

Prix: 8.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

4/2017



Sans
additif



Fromage à tartiner *mon Tendre*

Le premier fromage frais à tartiner suisse romand, sans additif, 100% BIO. Un produit frais, gourmand, aux goûts francs, authentique et à la texture onctueuse.

Ce fromage frais à tartiner, nature ou aux herbes du pied du Jura, vous est proposé par quatre agriculteurs, certifiés BIO, de votre région.

A chaque saison, sa nouvelle saveur !

Respectant le rythme de la nature, notre fromager complétera l'assortiment par de nouvelles saveurs exclusives, disponibles sur des durées limitées.

Produits réalisés de manière artisanale, le lait n'est pas homogénéisé, il est traité avec des procédés doux et ne contiennent pas d'agent de conservation. L'emballage en verre est sain, sûr, élégant, écologique et préserve le goût.

Plus d'informations sur
fromageriebiolait.ch



FROMAGERIE
BIOLAÏT
PIED DU JURA

p.a. Route du Chome 10 · 1148 Mont-la-Ville · 079 658 59 27
contact@biolait.ch · pas de vente à la fromagerie



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

JARDINAGE BIOLOGIQUE

RECETTE

JOURNÉES ROMANDES

LECTURE

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 8

page 10

page 13

PAGE 14



De bonnes choses écossaises pour les Suisses **Bières artisanales écossaises**

Bière bio sans gluten

Bellfield Brewery, fondée par les cœliaques à Édimbourg en Écosse, est la première brasserie artisanale du Royaume-Uni consacrée uniquement à la production de bières bio certifiées sans gluten.



Bellfield Brewery est une brasserie familiale dont la mission est de fabriquer de la bière artisanale certifiée sans gluten, avec un goût savoureux, de grande qualité et en petite quantité. Ces magnifiques bières sont disponibles en stock en Suisse, en bouteille et en fût, grâce à la société SuissÉcosse.

SuissEcosse Sàrl
Chemin des Oiseaux 6
1185 Mont-sur-Rolle

www.suissecosse.ch
ian@suissecosse.com
079 701 54 82

ET C'EST REPARTI POUR 5 ANS !

Nos autorités nous déconseillent de manger trop gras, trop sucré, trop salé, mais glyphosaté ça va ! On pourrait reprendre la phrase devenue célèbre de notre Président de la Confédération, en l'adaptant au goût de l'actualité : « Manger glyphosaté, c'est bon pour la santé ! ». On aurait même pu distribuer à nos Sept Sages un petit verre de glyphosate pour trinquer puisqu'à leurs yeux ce produit est inoffensif. On se demande vraiment ce qui dicte le choix de ceux qui nous gouvernent... La pression des lobbys bien sûr, la peur du changement, le manque de courage, d'audace et d'innovation, bref la dictature du profit et la vision à court terme... Pensent-ils seulement à la santé de leurs concitoyens et à la terre qui sera léguée aux générations futures ?

Qui paiera les coûts économiques liés à l'utilisation des pesticides en Suisse ? Sûrement pas ceux qui les occasionnent ! On en trouve des traces dans les cours d'eau, dans l'eau du robinet, dans les légumes, les fruits, les céréales, etc. Savez-vous que 40 % de nos denrées alimentaires en contiennent des traces et que la teneur la plus élevée se trouve dans les pâtes alimentaires !

On pensait pourtant avoir fait un grand pas quand, il y a 2 ans, l'OMS concluait à la nature probablement cancérigène du glyphosate. Cette annonce a fait l'effet d'une bombe et a lancé un vaste débat scientifique sur la toxicité de cet herbicide. On retrouve des enjeux économiques colossaux car depuis l'année 1975, c'est le produit phytosanitaire le plus utilisé dans le monde. Tombé dans le domaine public, il est fabriqué par la plupart des géants de l'agrochimie, comme la firme suisse Syngenta. L'économie, le nez dans le guidon, dicte la marche du monde

et nos politiciens suivent aveuglément ses recommandations. À se demander si nos élus ont l'esprit éclairé et œuvrent réellement pour le bien public ? Pourquoi ne pas appliquer le principe de précaution si cher à la Suisse et éviter ainsi peut-être le prochain grand scandale alimentaire mondial ?

Seule solution pour éviter autant que possible la contamination par des pesticides et contrer ces géants de l'agrochimie : « Mangeons bio et traitons notre jardin de manière écologique en n'hésitant pas à mouiller un peu notre chemise lors du désherbage à la main ! ». Chacun par ses choix de consommation peut faire pression sur l'économie, le gouvernement et changer ainsi la façon dont tourne notre monde.

Anne Pécoud-Girardet



SUITE ET FIN DE L'ARTICLE PUBLIÉ DANS NOTRE BULLETIN 3/2017

Exemples de fonctions pour une haie nourricière :

- Abris pour la faune et la flore, contribution à la régulation des diverses espèces dont les parasites
- Production de bois
- Production de fruits pour l'humain et la faune
- Protection des cultures, brise-vents

Elles ont toujours aussi ce rôle de barrière et/ou de frontière entre deux milieux distincts, ce qu'il est parfois important de bien marquer (par exemple pour ne pas marcher sur les endroits où le sol a été travaillé).



Elles possèdent également leur propre microclimat, qu'il est possible d'influencer.

L'un des principes de la permaculture est de maximiser les effets de bordures, permettant ainsi de multiplier les écosystèmes et donc les niches écologiques.

Vous pouvez donc dans un premier temps les localiser dans votre jardin, car ce sont des places à privilégier et à développer au maximum.

Cherchez-les bien car elles sont parfois cachées et représentent une solution, non pas un problème!

Il sera ensuite possible de développer ces bordures existantes et même d'en créer de nouvelles en jouant avec le choix des matériaux (par exemple pierres pour engranger la chaleur, filets pour permettre aux plantes de grimper, etc...) et en délimitant différents espaces par des reliefs, des barrières, des étangs, etc.

Si les bordures sont fonctionnelles, elles demanderont peu d'entretien. Si elles sont trop artificielles, la maintenance sera trop importante.

Exemples pour créer des bordures :

- placer des pierres pour délimiter une spirale aromatique
- Planter une haie vive entre son jardin et celui du voisin

Les bordures font référence aux limites entre deux biotopes différents qui s'enrichissent par leur diversité. Mais aussi à vos limites, celles qui vous permettent d'être vous et celles qui se révèlent au contact des autres, avec l'influence et les bénéfices qu'elles induisent.

«Plus il y a de bordures dans un système polyculturel, plus celui-ci sera stable et résilient.»
Geoff Lawton

C'est ici que se termine notre extrait du guide de design de permaculture.

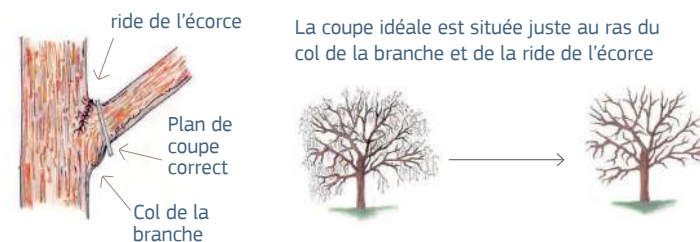
La taille douce

Le jardinier taille pour que la plante donne plus de fruits ou de fleurs et pour gérer la grandeur et la place des plantes.



Quelques principes de taille douce :

- on évite de couper la tête de la plante
- on regarde sous plusieurs angles avant de commencer
- on reste bien en contact avec la plante, on écoute son intuition pour chaque coupe
- on prend de temps en temps du recul pour revoir notre plante de loin, rechercher son harmonie
- on ne taille jamais trop en une fois
- on respecte l'angle de coupe



Les opérations principales sont • éclaircir • rajeunir éventuellement • réduire la couronne.

En biodynamie, on commence la taille en lune descendante après la première semaine de janvier. Il faut laisser le temps aux réserves de la plante de redescendre dans le sol, là où les forces de la terre se régénèrent.

On choisit les jours qui correspondent à l'organe que l'on souhaite voir se développer sur l'arbre : ses plus belles fleurs, ses plus beaux fruits...

Si l'on a peu à tailler, c'est encore mieux d'attendre le mois de mars, l'après-midi, et de choisir les jours fruits    ou, pour les arbustes à fleurs, les jours fleurs .

Les périodes à éviter

- les périodes de gel, qui causent des dommages
- le moment de la montée de sève, où les plaies de taille sont le siège d'écoulements parfois considérables
- les périodes estivales de sécheresse
- en automne, au moment où les arbres reconstituent leurs réserves.

SALADE DE LÉGUMES VERTS MARINÉS

Salade d'hiver verte vitaminisante

de nouveaux arômes.

Dans le précédent bulletin des BioConsommActeurs, je vous avais proposé une salade de légumes crus-cuits marinés. En gardant à l'esprit de le principe de la marinade, mais cette fois-ci avec une proposition en cru uniquement, je vous suggère aujourd'hui l'utilisation de légumes d'hiver que l'on a tendance à consommer cuits. Mais ce serait vraiment dommage de ne pas profiter des bienfaits de ces légumes aussi puissants pour la santé.

J'aime ces légumes à l'état cru ; outre de nombreux sels minéraux et oligoéléments importants pour notre organisme, ils contiennent beaucoup

de nouveaux arômes. La recette est prévue pour 8 personnes, donc on peut très bien la répartir sur la semaine pour une plus petite famille. D'autre part, cela n'a aucun sens de prendre des plus petites parts de légumes. Effectivement, à l'aide d'un bon robot-ménager, cette recette est réalisée en un tour de main.

Très digeste, cette salade permet une très bonne introduction au cru pour les enfants ainsi que pour les personnes se lançant dans le tout cru ! Les légumes attendris ont un goût subtil sans être prononcé, et sont faciles à mâcher ! Cette salade marie deux éléments de la famille



de vitamine C. Quand on utilise une râpe fine, ces légumes gardent leur excellent goût et se mélangent très bien à la sauce, et l'on retrouve le principe de la marinade évoquée dans le précédent numéro. Une longue marinade est bénéfique : la salade est encore meilleure le deuxième ou le troisième jour ! Elle perd alors un peu de sa consistance croquante et développe

des choux (Brassicacées), le chou-fleur au goût délicat de noisette et le brocoli dont le goût très vert m'a toujours beaucoup séduit lorsqu'il est cru. On prendra la partie blanchie de jeunes poireaux, au goût plus sucré, plus tendre et à la saveur moins piquante que la partie verte. Pour compléter ce festival de saveurs, les branches de céleri apporteront leur touche rafraîchissante.

Ingrédients pour 8 personnes :

- Un chou-fleur de taille moyenne
- Un brocoli de taille moyenne
- La partie blanche d'un poireau ou de deux jeunes poireaux
- Deux branches de céleri
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza bio de première pression à froid
- Jus de deux citrons
- 1 cuillère à soupe de poudre d'algue wakamé déshydratée
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- Préparation :
- Parer les légumes

- Huile, jus de citron, levure de bière, poudre d'algue wakamé, sel
- Bien la mélanger
- Emincer en rondelles fines le poireau ou le céleri-branché, si possible directement dans le bol à salade et mélanger intimement à la sauce
- Râper en « miettes » le chou-fleur et le brocoli
- Mélanger les légumes préparés l'un après l'autre à la préparation
- Laisser reposer au moins 30 min au frais

Se garde au frais quelques jours

Bon appétit !

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée. Atelier de cuisine végétarienne vitalité. www.artdevie.ch

Préparer la sauce avec les éléments suivants


Vitalité Santé
Le pas vers la vitalité et la santé naturellement

Polarité Thérapie
 Equilibre corps cœur 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

Les Savons du Haras
 savons bio artisanaux
 sans huile de palme
 issus de produits indigènes bio
www.pascaleresin.ch
 1430 Orges
 079 310 55 22

ANIMATIONS ET DÉGUSTATIONS CHEZ MAGBIO

Lors des Journées romandes des magasins Bio des 3 et 4 novembre 2017, le supermarché Magbio à Romanel-sur-Lausanne a organisé plusieurs animations et dégustations pour ses clients ! Cela a donné un air festif, propice à la découverte de saveurs et au dialogue entre les personnes avec à la clef 10 % de rabai



Un couple de jeunes consommActeurs bio en pleine dégustation de pistaches bio d'Iran « Lili's Sélection »



L'ambassadeur de la large gamme de produits « Morga »



Une des sympathiques conseillères de vente du magasin Magbio en pleine dégustation de pistaches bio d'Iran "Lili's Sélection"



Deux sympathiques conseillères de vente de Magbio assurant un partenariat actif avec l'association BioConsommActeurs !



L'ambassadrice de l'association BioConsommActeurs invitée chez Magbio



L'ambassadrice des fameux chocolats artisanaux « Saldac »



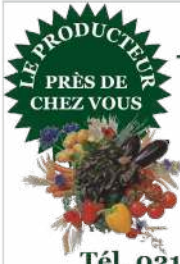
Un papa et son fils heureux de leur passage chez Magbio !

C'est l'un des 29 magasins de Romandie participants cette année au Bio en fête qui a profité du soutien de ses fournisseurs et de la couverture médiatique dans 16 journaux romands.

L'association BioConsommActeurs avec le sponsoring des fournisseurs (Biopartner, Somona, Phag, Morga, Hima la Vie, Biofarm, Ma Ligne Bio Celnat, Attitude Bio, Alternis, Horai, Saldac et Mediterraneo) est heureuse d'avoir pu mettre sur pied ces 2 Journées romandes des Magasins bio pour la 4ème année consécutive !

A l'année prochaine ;-)

Anne Pécoud-Girardet
Crédit photos : Claude-Yvan Pécoud



AU FIL DES SAISONS

Vente directe Producteur & Jardinerie
Pépinières, Plants & 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



Quand la bouffe NOUS BOUFFE !



*Pourquoi et comment (re)devenir
des mangeurs responsables*

LECTURE

LE LIVRE

Impact en cascade de nos choix alimentaires: il est urgent de retrouver le bon sens!

Et si nos choix alimentaires étaient des bulletins de vote? Si par nos achats nous avions le pouvoir de changer le monde?

C'est ce dont nous aide à prendre conscience Jacques-Pascal Cusin dans cet ouvrage. Il nous invite à réfléchir en profondeur à notre rapport à la nourriture, souvent ambivalent (malbouffe vs obsession de la minceur, chasse aux produits bon marché vs méfiance envers les pesticides, etc.), et aux impacts en cascade de nos comportements. Car la façon dont nous nous nourrissons rejaillit sur nous-mêmes (santé, budget) mais aussi sur notre entourage (lien familial, convivialité), sur la société (tissu économique, santé publique) et sur la planète (empreinte écologique). Mais face à toutes les options qui coexistent (bio/conventionnel, cru/cuit, viande/végétaux, plaisir/santé, supermarché/producteur local...), comment s'y retrouver?

C'est une véritable «écologie intégrale de la nutrition» que l'auteur développe ici, avec pour fil rouge un souci permanent de cohérence. Une approche globale, inédite et responsabilisante, dictée par le simple bon sens, pour (re)prendre le bon chemin!

L'AUTEUR

Jacques-Pascal Cusin fut, au début des années 1990, l'un des pionniers de l'alimentation vivante en Europe. Formé aux États-Unis, il contribue au développement d'une nouvelle approche concernant notre alimentation et accorde une importance primordiale à la production et à la consommation biologique de nos mets. En 2006, il est alors diplômé d'une formation universitaire

en développement durable. Ainsi, il se consacre principalement à la recherche dans certains secteurs tels que la nutrition, la durabilité et l'économie. Depuis 1996, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont Les Secrets de l'alimentation vivante (Albin Michel, 2012).

comm.

En librairie depuis le 4 septembre 2017, 224 pages | format 145 x 225 mm | broché | env. 15,90
Éditions Albin Michel - 22 rue Huyghens 75014 Paris

Le Shop Bio.ch  

**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



FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

FRIBOURG : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

FRIBOURG : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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.

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, tel. 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, Thérapie naturelles, Aurore Früh, Rte Gustave Amweg 16 (2ème étage), tél.
079 839 55 25 www.aujourlejour.ch fruh.aurore@gmail.com Rabais 10% sur les soins.



NEUCHÂTEL : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Fleurier, La Ruche Royale, Hedi Balmas, Rue de la Gare 5a, tél. 078 627 26 78, larucheroyale@gmail.com
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

Montézinon, 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

NEUCHÂTEL : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

NEUCHÂTEL : RESTAURANTS ET TRAITEUR BIO

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

NEUCHÂTEL : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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



VALAIS : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

Sion, Magasin Aux 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 5 % sur tout l'assortiment

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

VALAIS : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Martigny, Formation Thérapies Énergétiques, Cours d'Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, Espace Mahana, Rue du Rhône 5, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch,

www.lalicornedelumiere.ch Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante
Sion, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA –RME, Hervé Bendel, tél. 076 581 01 87, www.tadama.ch, herve.bendel@gmail.com, Rue de Condémines 14, Rabais 20 % si pas d'assurance pour le premier soin, rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire

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

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

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



VAUD : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.ruffbio.ch

Yverdon, Diététique-Santé, Rue du lac 1, Marianne Schwab-Hofer, tél. 024 425 13 34, Facebook : droguerie-herboristerie Hofer www.droguerie-dietetique.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

Yverdon, Magasin biologique, L'esprit Libre, Rue du Collège 11, Burhan Uçak tél. 024 425 05 88, www.lespritlibre.ch Rabais de 10 % sur l'assortiment (non cumulable),

VAUD : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

Bex, La Ferme de Bornuit son Echoppe et son Shop en ligne, Rte des Placettes 16, J.-L. et A.-F. Nanchen, 079 290 67 15, 079 705 37 49 www.La Ferme de Bornuit.ch, Œufs, légumes, issus de notre production, alimentation Bio: Rabais 10 % sur tous l'assortiment

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.fermelanoix.ch info@fermelanoix.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 info@alkena.com Facebook : www.facebook.com/alkenalausanne Rabais 10% Confection et accessoires, femmes, bébés, et enfants.

VAUD : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

Bussigny, Parenthèse pour soi, Massages santé, bien-être, thérapeutique et Yoga du Rire, Nathalie de Carli, Ch. De la Sauge 5, tél. 079 464 48 04 www.parenthesepoursoi.ch info@parenthesepoursoi.ch Rabais : 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, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch www.lalicornedelumiere.ch, Rabais de 10 % sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante

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

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

Combremont-le-Petit, Coream, massage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Jocelyne Monnerat, rte de Lucens 6, tél. 026 666 11 40 www.coream.ch : Rabais de 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, 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 Evelyn 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

VOS PRIVILÈGES

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)

Lausanne, Institut de Beauté Peau Lys, Mme Joan Vannieuwenhoven, Ch de champ-soleil 34, tél. 079 489 23 68, www.peaulys.ch 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, 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 Pâtissière 2, tél. 021 463 14 86 : Rabais de 5 % sur les cours, accès au site www.ecojardinage.ch avec un niveau 1 intranet pour des informations

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

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

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, Rte de Fribourg 1, 1740 Neyruz, 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, 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, 2028 Vaumarcus, 079 387 06 29, www.aufildelanature.ch aufildelanature@gmail.com Rabais de 10% sur l'assortiment, code promotion :

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSUMMACTEURS

8ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

3'100 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

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

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 31

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



eveil

CENTRE EVEIL

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

www.centre-eveil.ch

Naturopathie
Micronutrition
Diététique
Massages
Réflexologie
Lecture de pieds
Reboutologie
Approche holistique



The swiss sustainable bag company since 2006

Les produits du terroir trouvent leur place
dans un sac

100% biodégradable et compostable.

Ce sac peut ensuite être utilisé pour
le tri des déchets organiques.

www.bioapply.com info@bioapply.com

Tel: 022 311 88 11

