fatigue chronique, une période de déprime ou tout simplement pour entretenir son bien-être et son désir d'être en bonne santé.

Proposez-vous d'autres thérapies ?

Oui, je pratique également la biorésonance pour le traitement des allergies. Cette méthode est encore peu connue en Suisse romande, mais elle est très efficace pour traiter notamment le rhume des foins, l'allergie à la poussière (acariens) ou encore l'intolérance au lactose.

Je crois que vous travaillez également avec les animaux, est-ce exact ?

Tout à fait. J'effectue des séances mêlant kinésiologie et communication intuitive pour



aider les animaux (et leurs maîtres !) lorsqu'il y a un problème avec les émotions (peur, agressivité, comportement anormal) ainsi que le traitement des allergies.

Avez-vous d'autres projets pour l'avenir ?

Je travaille actuellement sur la mise en ligne d'un blog sur le bien-être qui contiendra des articles pour aider à mieux se comprendre, améliorer la confiance en soi, être soi-même ainsi que de nombreux conseils sur des produits de médecine naturelle.

Avez-vous des conseils à donner à nos lecteurs pour rester zen ?

Avec plaisir ! Tout d'abord penser à respirer par le ventre, ce qui permet de se détendre : gonfler le ventre en inspirant, le rentrer en expirant. Les bébés et les animaux respirent d'ailleurs naturellement de cette façon.

Autre exercice utile : Assis sur une chaise, les yeux fermés et les pieds à plat sur le sol, imaginer le corps et la tête légers, les pieds très lourds. Cela permet de s'enraciner et ainsi de mieux gérer ses émotions.

Pour aller plus loin

Merci à Céline Maquelin d'avoir répondu à mes questions avec autant de gentillesse et de clarté. Cela nous permet de mieux comprendre cette pratique qu'est la kinésiologie. Pour plus d'information, je vous conseille d'aller visiter son site internet www.espritzen.net/

Anne Pécoud-Girardet
Céline Maquelin, Esprit Zen
(voir vos privilèges à la page 29)



kinésiologie biorésonance
adultes enfants animaux

céline maquelin
marterey 36, 1005 Lausanne
Tél. 021 647 52 21
celine.m@espritzen.net

www.espritzen.net

JUS EXQUIS COULEUR D'AUTOMNE

L'AUTOMNE EST BIEN LÀ, LES COURGES ET FENOUILS ÉGALEMENT; AVEC L'ENVIE DE SOUPES ET DE GRATINS DE LÉGUMES, ET DE ... ?

Bons alliés pour manger local et de saison, la belle courge d'automne et la douce saveur anisée du fenouil ne sont que rarement apprêtés crus. Pour une introduction douce et revigorante, je vous propose pour ce numéro d'automne un jus frais couleur d'automne.

Or ces deux légumes se trouvent déjà en fin d'été sur nos étals où à ce moment la soupe ne nous tente pas encore. Gardez la recette pour l'été prochain ...

La courge musquée de Provence

La courge musquée de Provence est un légume originaire d'Amérique du Sud, introduite en Europe après les voyages de Christophe Colomb, comme toutes les courges. Elle est largement cultivée dans tous les pays chauds et tempérés. Sa chair présente une belle couleur rouge orangée, riche en glucides, tendre et juteuse, fruitée, très peu filandreuse.

C'est grâce à ses belles qualités que nous aurons un jus abondant. Beaucoup d'entre vous me demanderont: Que faire avec la pulpe qui sort d'un extracteur? On pourrait servir cette belle pulpe pour une soupe, un gâteau, un biscuit.

Pour cette fois-ci, je vous propose des muffins moelleux parfumés aux épices d'hiver pour la deuxième recette. Ainsi on a le bénéfice du jus frais et de la fibre de courge. Rien n'est perdu. Au niveau des qualités nutritionnelles, il est important de consommer des légumes de

couleurs vives et chaudes. Ce sont eux qui regorgent de caroténoïdes, des nutriments essentiels à la bonne santé de la vue et qui font partie des antioxydants indispensables pour lutter contre les radicaux libres, ces substances qui vont favoriser le vieillissement cellulaire. Par ce mécanisme, et par d'autres voies non encore élucidées, les caroténoïdes nous protègent de nombreuses maladies.

Le fenouil: un légume trop peu utilisé cru

C'est quand il est consommé cru que sa saveur anisée parfume le mieux les plats. C'est un légume très riche en protéines, extrêmement riche en vitamine C, en vitamines du groupe B, etc. Il est tonique, diurétique, désacidifiant, peu calorique.

Très bénéfique pour notre digestion, il est généreux en jus. Cette fois-ci, la fibre, sèche et coriace à la sortie de l'extraction, est bonne pour le compost. Mais, pour ne rien perdre, je prends souvent pour le jus les tiges très fibreuses et les «feuilles» externes du bulbe, et je réserve les tendres parties internes pour une délicieuse salade.

Ingrédients pour environ un litre de jus

- 1 kilo de courge musquée
- 300 g de fenouil
- 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma

Préparation

- Parer la courge (enlever les pépins et la peau), couper des morceaux
- Extraire le jus. 1 kilo devrait donner 500 ml de jus et 500 ml de pulpe
- Mettre de côté la pulpe de la courge pour la seconde recette

- Nettoyer le fenouil et le couper en morceaux
- Extraire le jus
- Mélanger les deux jus
- Rajouter la poudre de curcuma. Mélanger



Muffins à la courge

En préparant le jus de la première recette, vous aurez pris soin de récolter et de mettre de côté la pulpe encore un peu humide de la courge. Dans beaucoup de recettes de gâteaux à la courge, on demande de cuire auparavant la courge après l'avoir réduite en purée. Pour cette recette, le travail est déjà fait! Tout en ayant bénéficié du précieux jus.

Pour la recette, vous aurez besoin de la moitié de la pulpe.

Ingrédients pour 12 pièces

- 250 g de pulpe de courge musquée
- 6 cuillères à soupe de farine de soja
- 3 cuillères à soupe d'arrow-root
- 50 g de farine
- 100 g d'amandes ou noisettes moulues
- 50 g d'huile d'olive Bio de première pression à froid
- 100 g de sucre complet
- 1 cuillère à thé de poudre de wakamé sèche
- 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 1 cuillère à café de poudre à lever

- Épices: 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, 3 gousses de cardamome, deux pincées de curcuma
- 5 cuillères à soupe de carrés de chocolat pour pâtisserie

Préparation

- Dans un bol, mélanger et rajouter les éléments ci-dessus un par un
- Au besoin, rajouter un peu d'eau. La pâte doit être un peu liquide
- Mettre deux cuillères à soupe pas trop bombées dans chaque cavité de la plaque à muffins



Cuisson: env. 30 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Retirer, laisser tiédir, démouler, laisser refroidir sur une grille.

Bon appétit!

Katrin Fabbri, biologiste et thérapeute diplômée.
Atelier Cuisine végétarienne vitalité.
www.artdevie.ch
Voir vos privilèges à la page 29.

LA FERME DU PETIT NOYER, SUCHY VD

Présentation de la ferme

La surface du domaine est de 38 ha avec les cultures suivantes: blé d'automne, épeautre, seigle, amidonnier noir, 14 variétés de céréales anciennes en cours de multiplication (production de semences), colza, tournesol, cultures associées (pois et orge), prairies temporaires, pâturages, verger haute tige composé de 95 variétés anciennes (en collaboration avec Rétropomme). Nous prenons également en pension 25 génisses d'élevage d'un voisin durant la période hivernale et nous possédons trois chevaux de loisir.



Historique

Ayant passé toute mon enfance au village et en famille sur le domaine de mon père, qui comptait 20 ha et 30 vaches laitières, j'ai eu l'opportunité et la chance de reprendre en fermage un domaine de 20 ha également au village en 2003. Je venais de terminer mon CFC d'agriculteur et suivais les cours pour l'obtention du brevet fédéral. Nous avons pu démarrer, mon épouse et moi, notre propre entreprise agricole tout en continuant de collaborer avec mon père et mon oncle, également agriculteur au village. En parallèle à mon métier d'agriculteur, je m'intéressais d'une

manière générale aux thérapies alternatives comme le Reiki, le Yoga, les massages... etc., ce



qui m'a amené à suivre des cours sur l'anatomie, la physiologie et les pathologies du corps humain et à faire le projet de proposer mes services de soins à autrui. Après avoir suivi ces différents cours et formations, il m'est apparu comme une évidence que la manière dont je produisais des denrées alimentaires sur notre ferme n'était pas idéale pour la santé du consommateur et le respect de la nature puisque j'utilisais des produits chimiques et des engrais de synthèse. Au lieu de devenir thérapeute, j'ai entrepris de remettre en question tout notre mode d'agriculture et de chercher à savoir s'il est véritablement nécessaire d'utiliser des produits chimiques. Suite à différents stages et à plusieurs lectures sur le sujet, nous avons décidé de reconvertir notre ferme au bio à la fin 2011 puis la ferme de mon père l'année suivante. Je suis d'ailleurs très reconnaissant que mon père, à quelques années de la retraite, ait réussi à me faire confiance dans cette aventure



bio et à y inclure son domaine. Aujourd'hui, il est à la retraite et j'ai repris le domaine familial en propriété.

Céréales anciennes

Si l'on prend l'exemple des céréales pour le pain, d'un côté l'industrie veut des céréales avec beaucoup de gluten ce qui permet de travailler la pâte de manière plus rapide sur les chaînes de fabrication et ainsi économiser de l'argent, et de l'autre côté il y a de plus en plus de consommateurs qui ont de plus en plus de mal à supporter cet excès de gluten et qui préfèrent s'abstenir d'en manger. Vu que l'industrie préfère les blés avec beaucoup de gluten, les variétés de blé sélectionnées ces dernières années vont dans ce sens. Lors des semis de cet automne 2016, j'ai fait le choix de diversifier les types de céréales cultivées sur le domaine. J'ai donc semé du blé, de l'épeautre, du seigle, de l'amidonner noir pour la récolte 2017 afin de proposer une diversité de farines. J'ai aussi entrepris de remettre en culture des céréales anciennes de toutes sortes (et moins riches en gluten) comme des blés de pays cultivés avant la sélection variétale moderne, donc avant 1900, dont le nom est issu de leur lieu d'origine (Pailly, Champvent, Haute-Broye). En tout 14 variétés anciennes sont multipliées sur le domaine. J'ai pu me procurer des graines pour débiter la multiplication auprès de l'association Kokopelli et de la station de recherche d'Agroscope Changins qui

ont une banque de gènes de variétés anciennes. Cependant, j'ai dû débiter avec seulement 20 grammes de chaque variété alors qu'il m'en faut 150 kg pour semer 1 hectare... Les premières variétés anciennes que je vais pouvoir moudre et proposer à la vente arriveront donc fin 2018 seulement. Malgré toutes ces considérations sur les blés dits «modernes», j'en cultive encore en grande majorité car il ne faut pas négliger le travail de sélection qui a nettement amélioré les qualités agronomiques de ces blés comme la résistance à la verse, aux maladies et aux champignons. Je choisis toutefois des variétés dont le taux de gluten est plutôt faible et je les teste en panification pour évaluer le goût du pain.

Moulin, farines, huiles et vente directe

Que ce soit en agriculture bio ou non, j'ai constaté qu'il y avait une grande contradiction entre ce que veut le consommateur et ce que propose l'industrie alimentaire. J'ai fait la connaissance de Cédric Chezeaux lors de mon arrivée au comité



de BioVaud et j'ai pu voir chez lui une installation de mouture qui pouvait proposer une autre qualité au consommateur. Motivé à faire évoluer mon activité agricole dans cette direction, j'ai pu faire moudre mon blé chez lui pendant que je réalisais ma propre installation de mouture. J'ai choisi un moulin qui préserve le germe du grain de blé qui contient des enzymes, des minéraux et des arômes. Le moulin est en activité à la ferme



depuis avril 2016. Un autre aspect de cette activité de mouture est le côté économique. Le fait de transformer la matière première à la ferme a de multiples avantages. Comme nous sommes en lien direct avec l'artisan boulanger ou cuisinier, nous pouvons être transparents sur nos coûts de production et justifier nos prix. L'artisan a en contrepartie un lien direct avec nos champs et peut également nous suggérer des variétés de blé qui lui conviennent. Ce type de commerce de proximité a également l'avantage de créer un



tissu social et de magnifiques contacts humains. Nos produits de la ferme ont ainsi une autre finalité que ceux de l'industrie où tout est mélangé, standardisé, impersonnel. Je n'imaginais pas que

la satisfaction que pouvait apporter ce lien direct avec le consommateur ou l'artisan du coin en lui proposant le produit de notre travail pouvait être aussi grande!

Lors de ma première année de reconversion à l'agriculture bio, ma récolte de colza était très maigre. Seulement quelques centaines de kilos sur plus d'un hectare. Heureusement cela fait quelques années maintenant que je réussis à maîtriser cette culture. Comme cela ne valait pas la peine de livrer cette première récolte, j'ai préféré la faire presser et vendre directement l'huile. Ce fut le début de la transformation fermière de mes produits. Aujourd'hui, nous proposons toujours de l'huile de colza pressée à froid, idéale pour la salade et les crudités, et de l'huile de tournesol de type «High Oleic», ce qui veut dire que cette huile résiste à la température et peut être utilisée pour frire et rôtir.

Lors de la construction du local pour le moulin, nous avons prévu un endroit pour y proposer de la vente directe. Nous voulions également mettre en avant les produits d'autres agriculteurs bio et développer le commerce de proximité en élargissant la gamme de produits. Vous y trouverez en



plus de nos produits du miel, du boulghour, des lentilles, de l'avoine nue, des pâtes, des confitures, du vinaigre, de l'huile de caméline, de la viande séchée, des baies d'aronia et bien d'autres choses encore. Depuis l'ouverture de la vente directe en avril 2016, nous sommes un point de dépôt du panier de légumes de la ferme du Clos du Moulin de Cuarny. Les abonnées passent le jeudi en fin

de journée prendre leur panier.

La vente directe est ouverte tous les jeudis de 17 à 19 heures. Si vous êtes de passage en dehors de ces horaires ou si vous désirez prendre rendez-vous, n'hésitez pas à téléphoner (079 361 62 66), et nous vous ouvrirons volontiers les portes du moulin si nous sommes présents. Il est également possible d'organiser une visite du moulin pour les groupes.

Famille Stéphane et Jacqueline Deytard
Route d'Épendes 4, 1433 Suchy
079 361 62 66
www.fermealanoix.ch
(voir vos privilèges à la page 28)



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

Le *Verjus* rafraîchit tout vos mets avec des goûts acides délicats. Découvrez le secret des grands cuisiniers!

Notre *Verjus*-bio ne contient pas d'histamine.



ValNature
3970 Salquenen VS

bouteille 25 cl: 10.- Fr.
bouteille 5 dl: 18.- Fr.

tél: 077 4444 627

www.verjusbio.ch

Du tofu à base de tourteau de tournesol

Le tourteau de tournesol qui reste après le pressage de l'huile était jusqu'ici utilisé uniquement dans l'alimentation animale. À 23 ans, Svenja Herzog a eu une idée pour utiliser ce tourteau pour l'alimentation humaine. Et ça a marché. Elle a réussi à transformer en tofu jusqu'à 90 % des protéines contenues dans le tourteau. Son mémoire de bachelier a été distingué lors de la Biofach par le «Prix de la recherche pour l'agroalimentaire biologique». L'idée recèle un immense potentiel car le tournesol n'a – pas encore – subi de manipulations génétiques et ne doit pas être importé en Europe comme le soja. Les protéines contenues dans les 16 millions de tonnes de tourteau de pressage de tournesol produites chaque année dans le monde pourraient donc être utilisées pour l'alimentation humaine. «Ce tofu de tournesol au goût très neutre, qui supporte la comparaison avec le tofu de soja sur le plan de la couleur, de la consistance et du goût, représente aussi une alternative exempte d'allergènes», écrit la lauréate du prix. Le processus de fabrication doit encore être optimisé pour pouvoir être transféré des conditions de laboratoire à la production industrielle, mais ça doit être possible car le procédé est semblable à celui qui est utilisé pour la production des énormes quantités de

tofu de soja: La matière première moulue est cuite avec de l'eau avant de filtrer le lait végétal qui en résulte. Qu'on lui rajoute un coagulant et du tofu se forme.

Source: Bioactualités

Une appli pour connaître l'activité des tiques

L'activité des tiques varie d'année en année selon les conditions météo de l'hiver et des saisons plus chaudes. C'est ce que révèle l'appli sur l'activité des tiques développée par la Haute école zurichoise pour les sciences appliquées (ZHAW). Plus de 2000 piqûres de tiques ont été annoncées en 2015 via cette appli de prévention qui est disponible gratuitement aussi pour Android. L'appli se base sur l'entrée dans le journal pour rappeler à la personne concernée sa piqûre de tique après 5, 10 et 28 jours à l'aide d'une description des symptômes de la borréliose. Si un des symptômes décrits apparaît à l'emplacement de la piqûre, l'appli recommande de consulter immédiatement un médecin pour avoir un traitement. Pensez-y pour l'année prochaine en prenant la précaution de la télécharger dès maintenant!

Source: Bioactualités

Sur la trace des coûts réels des pesticides

Les pesticides de synthèse ont rapporté à l'économie des États-Unis d'Amérique un bénéfice de 27 milliards de dollars dans la première moitié des années 1990. Les coûts totaux supportés par l'économie publique étatsunienne étaient cependant beaucoup plus élevés – 40 milliards de dollars. C'est ce que montre une étude sur le rapport coûts-bénéfices des pesticides de synthèse récemment publiée par l'institut français de recherche agronomique INRA dans le magazine «Sustainable Agriculture Reviews». Les coûts réels des pesticides n'avaient pas encore été étudiés aussi sérieusement et sont en règle générale fortement sous-estimés, dit Denis Bourget, coauteur de l'étude de l'INRA. Les scientifiques ont compulsé 61 études existantes. Les coûts cachés des pesticides de synthèse peuvent en gros être classés en quatre catégories: 1 les dommages environnementaux, 2 les coûts de la santé et les pertes de productivité dues à la détérioration de la santé, 3 les coûts de contrôle et de régulation pour éviter les dégâts des pesticides, et enfin 4 les mesures directes prises pour protéger l'homme et l'environnement. Les chercheurs ne peuvent pas encore avancer de chiffres pour le rapport coûts-bénéfices dans un passé récent car la base de données est encore très maigre vu que de nombreux effets et dégâts sont encore totalement inconnus.

Source: Bioactualités

Des sachets compostables pour les stands de marché Bourgeon

Les stands Bourgeon des marchés où vous aimez faire vos achats disposeront bientôt de notre nouveau sachet compostable estampillé Bourgeon. Moins bruyants et plus satinés que les sachets en plastique habituels, ils sont fabriqués avec de

l'amidon de maïs et de pomme de terre. Bio Suisse s'impose des normes sévères pour son matériel de décoration et d'emballage, qui doit être fabriqué si possible en Suisse ou en Europe – et les textiles sont en coton bio et tout le papier est certifié FSC. Toutes les fabriques de ces produits doivent par ailleurs respecter des normes sociales reconnues.

comm.

L'agriculture bio protège contre les inondations

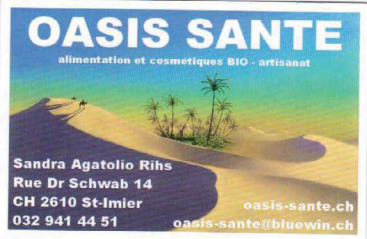
Les sols cultivés en bio peuvent absorber et stocker davantage d'eau que les sols conventionnels. C'est qui ressort d'une étude de la Commission pour la protection des sols de l'Office fédéral allemand de l'environnement (Kommission für Bodenschutz des Umweltbundesamtes KBU). Cela s'explique par l'activité biologique nettement plus forte des sols cultivés en bio. Les rotations culturales diversifiées et le renoncement aux pesticides et aux herbicides sont importants dans ce contexte. Ces avantages sont inhérents au système puisque ce mode de production est défini précisément dans l'Union européenne, ce qui signifie qu'ils proviennent directement de l'agriculture biologique en tant que telle. Si l'agriculture biologique est directement responsable du fait que les sols cultivés selon les directives correspondantes présentent des taux supérieurs de percolation et de stockage de l'eau, ce système de production devrait être encouragé concrètement, écrit le KBU dans un dépliant. Une idée serait de reconverter au bio deux hectares de terres agricoles par hectare de surface bétonnée. Les sols agricoles représentent tout de même environ la moitié des surfaces dont l'Allemagne dispose pour l'infiltration et le stockage de l'eau.

www.umweltbundesamt.de Publikationen Suche «Böden als Wasserspeicher»

A remettre de suite ou à convenir

Pour raison de retraite, magasin d'alimentation et cosmétique Bio

Contact : oasis-santé@bluewin.ch



OASIS SANTE
alimentation et cosmétiques BIO - artisanat

Sandra Agatolio Rihs
Rue Dr Schwab 14
CH 2610 St-Imier
032 941 44 51

oasis-sante.ch
oasis-sante@bluewin.ch

Louez un arbre fruitier

Vous auriez toujours voulu avoir un arbre fruitier mais vous n'avez pas de place pour cela? Alors Ivan Thévoz peut vous aider. Il loue des arbres fruitiers plantés sur son domaine Bourgeon. Il aimerait ainsi rapprocher les consommateurs de l'agriculture. Tous ses arbres seront mis à



disposition pour la location à partir de 2016, soit près de 1200 arbres répartis sur les domaines de Russey et de Saint-Aubin FR.

Pour en savoir plus: www.arbothevoz.ch > Fruits et légumes > Location d'arbres fruitiers comm.



CENTRE EVEIL

Sylvie Rinsoz Chevallaz
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

OGM: Rapport de la commission d'éthique

L'expression «nouvelles méthodes de sélection végétale» regroupe des techniques très différentes. La controverse porte actuellement sur la possibilité de les interpréter comme des procédés de l'ingénierie génétique. Il faut clarifier quelles questions éthiques posent les nouveaux procédés et leur utilisation avant de procéder à leur classification légale. La Commission fédérale d'éthique pour la biotechnologie dans le domaine non humain CENH vient de publier un rapport à ce sujet. La CENH s'y exprime en particulier pour que l'évaluation des nouvelles méthodes englobe aussi bien les procédés que les produits qui en résultent. La Commission fédérale d'éthique pour la biotechnologie dans le domaine non humain considère en effet que l'évaluation des seuls produits actuellement prônée par certains cercles n'est de loin pas suffisante.

comm.
www.ekah.admin.ch/fr

Le bio est moins cher

La nourriture bon marché n'existe pas. Les prix bas sont trompeurs puisqu'ils ne reflètent pas l'ensemble des coûts de production. C'est ce que la campagne «Ce que notre nourriture coûte vraiment» veut changer en Allemagne. Le but est de communiquer aux consommateurs les coûts réels de leur nourriture. Par exemple: La production conventionnelle des pommes consomme 753 euros d'eau par hectare contre 484 pour la production biologique. Cette transparence est importante, dit Volkert Engelsman dans un article du «Spiegel». Car ce n'est pas le bio qui est trop cher, c'est le conventionnel qui est trop bon marché.

Source: Bioactualités

L'agriculture bio protège contre les inondations

Les sols cultivés en bio peuvent absorber et stocker davantage d'eau que les sols conventionnels. C'est qui ressort d'une étude de la Commission pour la protection des sols de l'Office fédéral allemand de l'environnement (Kommission für Bodenschutz des Umweltbundesamtes KBU). Cela s'explique par l'activité biologique nettement plus forte des sols cultivés en bio. Les rotations culturales diversifiées et le renoncement aux pesticides et aux herbicides sont importants dans ce contexte. Ces avantages sont inhérents au système puisque ce mode de production est défini précisément dans l'Union européenne, ce qui signifie qu'ils proviennent directement de l'agriculture biologique en tant que telle. Si l'agriculture biologique est directement responsable du fait que les sols cultivés selon les directives correspondantes présentent des taux supérieurs de percolation et de stockage de l'eau, ce système de production devrait être encouragé

concrètement, écrit le KBU dans un dépliant. Une idée serait de reconvertir au bio deux hectares de terres agricoles par hectare de surface bétonnée. Les sols agricoles représentent tout de même environ la moitié des surfaces dont l'Allemagne dispose pour l'infiltration et le stockage de l'eau.

www.umweltbundesamt.de/Publikationen/Suche
«Böden als Wasserspeicher»
Source: Bioactualités



Vitalité Santé

Le pas vers la vitalité et la santé naturellement

Polarity Thérapie

Equilibre corps coeur esprit

Bilans oligo-éléments métaux lourds

Massages

«Breuss» relaxant profond du dos

Ambre et pierres semi-précieuses

Taoïste

Danse - Expression corporelle

Enfants & ados

Méthode Margaret Morris

Sylviane Buchilly

Thérapeute diplômée - Agréée ASCA

Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

www.vitalitesante.ch

Tel : 077 410 42 82



FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

Fribourg, Prosana, Damien Eichenberger, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93,
www.naturopathie-fribourg.ch info@naturopathie-fribourg.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

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

FRIBOURG : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

FRIBOURG : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



GENÈVE : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

GENÈVE : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Genève, (Petit-Saconnex), Ferme de Budé, Chemin Moïse-Duboule 2, tél. 076 224 82 85,
www.ferme-de-bude.ch, Marché à la ferme : Rabais de 5 % sur tout l'assortiment du marché

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

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

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

GENÈVE : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

JURA : BIEN ÊTRE ET SANTÉ

Vicques, Réflexologie tridimensionnelle et hygiène de vie ASCA-RME. Arbo&Sens. Loïc Voelker, Route de Rochefort 45, 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.

Vicques, Au jour le Jour, Thérapie naturelles, Aurore Früh, Rte de Rochefort 45, tél. 079 839 55 25
www.aujourlejour.ch fruh.aurore@gmail.com Rabais 10% sur les soins.

JURA BERNOIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

St.-Imier, Oasis santé, Sandra Agatolio Rihs, Rue du Dr.Schwab 14, tél/fax. 032 941 44 51,
oasis-sante@bluewin.ch lundi fermé. Rabais 3% sur tout l'assortiment.



NEUCHÂTEL : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Fleurier, La Ruche Royale, Hedi Balmas, Rue de la Gare 5a, tél. 078 627 26 78, larucheroyale@gmail.com
Rabais 3 % sur tout l'assortiment

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

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

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

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

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

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

Peseux, Magasin Bio-Mag, Flavio Proserpi, Rue E.-Roulet 3, tél. 032 730 10 72, Rabais 2 % sur l'assortiment,

sauf fruits, légumes et produits laitiers

NEUCHÂTEL : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

NEUCHÂTEL : RESTAURANTS ET TRAITEUR BIO

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



VALAIS : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Conthey, Magasin Naturellement Vôtre, Sylvie Sommer, Route des Rottes 26, tél. 027 306 18 00, naturellementvotre@romandie.com : Rabais 10 % sur les huiles essentielles et l'aromathérapie

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

Sion, Magasin Le Verger Solaire, Suzanne Bétrisey, Place du Midi 39, tél. 027 322 69 36 : Rabais de 3 % sur tout l'assortiment, sauf produits frais (fruits, légumes, produits laitiers, etc.) et produits en action

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

Vétroz, Biofruits SA, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, tél. 027 345 39 39, fax 027 345 39 49, www.biofruits.ch : Rabais de 10 % sur les pommes, les poires et les jus de fruits maison

VALAIS : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

Susten, ValNature, Felix Küchler, Waldstrasse 26, tél. 027 473 22 43 ou 079 752 41 10 : Rabais de 10 % sur tous les produits au verjus, www.verjusbio.ch, indiquer le code de remise suivant : bioconsom

VALAIS : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

Sion, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA –RME, Hervé Bendelé, tél. 076 581 01 87, www.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.

Conthey, Cabane d'Ayroz, Alpage d'Ayroz-Flore, Yann Roulet, tél. 079 609 11 89 info@cabane-bio.com, www.cabane-bio.com, Rabais jusqu'à 30 % sur la nuitée avec demi-pension ou 1 jus de pomme offert avec le repas de midi

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

Vétroz, Gîte des Vergers, Av. des Vergers 70, 1963 Vétroz, 078 971 50 20, info@gitedesvergers.ch, www.gitedesvergers.ch : Rabais de 15 % sur chambre d'hôte avec petit déjeuner, 1 litre de jus de fruits offert pour tout achat de plus de 50 francs dans la boutique.



VAUD : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Cossonay, Chez Karolina, Rue des Laurelles 6, Caroline Kluvers, tél.+fax 021 861 16 23 www.chez-karolina.ch, chez-karolina@bluewin.ch, Rabais 5 % sur l'assortiment, sauf sur les produits frais.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pully, Magasin Le Coin du Fromager, Rue de la Gare 1, tél. 021 728 13 29, Rabais 5 % sur tout l'assortiment

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

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

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

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

Yverdon, Diététique-Santé, Rue du lac 1, et Droguerie-Herboristerie, Rue du Milieu 2, Marianne Schwab-Hofer, tél. 024 425 13 34, www.droguerie-dietetique.ch : Rabais de 3 % sur l'assortiment

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

VAUD : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Ballens, Marché des Biolettes, Gilles et Pascale Roch, Chemin de la Prélaz, tél. 021 809 56 29, marchedesbiolettes@hotmail.com, marché au domaine le jeudi de 16h30 à 19h00 : Rabais de 10 % (pas cumulable avec d'autres rabais)

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

Bex, La Ferme de Bornuit son Echoppe et son Shop en ligne, Rte des Placettes 16, J.-L. et A.-F. Nanchen, tél. 024 463 32 43, 079 750 37 49 www.patisson.ch, Œufs, légumes, issus de notre production, alimentation Bio: Rabais 10 % sur tous l'assortiment et sur présentation de la carte BioConsommActeurs.

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

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

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

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

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

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

VAUD : RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

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

VAUD : CONFECTION ET ACCESSOIRES

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

VAUD : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

Bussigny, Parenthèse pour soi, Nathalie de Carli, Ch. De la Sauge 5, tél. 079 464 48 04 www.parenthese-poursoi.ch info@parenthese-poursoi.ch Rabais : 10% sur Massages relaxant ou sportif

Chapelle-sur-Moudon, Nutrition, coaching de vie et séminaires, Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, tél. 078 676 45 47, nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1 h de coaching offerte

Chernex, Coach Holistique, Thérapies énergétiques, Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, 078-79754.39, 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 40.- sur la première séance

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VOS PRIVILÈGES

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, Centre de thérapie naturelle, Cosimina Gualbino, Rue du Pont 22, tél. 079 274 07 88 www.chamadot.org Rabais fr. 20.- sur la première séance.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ROMANDIE / INTERNET

AromaCos, Schenevey Sébastien, Impasse du Raffort 11, 1695 Rueyres-St-Laurent, tél. 026 411 66 11 www.aromacos.ch info@aromacos.ch (tél. avant de passer votre commande ou dans notre magasin ouvert

sur RDV. Huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales, produits naturels, cosmétiques. Rabais 10% sur les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Offre valable sur notre shop en ligne.

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

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

Tissu et Mercerie Ecologique, Au fil de la Nature, Gaëlle Morend Jaquet, 1081 Montpreveyres, 079 387 06 29, www.aufildelanature.ch aufildelanature@gmail.com Rabais de 10% sur l'assortiment, code promotion : BioconsommActeurs

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

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



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

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSUMMACTEURS

8ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

2'500 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

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

Rédaction

Manuel Perret, Anne Pécoud-Girardet

Graphisme

Alain Perret (alpgraphisme@infomaniak.ch)

Impression

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

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

Publicité

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



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

Grand-Rue 100
Morges

Tél. 021 801 27 34

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



EcoCompobag

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



Le compost enfin accessible à tous



1^{er} vin Bio vaudois (1994)

- 3 fois élu Meilleur Vin Bio de Suisse
- 15 vins certifiés Bio/Biodynamiques
- 3 salles de réception
(max. 100 places assises)



www.lacapitaine.ch

