

PRIX INDICATIF: 5.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

4/2019



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



l'Epicerie challoise

produits de proximité, diététiques, sans gluten
produits frais, fruits et légumes, fromages à la coupe

Produits en vrac

A. & M. Baeriswyl – rte d'Yverdon2 – 1040 Echallens
tél.: 021 881 38 04 / places de parc devant le magasin

lu-ve: 8h-12h / 14h-18h30 / sa: 8h-12h

www.suisse4bio.ch – epicerie.bio@bluewin.ch





SOMMAIRE

ÉDITORIAL

LE BIO C'EST BON POUR... LE CLIMAT ⁽¹⁾

APICULTURE BIO

RECETTE

NUTRITION

JARDINAGE BIO ET PARTICIPATIF

INTERVIEW: DOMAINE DES GORGES

PARTENAIRES

BRÈVES

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 8

page 10

page 12

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 18

PAGE 22

PAGE 26



Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

LE

BIO

est bon pour le CLIMAT

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

L'agriculture biologique est un véritable puits de carbone.

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

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

LE

BIO

économise L'ÉNERGIE

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

L'agriculture biologique consomme moins d'énergie.

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

L'agriculture biologique émet moins de CO₂.

LE

BIO

favorise la BIODIVERSITÉ

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

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

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

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

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

BIO ET CLIMAT: LES VRAIES QUESTIONS

On descend dans la rue, on fulmine sur les réseaux sociaux, on monopolise les grandes tribunes nationales et internationales, et c'est tant mieux. Plus aucun dirigeant ou responsable un tant soit peu honnête ne peut prétendre ignorer que la population est inquiète. Très inquiète. Et qu'elle voit clair dans le jeu des puissants et qu'elle ne veut plus être un pion interchangeable sur leur échiquier de la grande finance.

Car les bouleversements climatiques nous concernent tous, des îles océaniques aux hameaux et villes de montagne en passant par nos grandes plaines inondables. Et l'agriculture qui souffre à la fois du chaud, du froid, du sec et des pluies trop violentes.

Or, justement, l'agriculture est à la fois coupable et victime du et des changements climatiques. Coupable parce qu'elle émet beaucoup de gaz à effet de serre. Victime parce qu'elle subit ces nouveaux aléas météorologiques ainsi que l'arrivée de maladies et de ravageurs venus des pays chauds. Rien de nouveau me direz-vous, on sait tout ça! Je vous réponds alors qu'on ne le sait apparemment pas encore assez, et surtout qu'on ignore que l'agriculture biologique ne fait pas partie du problème mais de la solution.

Car les scientifiques sont très clairs au sujet du danger, mais ils ne peuvent évidemment pas résoudre le problème tout seuls. L'astrophysicien vaudois Michel Mayor, lauréat du Nobel de physique 2019 avec son collègue Didier Queloz, a clairement dit que le voyage vers une exoplanète, même très proche, se chiffre en centaines de millions de jours avec les moyens actuels.

Alors, oubliez! Il n'y a définitivement pas de «Planète B»! Alors, conclut-il, «Prenons soin de notre planète ici, elle est très belle et encore tout à fait habitable.»

Donc: Vous admirez les manifestants pro-climat mais vous ne descendriez pas vous-même dans la rue, vous savez qu'on n'a pas de Planète B et qu'il faut agir avant que ce soit trop tard – mais vous ne savez pas par quel bout commencer... alors la réponse est simple, achetez et mangez des produits biologiques certifiés – car, et nous allons le démontrer et en parler, la production biologique est bonne pour le climat, l'environnement, la nature, la biodiversité et... pour l'homme.

Manuel Perret



OUI, LE BIO FAIT PARTIE DES SOLUTIONS ET PAS DES PROBLÈMES

REVENONS DONC, À PROPOS DU CLIMAT, SUR QUELQUES AFFIRMATIONS FONDAMENTALES POUR ENSUITE COMMENCER À NOUS PENCHER – SÉRIEUSEMENT – SUR LES SOLUTIONS QUI SONT À NOTRE PORTÉE ET QUE NOUS POUVONS METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT. PREMIER VOLET D'UNE SÉRIE.

Les bouleversements climatiques nous concernent tous, des îles océaniques aux montagnes et plaines de chez nous. Car si les pôles fondent, les glaciers des Alpes, des Andes ou du Toit du Monde en font de même. Avec des conséquences catastrophiques. Et chez nous et ailleurs, l'agriculture est à la fois coupable et victime des changements climatiques. Coupable parce qu'elle émet beaucoup de GES (env. 11 % du total émis par l'homme). Victime parce qu'elle subit de plein fouet tous ces nouveaux aléas. Même nos amies les abeilles en pâtissent (voir pp. 8 et 9) de plusieurs manières. Faut-il subir cela comme étant inéluctable? Non! Car il y a agriculture et agriculture. Quoi qu'en disent certains, c'est une réalité qu'ils feraient bien d'arrêter de nier. Creusons un peu et voyons de quoi on parle.

L'agriculture conventionnelle

Il y a en gros premièrement l'agriculture conventionnelle (et non pas traditionnelle, ça n'a rien à voir!), habituelle et généralisée, qui maximise la productivité et qui regroupe l'agriculture qu'on pourrait dire chimique (= application «aveugle» de la chimie selon les instructions des fabricants et de leurs fœaux) et la production dite intégrée (la PI, ou IP), que les Français nomment raisonnée (= utilisation de tout l'arsenal chimique disponible mais «seulement» s'il y en a «réellement» besoin). Nous n'irons pas plus loin dans la description technique du système conventionnel et de toutes ses conséquences car il faut – enfin – passer des problèmes aux solutions!

L'agriculture biologique

Et il y a deuxièmement l'agriculture biologique (qui elle non plus n'est pas «traditionnelle» puisqu'il ne s'agit pas d'un retour en arrière mais de la conception de nouveaux systèmes agronomiques), qui regroupe deux grandes tendances, l'agriculture organo-biologique (la plus répandue, p. ex. label Bourgeon, cf. p. 22-23) et l'agriculture biodynamique (dite biodynamie, la plus philosophique, label Demeter). Si on décrit couramment l'agriculture biologique par des principes «négatifs» (ne pas utiliser ceci ou cela), elle repose en réalité sur des objectifs parfaitement positifs comme c'est le cas pour le socle général sur lequel tout vient ensuite se greffer: maintenir ou restaurer un sol fertile, sain et vivant. Passons au concret et creusons un peu l'aspect climatique.

Les sols bio et le climat

Les sols bio fixent davantage de CO₂ grâce aux rotations culturales diversifiées avec prairies pluriannuelles et recyclage de la matière organique par les épandages de fumier, de compost et autres engrais organiques. L'agriculture biologique est donc un véritable puits de carbone. Comment, pourquoi? La clé est l'humus, car il rend les terres fertiles et fixe du carbone. Beaucoup. Et les techniques de l'agriculture biologique permettent, comme on va le voir, d'en stocker beaucoup plus que la production conventionnelle.

L'humus est composé de matières dites humiques, qui ont pour point commun d'être issues de la décomposition de la matière organique. En schématisant, on peut dire que les matières organiques de départ (p. ex. la paille, l'herbe, le fumier, les déchets de taille des arbres et des arbustes, les plumes, poils et os, les épluchures et autres déchets de légumes et de récolte

etc.) vont se décomposer et se transformer, lors du compostage et directement dans le sol (grâce notamment aux vers de terre et aux microorganismes), en matières humiques. Ces matières humiques vont se combiner dans la terre pour former de l'humus, qui peut à la fois fertiliser les plantes via les microorganismes du sol qui s'en nourrissent et fixer durablement le carbone issu de la matière organique de base. Or ces processus peuvent être inhibés par les produits chimiques et l'humus diminue en cas d'aération excessive du sol. Voilà pourquoi, enfin c'est la raison principale, l'agriculture biologique accorde tellement d'importance à la «vie du sol».

Et c'est là qu'intervient l'agriculture biologique: D'abord, la combinaison de ses interdictions (p. ex. pas d'herbicides, pas d'engrais chimiques, pas de pesticides de synthèse) et de ses techniques (p. ex. l'apport de matières organiques, la diminution du labour et une couverture végétale aussi permanente que possible) aboutit à la formation de grandes quantités d'humus, assez pour compenser les pertes et donc assez pour augmenter significativement les stocks d'humus par rapport à l'agriculture conventionnelle.

Un récent dépouillement de 74 études internationales a révélé que les réserves en carbone des sols de l'agriculture biologique sont supérieures d'en moyenne 3,5 t/ha par rapport à l'agriculture conventionnelle. Il est aussi apparu que les sols de l'agriculture bio peuvent absorber jusqu'à 450 kg/ha/an de carbone atmosphérique de plus. Or 450 kg de carbone, cela correspond à environ 1,7 t de CO₂, et 3,5 t/ha de carbone à env. 12,8 t/ha de CO₂, donc pour le million d'hectares que compte l'agriculture suisse, cela fait un potentiel de séquestration d'env. 13 Mt de CO₂ de plus grâce au bio. Et, au sujet des quantités de

carbone séquestré dans les sols grâce à l'agriculture biologique, on peut encore mentionner que, suite à l'impulsion de l'initiative «4 pour 1000» lancée par la France le 1er décembre 2015 lors de la COP 21, la recherche tourne à plein régime pour identifier et quantifier les potentiels partout dans le monde.

Cet exemple très détaillé effleure entre autres la complexité ahurissante du problème de la réduction ou de l'absorption des émissions de GES. Disons encore que l'apport spécifique de l'agriculture biologique ne se limite pas à l'augmentation de la teneur en humus des sols et qu'il y a encore en plus, par exemple: l'alimentation bio des bovins et autres ruminants fait diminuer leurs émissions de méthane (un GES 25 fois plus puissant que le CO₂), le renoncement aux engrais azotés de synthèse diminue à la fois les énormes quantités de GES dus à leur fabrication et les émissions de GES venant des sols agricoles (p. ex. le gaz hilarant N₂O, un GES 298 fois plus puissant que le CO₂), et... gardons-en pour la prochaine fois!

Manuel Perret

Les sources scientifiques et techniques de cet article et des avantages de la page 4 proviennent essentiellement des publications de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique FiBL, www.fibl.org.

Abréviations: GES = gaz à effet de serre, t = tonne, ha = hectare, M = million

ET COMMENT VONT LES ABEILLES?

IL N'EST PAS UNE SEMAINE QUI S'ÉCOULE SANS QUE CETTE QUESTION ME SOIT POSÉE. LA THÉMATIQUE DES ABEILLES PRÉOCCUPE ET INTERPELLE. LES MÉDIAS SE FONT LES PORTE-PAROLE DE LEURS DÉBOIRES ET DE LEUR DISPARITION.

Que répondre à cette question? Selon les régions où les colonies sont installées et plus particulièrement selon l'emplacement du rucher, les abeilles se portent bien. Mais des facteurs environnementaux tels que pénuries florales et épandages de pesticides imposés par les monocultures peuvent nuire à leur bien-être. Il est cependant un facteur qui joue un rôle parfois plus déterminant encore, c'est la météo. Cette saison apicole fut celle de tous les superlatifs.

L'année 2019 nous a surpris par des chaleurs étonnamment élevées au mois de février, accompagnées de grandes sécheresses, puis par des retours de froid tout aussi intenses alors que les floraisons explosaient enfin. Plus généralement, depuis quelques années, les chatons des noisetiers, premiers apports polliniques printaniers pour les abeilles, sont déjà à maturité entre fin décembre et début janvier, le colza fleurit en même temps que le pissenlit, puis toutes les floraisons se superposent, alors qu'il serait indispensable qu'elles soient étalées au fil des semaines pour fournir aux abeilles les nectars et les pollens dont elles ont besoin. Le nourrissage des larves ainsi que le développement des colonies en dépendent totalement.

En plein été, de très violents orages ont lessivé le miellat qu'abeilles et apiculteurs se réjouissaient de voir couler sur les aiguilles des épicéas, prémices d'une probable récolte de miel de sapin.

Les pluies tant attendues sont enfin arrivées dans le courant du mois de septembre. Tournesols, topinambours, renouées grimpantes, asters et

lierre bien sûr, dont la floraison subtile est un véritable délice pour les abeilles, déploient leurs corolles. Ces apports floraux seront les derniers de l'année.

Voici quelques chiffres démontrant l'importance de la qualité environnementale des ruches pour leurs apports en ressources florales. Une colonie (donc une ruche) consomme environ 60 à 70 kg de miel, 20 à 25 kg de pollen et environ 12 litres d'eau par année. La météo a une incidence évidente sur les floraisons et dès que des extrêmes météorologiques tels que des canicules surviennent, la colonie dépense beaucoup d'énergie et consomme davantage de réserves pour rééquilibrer le climat interne de la ruche. Les butineuses vont s'activer à ramener de l'eau, les ouvrières vont intensifier leurs battements d'ailes pour ventiler l'air de la colonie et permettre ainsi de rafraîchir l'intérieur de la ruche afin de faire baisser la température ambiante.

L'année 2018 nous avait déjà étonnés par ses canicules – et voilà que 2019 se termine en battant de nouveaux records. Le changement climatique, qui s'exprime par le réchauffement de la planète, la fonte des glaciers (en Suisse, l'un d'entre eux est considéré comme disparu depuis cet été), des canicules excessives à répétition, est un facteur des plus préoccupants pour la biosphère et l'humanité, mais bien évidemment aussi pour les abeilles, car leur espace vital et leurs ressources sont menacées. Elles sont donc très touchées par ces événements et, maillons indispensables à la pollinisation, souffrent de ces conditions.



Photos: G. Burkard

Ruches en lisière de forêt.



Dernière visite automnale aux abeilles.



Floraison de lierre en automne.

La saison apicole s'achève donc, décevante car il y a eu peu de miel récolté. Par contre, et fort heureusement, les colonies sont pleines de vitalité et très populeuses. Elles s'appêtent à passer en mode d'hivernage grâce aux réserves suffisantes de miel et de pollen.

Oui, les abeilles vont bien: Ces infatigables butineuses de la lumière et du soleil vont plonger dans un repos mérité dans quelques semaines. Qu'elles puisent dans le silence hivernal l'énergie nécessaire à leurs premiers vols printaniers!

Geneviève Burkard

Apicultrice Bio et Demeter
et conseillère apicole

Castel 19, 1450 Le Château-Ste-Croix,
076 371 34 62

TARTE AUX POIREAUX ET AUX CREVETTES

DANS LA MÊME RUBRIQUE DU DERNIER BULLETIN D'INFORMATION 3/2019, IL VOUS A ÉTÉ PROPOSÉ UNE TARTE À LA COURGETTE. POUR ÊTRE BIEN DE SAISON, JE PROPOSE POUR CE DERNIER BULLETIN 2019 UNE TARTE AUX POIREAUX ET AUX CREVETTES QUI RAVIRA TANT VOTRE FAMILLE ET VOTRE ENTOURAGE QUE VOS AMIS POUR LE PARTAGE D'UN MOMENT FESTIF. CETTE TARTE PEUT ÉGALEMENT SE DÉCLINER SOUS FORME VÉGANE.

Le précédent numéro vous rappelait le b.a.-ba de la confection d'une pâte à gâteau digeste et facile à réaliser, et cette fois-ci nous allons moduler les composants de notre pâte à gâteau pour lui donner des saveurs originales. La pâte à gâteau devient ainsi davantage qu'un support sans goût et gras, elle fait partie intégrante du plat et donne corps et charpente à sa garniture.

Dans cette recette, la pâte à gâteau contiendra une part de farine de lentilles vertes trouvée dans le commerce ou fraîchement moulue avec votre moulin à grains. L'huile de coco qui ne vient pas de nos latitudes... peut-être une fois... propose une touche d'exotisme et de croustillant à la pâte. Veillez toutefois à consommer une huile de coco vierge, extraite à froid et non raffinée, et bien sûr de qualité Bio. Si vous souhaitez maintenir l'aspect régional, prenez de l'huile de tournesol «oleic» ou «high oleic», ou encore du beurre clarifié. Enfin on y ajoutera de la poudre de curry jaune qui se marie avec somptuosité aux poireaux.

Légume d'automne et d'hiver, et donc parfaitement de saison, le poireau mérite sa place d'honneur dans nos plats chauds. Comme l'ail et l'oignon, le poireau appartient à la famille des organosulfurés, des légumes pas toujours faciles à digérer. L'apport d'une algue comme la kombu ou la wakamé lui donnera une rondeur tout comme la crème ajoutée dans le papet vaudois. La partie verte est riche en vitamine C et en bêta-carotènes. Ses fibres insolubles luttent contre la constipation. La partie blanche est plus riche en glucides de type fructosanes, au

goût plus sucré. Diurétiques, ils sont également appelés prébiotiques, c.-à-d. qu'ils sont indigestes pour nous mais fournissent un support nutritif à la multiplication de nos bactéries endogènes nécessaires à une bonne santé (le microbiote). Le poireau est aussi un légume phare pour rendre notre organisme plus basique (moins acide) du fait de sa grande richesse en minéraux. Des auteurs mentionnent qu'il pourrait être une aide p. ex. pour les gens fatigués et les femmes enceintes, mais aussi en cas de rétention d'eau, de déminéralisation osseuse ou encore de constipation.

La farce aux poireaux s'associe très bien avec des crevettes qui confèrent à la tarte un air de fête. Et pour varier, pensez aux viandes ou poissons fumés... pas mal non plus! Et si vous souhaitez rester dans le végétarien, il suffit de remplacer les crevettes p. ex. par du tofu au goût mangue-curry. Dans ce cas, ne pas mettre de curry dans la pâte à gâteau.



Art de Vie

Ecoute de soi
Équilibre du corps

Katrin Fabbri

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

Jeûne

Atelier cuisine vitalité
Massage et Réflexologie

Ch. de Sorécot 23
1033 Cheseaux-sur-Lausanne

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



Tarte automnale à base de poireau, un légume bien de chez nous.

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

Pâte à gâteau

- 180 g de farine Bio: par exemple épeautre ou farine bise
- 40 g de farine de lentilles vertes
- 0,9 dl d'eau
- 0,4 dl d'huile de colza Bio
- 0,2 dl d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme
- 1 cuillère à café de poudre de curry jaune
- 1 pincée de sel

Préparation

- Dans une casserole, faire fondre à feux doux l'huile de coco.
- Dans un bol, verser les deux types de farine, le sel et la poudre de curry.
- Mélanger rapidement avec les doigts.
- Former une fontaine et y verser l'eau, l'huile, le vinaigre et le sel.
- Mélanger intimement les ingrédients avec la main. Cela prend 2 minutes.
- Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte.
- Pas de besoin d'un papier sulfurisé si le fond du moule à tarte est en céramique. Sinon, poser la pâte à gâteau sur le papier sulfurisé. Placer l'ensemble dans votre moule.
- Enlever l'excédent de pâte et préparer une jolie bordure à l'aide d'une fourchette.
- Piquer le fond de la tarte ainsi que le bord à l'aide d'une fourchette.
- Verser 2 cuillères à soupe de farine à répartir sur le fond.

Légumes

- 2 poireaux entiers (vert et blanc)

Préparation

- Laver les poireaux.
- Enlever le talon et les parties abîmées.
- Émincer finement en julienne.
- Dans une casserole, cuire à feu doux les poireaux dans un fond d'eau pendant 10-15 minutes.

Liaison

- 10 g de wakamé fraîche
- 100 g de tofu soyeux
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de farine de guar
- Sel, poivre
- 1 dl d'eau
- 200 g de crevettes (ou de tofu)

Préparation

- Dessaler l'algue et la couper en petits morceaux.
- Mixer l'algue, l'huile, le tofu, la farine de guar, sel et poivre ainsi que l'eau.
- Rajouter de l'eau si nécessaire de façon à obtenir une liaison suffisamment liquide.
- Mélanger délicatement la liaison aux poireaux cuits.
- Verser la préparation sur le fond du moule.
- Poser les crevettes au préalable rincées à l'eau courante en couronne sur la préparation en les posant dans un petit creux fait à la cuiller.

Cuisson au four

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

En accompagnement: p. ex. une salade verte.

Bon appétit!

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

PROTÉINES VÉGÉTALES: UN MARKETING MUSCLÉ

COMME VOUS L'AVEZ CERTAINEMENT REMARQUÉ, LA MODE EST AUX PROTÉINES VÉGÉTALES. DE PLUS EN PLUS DE NOUVEAUTÉS ALIMENTAIRES METTENT EN AVANT LEUR TENEUR EN PROTÉINE. PARFOIS ON NE VOIT D'ABORD SUR L'EMBALLAGE QUE LE MOT PROTÉINE SANS SAVOIR DE QUEL ALIMENT IL S'AGIT. SI TOUT LE MONDE SAIT QUE LES PROTÉINES SONT INDISPENSABLES AU BON FONCTIONNEMENT DE NOTRE CORPS, CHACUN DEVRAIT SE POSER LA QUESTION DE SAVOIR SI TOUTES LES SOURCES DE PROTÉINES SE VALENT.

Penchons-nous sur ces poudres protéinées que l'on nous vend pour nos smoothies, pour notre musculature ou sur ces produits sous forme de snacks et de barres de céréales enrichis en protéines. Comment se fait-il que, à partir de la graine de soja déjà riche d'environ 45% de protéine, on puisse obtenir une poudre à 90% de protéine? Plus incroyable, comment de la poudre de riz peut-elle afficher 80% de protéine quand le grain de riz blanc cru n'en contient qu'environ 7%?

de pois chiches pour en faire de la mousse ou la chimie qui consiste à faire coaguler du lait de soja avec du jus de citron sont tout à fait acceptables dans le sens où les aliments ne sont pas vraiment malmenés. Par contre, celles utilisées pour extraire les protéines des légumineuses et des céréales sont plus discutables.

Il suffit de parcourir les documents techniques disponibles sur Internet pour avoir un aperçu sur les technologies utilisées. Pour séparer les pro-

Les différents types de poudres protéinées

Voici un tableau pour savoir de quoi on parle:

	Teneur en protéines	Obtention
Farine	50-65 %	Par broyage des graines
Concentrat ou concentré	65-90 %	À partir de farine ou de broyats
Isolat	85 - 95 %	À partir de farine ou de broyats
Gluten	80 - 90 %	À partir de farine ou de broyats
Hydrolysats	85 - 95 %	Obtenu par hydrolyse d'isolat

Comment obtenir ces poudres protéinées

Ce n'est pas sorcier! Une dose de technique alliée à une dose de chimie suffit pour produire des poudres à plus de 90% de protéine à partir de graines sèches de riz, de pois, de soja ou de lupin. Mais quelle technique et quelle chimie? La technique qui consiste à fouetter du jus de cuisson

des autres composants de la farine, on utilise en gros deux méthodes de séparation ou de fractionnement. Selon le type de graine (céréale ou légumineuse), on choisit un fractionnement par voie sèche pour obtenir du concentrat ou un fractionnement par voie humide pour obtenir soit du concentrat, soit de l'isolat.



Photo: C. Le Goff

Que se passe-t-il entre les produits de base et les poudres de protéines quasiment pures?

Là, je crois que je viens de perdre la moitié des lecteurs! Mais accrochez-vous, on continue...

Le fractionnement par voie sèche se fait à l'aide de superbes machines appelées turbo-séparateurs ou encore par séparation électrostatique. Le fractionnement par voie humide nécessite plusieurs étapes. On y combine des lavages à

l'eau, à l'alcool ou à l'hexane, avec des précipitations à l'acide ou à la soude, avec entre-deux des étapes d'ultrafiltration, de centrifugation et enfin d'atomisation si le résultat final voulu est un isolat.

Là, j'ai perdu en plus tous ceux qui ont la technique en horreur!

Soja texturé: le choix du bio

Le problème qui se pose dans le cas de la fabrication du soja texturé est que certains industriels utilisent de l'hexane comme solvant pour dégraisser la farine de soja. Or l'hexane est un neurotoxique avéré. Il ne devrait pas se retrouver dans le produit final mais des microtraces ne sont pas exclues. Pour notre santé, il faut savoir que la filière bio exclut l'utilisation d'hexane dans la fabrication des aliments. Le procédé qu'elle admet élimine d'abord les huiles du soja à l'eau, puis le soja moulu est cuit, et enfin extrudé sous forme de morceaux plus ou moins gros qui sont simplement séchés.

Résultat de la technologie alimentaire

Pour ôter toutes ces impuretés présentes dans les farines et obtenir cette magnifique poudre de protéine immaculée, que s'est-il passé? Lors du processus, les fibres ont disparu – or elles nourrissent notre microbiome. Les vitamines hydrosolubles ou liposolubles ont été entraînées dans les différents lavages ou n'ont pas résisté aux hautes températures infligées par les procédés. De même, les sels minéraux et les substances phytochimiques s'amenuisent fortement lors de ces traitements.

Ces soi-disant impuretés sont en fait vitales pour notre corps. Pas de panique, on vous les vendra à part ou encore dans des poudres protéinées «enrichies en». Ces protéines végétales purifiées ➤

► ont le grave défaut de ne plus nous apporter le bénéfice des véritables végétaux naturellement riches en protéines et pourvus d'éléments alcalinisants. Comme les protéines animales (viande, poisson et fromage), elles ont un potentiel acidifiant très élevé et surchargent nos reins (pour une définition des aliments acidifiants ou alcalinisants, voir l'encadré ci-dessous). Le marketing pour ces concentrats et isolats végétaux consiste à nous vendre des produits chers, très gourmands en énergie à la production, dépourvus d'intérêt gustatif et nutritionnel et présentant finalement de gros défauts.

Quelles sources de protéines choisir

Si vous avez bien lu, le mieux est de prendre les aliments bruts ou le moins transformés possible, comme je l'ai déjà conseillé dans un de mes articles avec un Guide des nutriments. Pour des protéines sans cuisson, privilégiez les noix et

les graines ou faites germer des légumineuses. Cuisinez vous-mêmes vos légumineuses ou, si vous manquez de temps, prenez des conserves qui sont largement préférables aux concentrats et isolats. On trouve aussi en qualité bio une grande variété de flocons (p. ex. de pois vert, de pois chiche, de sarrasin, de quinoa...) qui, après une rapide cuisson avec la même quantité d'eau que de flocons, deviennent une bonne base pour faire des galettes croquantes par exemple.

Pensez à toutes les formes de produits de soja, comme p. ex. le tofu, le tofu soyeux, le tempeh (pour le soja texturé, voir l'encadré de la page précédente). Pour les smoothies, prenez le temps de lire les ingrédients. Les termes concentrats, concentrés et isolats devraient maintenant vous interroger – de même que l'affichage de très hautes teneurs en protéines.

Catherine Le Goff

Aliments acidifiants ou alcalinisants

L'acidité ou l'alcalinité d'un aliment dépend schématiquement de trois paramètres:

- la qualité et la quantité de minéraux que renferme l'aliment;
- sa teneur en citrates et en bicarbonates (souvent liés au potassium);
- sa teneur en protéines et la proportion des acides aminés soufrés dans ces protéines.

Les minéraux peuvent être classés en deux catégories:

- les minéraux «acidifiants» sont le chlore (Cl) comme dans le sel de table, le soufre (S) et le phosphore (P) qui peuvent donner respectivement de l'acide chlorhydrique, sulfurique et phosphorique. On trouve du phosphore surtout sous la forme phosphate en grande quantité dans les aliments d'origine animale; du soufre surtout dans les produits laitiers, poissons, viandes, céréales et choux. Pendant la digestion, les acides aminés soufrés qui composent ces protéines sont oxydés et créent des sulfites très réactifs et des sulfates qui vont contribuer à l'acidification;
- les minéraux «alcalinisants» sont le potassium (K), le calcium (Ca), le magnésium (Mg) et le sodium (Na). Les végétaux renferment beaucoup de ces minéraux.

(Extrait de: Indice PRAL, tableau des aliments acidifiants & alcalinisants | LaNutrition.fr complété par Atlas de Poche de Nutrition, Biesalski et Grimm, Médecine-Sciences, Flammarion)

PARTAGEONS NOS CULTURES !

LE PROJET «NOUVEAUX JARDINS» DE L'EPER PROPOSE AUX PERSONNES QUI HABITENT PRÈS D'UN DE SES POTAGERS DE JARDINER EN TANDEM AVEC DES RÉFUGIÉS. HISTOIRE DE PARTAGER NOS ET LEURS CULTURES. L'EPER CHERCHE DE NOUVEAUX JARDINS.

Présent dans plusieurs villes de Romandie, le projet des Nouveaux Jardins de l'EPER, l'Entraide protestante suisse, propose aux personnes habitant les quartiers proches du potager de jardiner en tandem avec des personnes réfugiées habitant dans les environs. Les duos ainsi formés partagent une parcelle et, ensemble, cultivent leurs propres légumes. Une fois par mois, une rencontre sous forme de «café-jardinage» est organisée par l'EPER pour tous les duos pour un moment de partage autour de conseils sur le jardinage, d'informations sur la région et autres. Les participants apprennent au fil des saisons à cultiver bio en faisant face aux maladies et envahisseurs avec différentes décoctions de plantes et purins végétaux naturels. Au terme de l'expérience, beaucoup ont dit connaître désormais plus de monde grâce au jardin et partager ainsi plus de temps avec des voisins venus d'ailleurs, ce qui contribue grandement à l'intégration sociale de ces derniers et agit positivement sur leur santé mentale et physique.

En parallèle aux tandems actifs dans les jardins de l'EPER, l'EPER est à la recherche de personnes souhaitant mettre à disposition une partie de leur propre jardin pour le volet «Ouvre ton jardin», qui met en relation des personnes migrantes ayant déjà participé aux Nouveaux Jardins et des particuliers prêts à mettre un bout de leur jardin privé à leur disposition. L'EPER effectue une mise en relation en début de saison, puis un suivi léger en milieu et en fin de saison.



Cultiver ses légumes et des liens socio-culturels dans des jardins partagés.

Ensuite, si tout fonctionne, la relation se poursuit indépendamment de l'EPER aussi longtemps que les personnes le souhaitent. C'est ainsi une nouvelle manière de s'engager dans l'accueil des personnes réfugiées au travers d'un outil simple et universel: la culture de la terre. Et de pratiquer de fructueux échanges de cultures.

Cette année, le projet des Nouveaux Jardins lance une «Opération Petites Graines»: Les jardiniers-ères sont heureux-ses de partager des graines de leurs jardins afin d'essaimer les fruits de leur rencontre. Afin de les recevoir, vous pouvez envoyer vos coordonnées à nouveauxjardins@eper.ch. Vous trouverez également davantage d'informations sur ces projets sur www.eper.ch/nouveauxjardins.

Vous souhaitez soutenir les Nouveaux Jardins ou participer en 2020 ?

- **Participez** aux tandems au sein des jardins de l'EPER
- **Proposez** une partie de votre jardin
- **Soutenez** le projet via l'«Opération Petites graines»!

Informations et contact:
www.eper.ch/nouveauxjardins
nouveauxjardins@eper.ch

LE DOMAINE DES GORGES (BOUDRY, NE)

LE PROJET DU DOMAINE DES GORGES, À BOUDRY NE, A DÉBUTÉ FIN 2016 AVEC L'ACQUISITION D'UN VASTE TERRAIN AGRICOLE À BOUDRY DANS LE BUT D'Y APPLIQUER LES PRINCIPES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, DE LA PERMACULTURE ET DE L'AGROÉCOLOGIE. L'AVIEY EST FOURMILLANTE, BELLE ET PROTÉGÉE. EN EFFET, CE SITE EST UN VÉRITABLE REFUGE POUR LA BIODIVERSITÉ. REFUGE NÉCESSAIRE TANT L'EFFONDREMENT DE LA BIODIVERSITÉ EST MALHEUREUSEMENT OBSERVABLE ET PERMANENT. ICI, C'EST TOUT LE CONTRAIRE: ON PEUT VOIR LE NOMBRE D'ESPÈCES AUGMENTER, CE QUI AMPLIFIE LA RÉSILIENCE TOTALE DE L'AGROÉCOSYSTÈME. NOUS NOUS SOMMES ENTRETENUS AVEC LUIGI D'ANDREA, RESPONSABLE DE L'ENTREPRISE AGRICOLE.



BioConsommActeurs, Igor Rodrigues Ramos:

Quel est votre rôle dans le Domaine des Gorges?

Luigi d'Andrea: Je suis responsable de l'entreprise agricole et je gère les différents projets qui s'y déroulent et s'y développent. Je suis en quelque sorte un chef d'orchestre. Par chance, je suis entouré de virtuoses.

Le projet du Domaine des Gorges a débuté fin 2016. Comment est née une telle idée?

Elle est née il y a longtemps au travers de multiples échanges à partir d'une envie d'investir de l'énergie pour créer quelque chose de favorable à la vie sous toutes ses formes. Nous sommes vivants et nous ne nous nourrissons que du vivant, donc, littéralement, du bio. C'est donc la seule chose que nous ayons à faire, du mieux que nous pouvons.

À quoi en êtes-vous maintenant?

Nous avons clairement pris la direction de l'agriculture biologique contrôlée et certifiée, ce qui a bien sûr pris un certain temps: Le domaine est certifié en reconversion bio selon le Cahier des charges de Bio Suisse, l'organisation propriétaire du label Bourgeon, depuis le 1er mai 2019.

À noter encore que nous faisons de la vente directe de légumes (vous trouverez davantage d'informations sur notre site internet, voir nos coordonnées à la fin de l'article).

Comment définissez-vous la permaculture et l'agroécologie?

C'est l'application de concepts et de principes écologiques pour le design (conception) et la gestion d'agrosystèmes résilients (qui peuvent s'adapter aux changements) et permanents (durables). Ces principes peuvent aussi être appliqués aux dimensions économiques et sociales afin de développer des solutions éthiques, résilientes et efficaces – et même efficaces (c.-à-d. avec en une notion d'économie des ressources). Pour être éthiques elles doivent prendre soin des Hommes et de la Terre – et partager équitablement. Pour être résilientes elles doivent être axées sur une maximalisation de la diversité, sur l'intégration, sur l'utilisation des ressources (et/ou compétences par exemple) locales. Pour être efficaces, elles doivent être simples, locales. Elles sont de ce fait adaptables et durables. Un des principes importants est d'obtenir une production, quelle qu'elle soit, et de capter l'énergie disponible (énergie solaire ou humaine ou encore



Photos: Marc Fuhmann

Vues de la biodiversité et des vergers du Domaine des Gorges à Boudry (NE).

financière, etc.) pour la stocker ou la faire circuler le plus longtemps possible dans notre système.

Vous organisez des ateliers. Pourquoi est-il important de sensibiliser le public à l'importance de l'agriculture bio?

Il est important de passer de l'observation et/ou de la réflexion à l'action pour qu'un changement radical de paradigme s'opère dans notre société. Nous devons urgemment revoir notre mode de produire, de consommer, d'acheter, d'interagir et de partager. La transformation des individus n'intervient que par le «faire». Les ateliers sont un moyen de capter l'énergie et de la transformer. Ils sont menés par notre Association du Jardin des Gorges. Nous débiterons à petite échelle au printemps 2020.

Le mot de la fin?

Les personnes qui souhaitent participer sous une forme ou sous une autre (qui reste encore à définir) peuvent sans autre nous contacter par courriel. Nous définirons début 2020 comment intégrer au mieux leurs souhaits et leurs demandes et nous les tiendrons informées des activités.

Propos récoltés par Igor Rodrigues Ramos



INFOS ET COORDONNÉES

**Domaine des Gorges
et Association les Jardins des Gorges**
Chemin des Clées 1, 2017 Boudry (NE),

Luigi d'Andrea, 077 400 70 43,
info@domainedesgorges.ch

Site officiel: <http://domainedesgorges.ch/>

Instagram: <https://www.instagram.com/jardinsdesgorges>

LA SAVONNERIE NEPTUNE PRÉSENTE SES MÉTHODES

CETTE SAVONNERIE BIO ET ARTISANALE PROPOSE UNE GAMME DE SAVONS EN SAPONIFICATION À FROID POUR LES SOINS DU CORPS, DES MAINS, DU VISAGE, DES CHEVEUX ET DE LA BARBE, AINSI QUE DES COPEAUX POUR LE MÉNAGE ET LA LESSIVE. LA GAMME EST COMPLÉTÉE PAR UN MÉLANGE POUR LE BAIN ET PAR DIVERS ACCESSOIRES. EXPLICATIONS.

Qu'est-ce que la saponification à froid?

Le procédé de la saponification à froid consiste à mélanger des huiles et des graisses à une solution alcaline pour créer une réaction permettant la fabrication du savon et de la glycérine. On y ajoute ensuite des huiles essentielles ou d'autres additifs tels qu'argiles, fleurs, céréales, marc de café, etc... Préparé en petite quantité, le savon ainsi produit est coupé à la main ou formé dans des moules. Les savons sont ensuite mis en cure (séchés) durant au minimum 4 à 6 semaines avant de pouvoir être utilisés.

Le surgraissage est le surplus d'huile qui ne se saponifie pas et contribue ainsi à nourrir la peau. On compte un surgraissage de 0 à 4 % pour un savon de ménage ou de lessive, de 5 à 8 % pour un savon pour la peau ou les cheveux, et de 9 % ou plus pour un savon très doux.

Les savons fabriqués en saponification à froid ont une texture douce et grasse au toucher. Utilisé tous les jours, le savon peut se ramollir plus facilement qu'un savon de fabrication industrielle. Pour y remédier, il est conseillé de bien le laisser sécher à l'air libre et d'enlever l'eau du porte-savon. Entreposés dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, ces savons se conservent longtemps.

Les particularités des savons de la Savonnerie NEPTUNE

Les savons bio de la Savonnerie NEPTUNE peuvent être utilisés pour les soins corporels du visage, des mains, du corps, des cheveux et pour le rasage, ainsi que pour le ménage et la lessive. Les huiles végétales et les différents additifs naturels sont spécialement adaptés dans chaque recette pour répondre à l'utilisation prévue. Ce type de savon est donc idéal pour les peaux sensibles ou à problèmes. Il faut toutefois éviter le contact avec les yeux. Les savons contenant des huiles essentielles sont déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes, aux bébés et aux jeunes enfants.

Lorsque que le savon devient trop petit pour être facilement utilisé, gardez-le de côté. Placez ensuite les restes de savons dans un sachet en coton bio et utilisez-les jusqu'au bout!

Le mélange spécial pour le bain

Le mélange pour le bain bio «Avoine et calendula» est à infuser dans l'eau du bain avec un sachet en coton réutilisable. L'eau devient laiteuse et adoucit la peau. Ce mélange pour le bain convient parfaitement pour le bain des bébés et des enfants et il aide à diminuer les démangeaisons et les irritations. L'avoine et les fleurs de souci sont issues de l'agriculture biologique suisse.

L'éthique de la savonnerie NEPTUNE

Tous les ingrédients utilisés sont issus de l'agriculture biologique et proviennent autant que possible de Suisse. Un certificat a été délivré par l'organisme officiel de contrôle et de certification biologique bio.inspecta (<https://www.>



1



Un des savons bio et artisanaux de la Savonnerie NEPTUNE.

Le mélange bio pour le bain «Avoine et calendula» dans son sachet en coton réutilisable à faire infuser dans l'eau du bain.



2



3

Différentes étapes de la fabrication artisanale des savons: 1 Mélange. 2 Découpe. 3 Séchage.

bio-inspecta.ch/fr/home.html) à la Savonnerie NEPTUNE en avril 2019.

Une charte a été établie sur des principes tels qu'une production à la main en Suisse, des produits parfumés uniquement avec des huiles essentielles, pas d'huile de palme, pas d'ingrédients issus de la pétrochimie, limitation des déchets lors la production, limitation des emballages, etc...

Les matières premières sont rigoureusement sélectionnées pour répondre à cette charte. Tous les macérats huileux sont réalisés sur place. Les matériaux et outils utilisés par la savonnerie sont autant que possible respectueux de l'environnement et réutilisables. Les moules pour couler les pains de savon sont fabriqués sur mesure en bois suisse et chemisés avec du papier labellisé FSC. La Savonnerie NEPTUNE renonce autant que possible à l'utilisation de la silicone

et des plastiques, et elle s'inspire de démarches telles que slow cosmetics, zéro déchets, faire soi-même, etc...

Où trouver les produits de la Savonnerie NEPTUNE?

Les partenariats avec des sociétés partageant les mêmes valeurs sont privilégiés. Les produits de la Savonnerie NEPTUNE sont disponibles dans différents commerces en Suisse et les commande passées en ligne sur le site www.savonnerie-neptune.ch peuvent être envoyées dans toute la Suisse et au Liechtenstein.

Les membres de l'association BioConsomm-Acteurs bénéficient d'un rabais exclusif de 10 % sur leur commande en ligne avec le code promotionnel BIOCONSOMMACTEURS.

Anne-Sophie Aeby, Savonnerie NEPTUNE
(voir privilèges à la page 33)

AROMACOS – TOUT POUR LES ARÔMES NATURELS

AROMACOS EST NÉ, IL Y A 5 ANS, SUITE À UNE RECONVERSION PROFESSIONNELLE... DU BESOIN DE CONNAÎTRE L'HISTOIRE DES PRODUITS QUE L'ON UTILISE ET D'IDENTIFIER LEUR ORIGINE, MAIS AUSSI DU SOUCI DE PROPOSER UNE OFFRE DE QUALITÉ, DES COMPOSITIONS SAINES, DES PRODUITS RESPECTUEUX DE LA NATURE, BIOLOGIQUES, ÉTHIQUES, ÉCOLOGIQUES.

Depuis le départ, notre gamme de produits s'est étoffée, petit à petit, en réponse aux demandes de notre clientèle mais aussi pour partager notre passion et pour faire connaître des marques qui méritent d'être connues et qui répondent à toutes les valeurs fondatrices de notre entreprise.

En parallèle, nous avons eu l'opportunité de proposer certaines marques à un réseau de magasins spécialisés qui sont devenus de fidèles clients et qui nous ont permis de développer notre activité de distribution dans toute la Suisse.

Aujourd'hui, deux univers complémentaires vous accueillent au 3^{ème} étage d'un joli bâtiment en zone industrielle de Givisiez (FR)... curieux comme emplacement pour un magasin me direz-vous! Mais pas tant que ça finalement... la facilité d'accès, l'espace accueillant que cela nous a permis de créer, notre accueil et notre équipe toujours prête à vous conseiller du mieux possible, tout cela a contribué et contribue encore à l'envol de notre entreprise. C'est chaque jour un réel plaisir de voir notre clientèle flâner dans notre magasin, s'arrêter pour déguster un petit café puis repartir satisfaite et... revenir! Car c'est bien grâce à nos clients que nous en

sommes là aujourd'hui, et nous les en remercions sincèrement.

Mais vous qui n'êtes peut-être jamais venu dans notre magasin... qu'y trouve-t-on réellement?

Le premier univers est celui d'AromaCos, qui propose un environnement dédié au bien-être: aromathérapie, matières premières pour créer ses propres cosmétiques, produits d'hygiène pour le corps, pour l'intimité et pour la maison, cosmétiques bio et naturels, un espace pour les enfants, une gamme d'articles variés autour du zéro déchet, décoration d'intérieur, art de la table et ustensiles de cuisine, idées cadeaux...

Le deuxième univers est celui de Nouritera (nourriture en patois fribourgeois). Petit frère d'AromaCos, comme on aime l'appeler, il est né il y a tout juste un an. La surface actuelle nous permettait d'élargir nos horizons et de compléter finalement la gamme de produits que nous proposons déjà pour «être Bio à l'extérieur comme à l'intérieur». C'est donc tout naturellement qu'un riche assortiment de produits d'alimentation est venu s'ajouter sous le nom de Nouritera.

Notre sélection de produits, toujours selon les mêmes critères de qualité, nous permet de vous proposer des aliments pouvant satisfaire tout un chacun, mais également d'ouvrir ce choix à des régimes plus spécifiques: sans gluten, sans lactose, végétariens et véganes.

Sensibles au besoin de partager la connaissance de ces produits, nous organisons tout au long de l'année des ateliers de fabrication de cosmétiques ou de produits ménagers, différents ateliers autour de l'aromathérapie



Photo: AromaCos

L'intérieur du magasin AromaCos.

et également autour de l'alimentation, et nous accueillons aussi des conférenciers, le but étant de dynamiser nos espaces par des interactions enrichissantes.

Nous nous réjouissons que vous puissiez venir découvrir (ou redécouvrir) tout cela et nous vous accueillerons avec un immense plaisir! En attendant votre visite, voici quelques petits conseils pour passer l'hiver avec sérénité et en pleine forme.

Les conseils d'AromaCos et de Nouretera:

Les jours raccourcissent, la nostalgie des longs jours chauds se fait ressentir, et c'est normal. Avec l'arrivée de l'automne, il faut ralentir le rythme, lever le pied. Car une période d'intériorisation commence. Il est important de faire des exercices respiratoires, de se promener en forêt pour se ressourcer.

Pensez à manger des fruits et des légumes de saison: raisins blancs, pommes, poires, choux, céleri, poireaux... mais aussi à instaurer une période de diète afin d'épurer et de drainer les impuretés du corps.

Les huiles essentielles comme l'Eucalyptus radiata, le Ravintsara et le Tea Tree vous seront utiles pour passer un hiver serein. Elles peuvent être complétées par l'huile essentielle de citron, que l'on utilise en diffusion pour assainir son intérieur.

Et surtout, cultivez la joie, ayez des échanges de qualité avec l'extérieur (alimentation, air, discussions...) et, l'essentiel: **Respirez!**

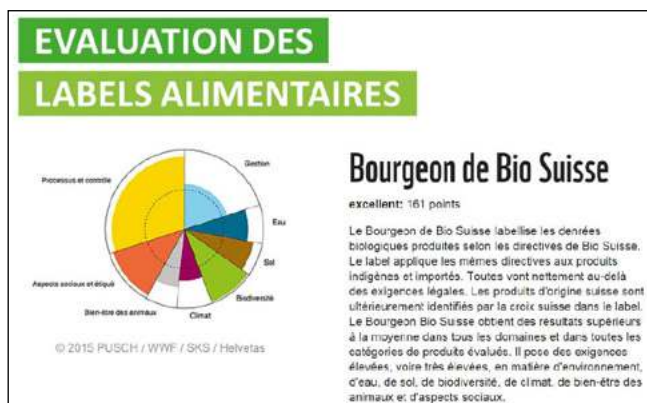
Aurélia Chenevey, AromaCos et Nouretera
(voir privilèges pages 26 et 33)

LE POINT SUR LA JUNGLE DES LABELS ET DES MARQUES

Le marché des labels a fort évolué ces dernières années. Certains ont diminué, d'autres ont vu le jour, et d'autres encore se sont différenciés selon la provenance suisse ou importée.

Mais qu'en est-il? Lesquels sont bio? Non-bio? Comment fait-on pour s'y retrouver?

Voici un tableau regroupant une majorité de labels fréquemment rencontrés sur nos étals helvétiques:



En 2015, la Fondation Pusch, en collaboration avec le WWF Suisse, Helvetas et la Fédération romande des consommateurs (FRC), a réalisé une étude de durabilité portant sur 31 labels alimentaires présents sur le marché suisse. Les performances des labels ont été évaluées en fonctions de 3 catégories en accord avec les critères de référence développés au niveau international:

GESTION

Respect des lois, système de gestion, formations, contrôle d'efficacité;

ÉCOLOGIE ET ASPECTS SOCIAUX

Dispositions légales concernant l'eau, le sol, la biodiversité, le climat, le bien-être des animaux, les aspects sociaux, l'équité;

PROCESSUS ET CONTRÔLE

Organisation du label, transparence, élaboration des critères, indépendance, contrôle, domaines d'application.

Jo-Anne Perret

À RETENIR:

Un label ne remplace pas la lecture de l'étiquette

L'usage des additifs alimentaires est limité dans tous les aliments bio, et certains labels limitent encore davantage les additifs autorisés par la législation (p. ex. pour le Bourgeon: pas d'arômes ni de colorants même naturels).

Les teneurs en graisses, en sel et en sucres sont importantes pour la santé, et cette information doit être recherchée sur l'étiquette. La provenance doit être indiquée sur toutes les denrées vendues en Suisse, dans certains cas également l'origine de l'ingrédient qui représente plus de 50 % du produit fini. La provenance détaillée des ingrédients n'est garantie que par certains labels (p. ex. le Bourgeon).

Conseils à suivre pour mieux consommer

- Acheter uniquement ce dont vous avez besoin et évitez le gaspillage alimentaire
- Privilégiez les produits bio, régionaux et de saison
- Évitez les importations par avion (certains labels les excluent de manière générale)



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

BIOCONSOMMACTEURS AU MARCHÉ BIO DE MORGES



Impressions du Marché Bio de Morges.

C'est un rendez-vous annuel: Les BioConsommActeurs tiennent un stand d'information au Marché Bio organisé par Bio-Vaud à Morges chaque année le dernier samedi de septembre, ce lieu et cette date ayant été choisis pour tirer parti du grand nombre de visiteurs attirés par le grand marché artisanal qui occupe plusieurs rues.

Ce marché bio haut en couleurs occupe depuis quelques années toute la Place du Casino, tout près du lac et de l'embarcadère. Parmi les stands des producteurs bio du Pays de Vaud qui présentent et vendent leurs produits fermiers ou proposent de la petite restauration comme des crêpes ou des hamburgers, il y a aussi une cantine bio, des stands de produits artisanaux écologiques comme p. ex. des savons, et bien sûr des stands d'information comme celui des BioConsommActeurs avec la participation d'un partenaire invité, cette année Angela Thode, apicultrice certifiée Bio Bourgeon qui a bénéficié de l'encouragement de la reconversion que nous avons pu lui donner grâce aux dons de nos

membres (voir aussi l'article à ce sujet dans notre bulletin 3/19).

BioConsommActeurs: *Angela, quelles sont vos impressions à la fin de cette journée un peu particulière?*

Angela Thode: Participer au Marché Bio de Morges était un plaisir, et les retours sur le stand étaient très positifs. Pouvoir vendre notre miel, présenter nos nouveaux savons et parler des abeilles est toujours une belle occasion de partage. Nous remercions l'association BioConsommActeurs pour le soutien qu'elle accorde aux apiculteurs afin d'encourager leur reconversion au bio. Expérience faite, cette démarche nous a apporté seulement des effets positifs.

Manuel Perret

Angela Thode

Avenue Florissant 10, 1020 Renens (VD),
076 367 44 77, angelathode@gmail.com,
<https://bonmiel1.jimdo.coma>

BEAUCOUP DE PLASTIQUE AUTOUR DES LÉGUMES BIO

La Fondation pour la protection des consommateurs (FPC, en allemand Stiftung für Konsumentenschutz SKS) a examiné sur échantillonnage aléatoire les emballages de 221 légumes et fruits de 10 magasins de Berne et de Bâle. La moitié des produits sont vendus emballés dans du plastique. Cette proportion monte à 84 % pour les légumes bio (44 % pour les produits conventionnels). Dans les magasins de la Coop, les emballages en plastique concernaient 21 % des produits conventionnels et 78 % des produits bio.

Source: Bioactualités 7/2019

www.konsumentenschutz.ch Suche: Biogemüse (en allemand)

www.frc.ch/pourquoi-tant-de-plastiquedans-le-bio/ (Plus d'infos en français)

INSOLITE: UN LABEL «VACHES À CORNES»

L'association Hornkuh a présenté en juillet le nouveau label H(H) pour les produits issus de vaches à cornes. Les membres de l'association s'engagent à renoncer à l'écornage des veaux ainsi qu'aux vaches génétiquement sans cornes. Son site internet permet aux agriculteurs qui ont des vaches à cornes de s'inscrire et de présenter leur ferme. En s'enregistrant ils deviennent membres de l'association, qui compte déjà une trentaine de membres. Le site internet liste toutes les fermes qui ont le «label de la corne» et les présente brièvement. Les consommateurs peuvent ainsi contacter directement les paysans et leur commander des produits.

Source: Bioactualités 7/2019

www.hornlabel.ch

UN CHANGEMENT RADICAL EST NÉCESSAIRE

«Nous ne pouvons plus nous permettre les denrées alimentaires bon marché», dit Adrian Müller de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique FiBL. «Elles ne sont bon marché qu'à la caisse. Le reste se paie cher: impôts pour les subventions agricoles, coûts engendrés par les dégâts de l'agriculture intensive, augmentation des coûts de la santé.» Adrian Müller et dix autres experts exigent donc dans la revue scientifique renommée «Nature Sustainability» que les gouvernements ne soutiennent que les systèmes agricoles qui sont favorables pour l'homme et l'environnement. Il est réjouissant de voir que les premiers signes d'un changement de paradigme apparaissent déjà. L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a récemment reconnu le rôle des systèmes agricoles alternatifs tels que l'agriculture biologique comme possibilité de s'attaquer aux immenses défis posés par notre système alimentaire actuel. L'Allemagne, l'Autriche, l'Inde et le Kirghizstan ont déjà des programmes ambitieux pour encourager l'agriculture biologique, mais la Suisse a encore beaucoup de peine à envisager cela.

Source: Bioactualités 4/2019

www.fibl.org > Médias > Un nouvel article de Nature Sustainability démontre que l'agriculture biologique stimule l'innovation agricole



FRIBOURG: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

FRIBOURG: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

FRIBOURG: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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

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



GENÈVE: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

GENÈVE: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

GENÈVE: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

JURA: BIEN ÊTRE ET SANTÉ

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

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



Nouveau!

JURA BERNOIS: MAGASIN AVEC PRODUITS BIO

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



NEUCHÂTEL: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

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

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

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

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

NEUCHÂTEL: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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



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

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

NEUCHÂTEL: RESTAURANTS ET 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

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



VALAIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

VALAIS: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Miège, Vins, Biocave, Famille Guntert-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.

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

VALAIS: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

Sion, Masseuse-Rebouteuse-Nutrition, ASCA – RME, Hervé Bendelé, tél. 076 581 01 87, www.tadaima.ch, herve.bendele@gmail.com, Rue de Condémines 14. Rabais 20 % si pas d'assurance pour le premier soin, rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire.



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

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

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



VAUD: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Aigle, MyoNat.ch, Magasin d'usine Bio, Alexandre Oguey, Chemin de Marjolin 87, au 1^{er} étage. Tél. +4124 491 11 14, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, horaires d'ouvertures LU-JU de 13h30 à 18h * VE 10h-18h * 1^{er} SA du mois 10h-17h. Rabais de 5 % sur la présentation de la carte et rabais de 10 % lors de la semaine de son anniversaire.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yverdon, Diététique-Santé, Rue du lac 1, Zuzana Potocnakova, tél. 024 479 29 29, zu.sana164@gmail.com. Rabais de 5 % sur l'assortiment.

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

VAUD: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

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

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

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

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

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

VAUD: RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

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

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

VAUD: CONFECTION ET ACCESSOIRES

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

VAUD: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

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

Nouveau

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nouveau

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

Orges, Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, tél. 024 445 1775, clresin@bluewin.ch. Rabais de 10 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ROMANDIE / INTERNET

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

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

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

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

Nouveau!

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

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

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

Nouveau!

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

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

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

Nouveau!

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

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

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSUMMACTEURS

gème année

Parution quatre fois par année

Tirage

2000 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

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

Rédaction

Anne Pécoud-Girardet, Manuel Perret

Graphisme - Impression

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

Publicité

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

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

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

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



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

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



Polarity Thérapie

Equilibre corps coeur esprit

Bilans Oligoscan

Oligo-éléments, métaux lourds

Nutrithérapie

Massages

«Breuss» relaxant profond du dos

Ambre et pierres semi-précieuses

Cristallothérapie

Danse moderne

Méthode Margaret Morris

Sylviane Buchilly

Thérapeute diplômée - Agréée ASCA et RME

Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

www.vitalitesante.ch

Tél 077 410 42 82 - contact@vitalitesante.ch



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

Grand-Rue 100
Morges

Tél. 021 801 27 34

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

www.pharmapop.ch