



PRIX INDICATIF: 5.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

4/2020

« VOTRE CORPS EST SOURCE D'ÉNERGIE
DURABLE ET RENOUVELABLE »

Polarity Thérapie

Equilibre corps coeur esprit

Bilans Oligoscan So/check

Oligo-éléments, minéraux, vitamines,

Métaux lourds

Massages

Lomi Lomi

«Breuss» relaxant profond du dos

Ambre et pierres semi-précieuses

Cristallothérapie

Danse - Equilibre - Bien être

Méthode Margaret Morris

Sylviane Buchilly
Thérapeute diplômée - Agréée ASCA et RME
Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

www.vitalitesante.ch
Tél 077 410 42 82 - contact@vitalitesante.ch



Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch

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

BioConsommActeurs



ICI, VOTRE PUBLICITÉ !



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

NOUVELLES FILIÈRES BIO

BRÈVES

ALIMENTATION

BRÈVES

PUBLIREPORTAGE

PRIVILÈGES

page 5

page 6

page 8

page 10

page 12

PAGE 17

PAGE 19



Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

LE

BIO

est bon pour le CLIMAT

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

L'agriculture biologique est un véritable puits de carbone.

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

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

LE

BIO

économise L'ÉNERGIE

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

L'agriculture biologique consomme moins d'énergie.

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

L'agriculture biologique émet moins de CO₂.

LE

BIO

favorise la BIODIVERSITÉ

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

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

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

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

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

BIO ET COVID, KÉSAKO?

Rien à voir évidemment. Il n'y a en effet bien sûr aucune relation entre ces deux réalités sociétales. Ni dans un sens ni dans un autre. Par contre, il faut relever une réalité très importante: Pendant le confinement dû à la pandémie de Covid-19, les filières de proximité se sont révélées essentielles pour l'approvisionnement alimentaire des gens. Les difficultés d'approvisionnement et de déplacement que nous avons connues pendant cette période nous ont fait reprendre conscience de l'importance vitale de la nourriture et des magasins qui nous en vendent. Ici.

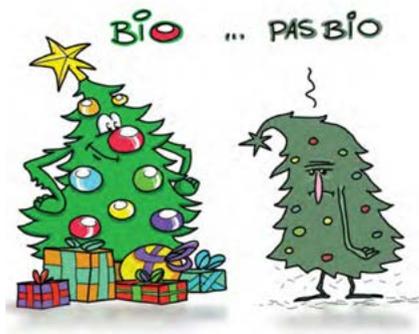
Prenons l'exemple des petits commerces alimentaires, et notamment des magasins bio tout proches de nous: Malgré leurs propres difficultés d'approvisionnement dues aux perturbations des filières logistiques, ils sont restés ouverts et se sont décarcassés pour assurer leur mission – fournir à nos concitoyen-ne-s des produits biologiques, donc sains, et de bonne qualité, pour se nourrir sans devoir ingérer aussi des pesticides. Et maintenant que cette deuxième vague sévit toujours plus fort, vu que beaucoup de gens se font livrer à domicile, les shops bio en ligne se multiplient ou étoffent leurs assortiments. Assurément une bonne solution. Et n'oublions pas la vente directe à la ferme, qui elle aussi diversifie énormément ses solutions pratiques. Pour Monsieur et Madame Tout-le-monde, cette période très difficile aura aussi été l'occasion d'une autre (re)prise de conscience: Celle de l'importance de la vraie qualité des produits que nous mangeons et de l'importance de leur mode de production.

Le bio a ainsi de nouveau progressé de manière significative, et cela dans toutes les filières. Cette progression montre bien l'importance des réponses que le mouvement bio dans son ensemble peut apporter à de nombreuses grandes questions qui préoccupent notre société.

Alors oui, les magasins bio ont relevé le défi et fait preuve de ténacité, de persévérance et d'inventivité pour trouver toutes sortes de solutions pour leurs clients. Et toute la filière bio continuera de le faire – depuis la recherche à la production agricole jusqu'à nos assiettes en passant par la transformation agroalimentaire. Car il y a encore beaucoup de travail de recherche et d'adaptation des techniques agronomiques pour que le bio puisse rapidement, et pas à la Saït Glin-Glin, relever le plus grand défis qui soit: nourrir toute l'humanité. Car c'est possible.

Manuel Perret

Toute l'équipe de l'Association Bioconsommateurs
profite de ces pages pour vous souhaiter...



de merveilleuses fêtes de fin d'année!

UN LONG CHEMIN POUR PRODUIRE UN GRUYÈRE AOP BIO.

DEPUIS JANVIER 2020, UNE NOUVELLE FILIÈRE DE MISE EN VALORISATION DE PLUS DE 700'000 KG DE LAIT BIO PAR ANNÉE A VU LE JOUR DANS LES MONTAGNES NEUCHÂTÉLOISES. UNE BELLE HISTOIRE QUI AURA NÉCESSITÉ BEAUCOUP DE PERSÉVÉRANCE DE LA PART DE TOUS LES ACTEURS.

Eddy Jeanneret est agriculteur bio à La Chaux-du-Milieu NE. Il possède 42 vaches laitières et 2'000 poules pondeuses. Depuis le début, il souhaitait trouver des solutions pour la transformation du lait bio dans la vallée de la Brévine et a tout mis en œuvre pour pouvoir commercialiser le gruyère AOP bio. Philippe Geinoz, le fromager des Sagnettes NE, s'est lancé dans l'aventure.

Seulement troublé par le frottement des meules passées au sel par le robot, un silence quasi religieux règne dans la cave de la fromagerie des Sagnettes NE. En ce milieu d'après-midi, les abords de la fromagerie sont encore déserts. Mais d'ici quelques minutes, ce sera le coup de feu. Parmi les dizaines de producteurs qui se succéderont devant le bâtiment pour couler leur lait destiné entre autres à la production de gruyère AOP, les derniers seront des producteurs Bourgeon. Depuis le mois de janvier, ils viennent en effet deux fois par jour livrer leur lait à Philippe Geinoz, le maître des lieux. Ce fromager, à la tête de l'entreprise depuis 22 ans, peut enfin fabriquer du gruyère AOP bio.

Ténacité et conviction

Instigateur de ce projet, Eddy Jeanneret, agriculteur à La Chaux du Milieu NE, était depuis sa reconversion au bio en 2010 bien décidé à trouver le moyen de valoriser le lait bio dans la vallée de la Brévine. «J'ai longtemps bataillé avec les collègues producteurs, les différentes sociétés de laiterie de la région ainsi qu'avec les fromagers».

Tenace, le Neuchâtelois ne renonce cependant pas vraiment à son projet. En parallèle, plusieurs de ses collègues se reconvertissent également au bio. Et le fromager des Sagnettes, convaincu par la démarche de l'agriculteur, se prépare aussi à cette éventualité de devoir un jour prendre en charge du lait bio. Philippe Geinoz, tout comme Eddy Jeanneret, sait que la patience est mère de toutes les vertus. C'est au printemps 2019 que la bonne nouvelle tombe enfin. Le marché du gruyère bio se détend, l'Interprofession du Gruyère libère des volumes de gruyère AOP bio et les propose aux Neuchâtelois. «Il fallait être prêt à prendre le train en marche», poursuit Eddy Jeanneret. En à peine quelques semaines, ses trois collègues et lui doivent trouver des solutions pour augmenter leur production laitière et modifier parfois de façon conséquente la stratégie et la structure de leurs entreprises. «J'ai quasiment doublé la taille de mon troupeau laitier et vendu ma vingtaine de vaches mères. J'ai dû revoir l'organisation de mon étable ainsi que mon assolement. C'est un peu une révolution pour moi, mais je l'appelais de mes vœux!»





Photo: m&d

Double ligne de fabrication

De son côté, Philippe Geinoz donne une seconde jeunesse à sa fromagerie, notamment en doublant sa capacité de production et d'affinage. Pas moins de 2,4 millions de litres transiteront désormais chaque année par ses cuves. Et 180 tonnes de fromage, dont 60 bio, sur les tablards de sa cave. Les travaux de construction d'une nouvelle salle de transformation et ceux d'excavation pour une nouvelle cave d'affinage sont menés tambour battant. «Nous n'avions pas une minute à perdre. Heureusement que j'avais réfléchi à cet agrandissement il y a déjà plusieurs années. Les plans étaient prêts. Il n'y avait plus qu'à lancer la machine.»

Dans la fromagerie, tout est désormais à double, sauf la ligne de coulage. «J'ai dédié une deuxième salle de fabrication au bio. Elle comporte aujourd'hui une cuve de 2000 litres et une rangée de huit presses, mais il y a de la place pour doubler la capacité.» Car Philippe Geinoz en est convaincu: L'avenir de son entreprise et de la

filière fromagère en général passe entre autres par le bio. Il envisage d'ailleurs de proposer une version Bourgeon de chacune de ses spécialités fromagères. «La demande du consommateur est là. Il faut désormais que l'offre suive!», lance-t-il, appelant délibérément les producteurs de sa région à se poser la question de la reconversion.

Source: Bioactualités, article de Claire Muller

30 ANS «SANS OGM»

Le Groupe suisse de travail sur le génie génétique (SAG) a fêté en septembre ses 30 ans lors de son assemblée générale. Selon l'annonce officielle, tous les participants trouvent que le SAG est plus indispensable que jamais. Notamment à cause des nouvelles technologies génétiques dont la réglementation est débattue dans le monde entier. Selon le SAG, seule une réglementation stricte des OGM est à même «de favoriser une agriculture locale et durable, de défendre le choix et la santé



des consommateurs et de protéger l'environnement». Il est donc clair que le SAG va lutter en 2021 avec détermination pour la prolongation du moratoire sur les OGM qui arrive donc bientôt à expiration.

Source: www.bioactualités.ch

TROP D'ESPÈCES ÉTRANGÈRES

Le nombre d'espèces exogènes devrait fortement augmenter partout dans le monde jusqu'en 2050, mais c'est l'Europe qui sera la plus touchée. Alors que l'augmentation est pronostiquée à 36 pour cent de 2005 à 2050 pour l'ensemble du monde, les chercheurs tablent sur une invasion de 64 pour cent de nouvelles espèces (environ 2500) en Europe. Telles sont les prévisions d'une nouvelle étude à laquelle l'université de Fribourg a participé. C'est la première prévision mondiale au



sujet du futur développement de ces espèces. La majeure partie des espèces végétales et animale exogènes sont inoffensives, mais d'autres, comme p. ex. la cicadelle de la vigne, le frelon asiatique, la drosophile du cerisier, la punaise marbrée ou le souchet comestible (photo: invasion dans un champ de pommes de terre) posent déjà des problèmes importants en Suisse.

Source: www.bioactualités.ch



CHINATANG

La médecine traditionnelle chinoise au service de votre santé

**CHINATANG vous aide à renforcer
vos défenses immunitaires
et à prévenir les maladies**

Grâce à la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) nous vous proposons des soins permettant notamment de traiter les problèmes digestifs, tels que brûlures d'estomac, hyperacidité, nausées, ballonnements, constipation, diarrhée, gastrite, colite, manque d'appétit.

Notre site internet vous renseignera en détails sur les autres pathologies que nous soignons.



Nos thérapeutes, diplômés d'universités de MTC en Chine, sont des praticiens de haut niveau au bénéfice de nombreuses années d'expérience en Chine et en Europe. Spécialistes en acupuncture, ventouses, massage Tui-na, etc., ils sont reconnus par les assurances complémentaires suisses.

Un diagnostic gratuit et sans engagement vous sera proposé lors de votre première visite.

CHINATANG vous reçoit du lundi au samedi de 9h à 19h.

Rue du Dr César-Roux 28, 1005 Lausanne

021 931 13 14 – info@chinatang.ch – www.chinatang.ch

Place de parc à disposition

CHINATANG propose également des cours de Tai Chi et de Qi Gong, dispensés par un professeur titulaire d'un Bachelor de la fameuse Université d'éducation physique de Shanghai

LE STRESS ET L'ALIMENTATION

LE STRESS EST IDENTIFIÉ COMME UN MAL DE NOTRE ÉPOQUE, ET ON EN ARRIVE À LE TROUVER INÉVIABLE TANT IL EST DEvenu NORMAL D'ÊTRE STRESSÉ. ET POURTANT C'EST UN PERTURBATEUR DE NOTRE ÉTAT DE SANTÉ QUI PEUT ENTRAÎNER ÉPUISEMENT ET DÉPRESSION.

Au niveau du métabolisme et de l'alimentation, on peut dire que le stress met en jeu des hormones et des neuromédiateurs, mais aussi des minéraux tel que le magnésium.

En pratiquant une gestion équilibrée de notre assiette, des exercices de détente (méditation, cohérence cardiaque) et du sport adapté à son état physique, on peut agir bénéfiquement sur cet état de stress en complément d'une approche psychologique.

De plus on sait que l'équilibre de notre microbiote (la flore intestinale) agit sur l'état inflammatoire de nos intestins, voire sur sa perméabilité, état dont les répercussions sur le cerveau ne sont plus un secret. Lorsqu'il y a une inflammation des intestins, les molécules inflammatoires (les cytokines) entraînent une inflammation intracérébrale. Agir sur notre microbiote permettrait donc de minimaliser l'utilisation de médicaments. Certains laboratoires proposent aujourd'hui des probiotiques qui doivent permettre de diminuer l'inflammation et donc le stress. Cette prise de probiotiques sur 3 mois donne un effet positif sur l'état de stress tout en réparant l'intestin et son microbiote.

Le stress n'est cependant pas un phénomène qu'il faut diaboliser en soi, car il permet de s'adapter et d'avoir une réponse aux stimuli extérieurs. En effet, le cortisol et l'adrénaline sont deux hormones nécessaires aux réponses de type «fuite» ou «attaque» en cas de danger. Il faut bien souligner cependant que, si le taux de cortisol reste élevé et s'accumule (en cas de stress prolongé), cela peut entraîner des

perturbations de l'immunité et surtout faire baisser les taux de sérotonine (qui est «l'hormone de la sérénité»: elle permet de prendre du recul, de relativiser, de contrôler ses pulsions vers le sucré, l'alcool, le tabac et d'autres) et de dopamine (une hormone qui, en provoquant la sensation de plaisir, favorise la motivation, l'énergie matinale etc. en activant le système dit de récompense et renforcement).

À force d'être trop élevés, les taux de cortisol finissent par nous épuiser – et c'est ce qu'on appelle le burn out.

Et dans l'assiette?

Minéraux: Il faut apporter du magnésium en mangeant des fruits (bananes, abricots, raisins, figues), des légumes frais, des amandes, noix, noisettes, du chocolat noir (75 % de cacao).

Acides gras: Les omégas 3 sont aussi indispensables: veiller à choisir des huiles de première pression à froid de colza, de noix, de lin, de cameline, mais aussi des petits poissons gras (sardines, harengs, maquereaux) et des graines (lin, courge, chia).

Protéines: Et nous avons bien sûr impérativement besoin de protéines diversifiées pour nous fournir les acides aminés nécessaires à la fabrication de la tyrosine et du tryptophane (des précurseurs de la dopamine et de la sérotonine). Il faut souligner ici que le meilleur moment pour manger les protéines animales est le matin au petit déjeuner. On veillera à fournir une autre source de protéines (céréales + légumineuses) lors du repas du soir, avec cette fois pas ou peu de protéines animales, pour favoriser

la production de tryptophane.

Vitamines: Des vitamines du groupe B: légumes à feuilles vertes, légumes secs, fruits de mer, germe de blé.

Pré- et probiotiques: Les prébiotiques (banane, asperges, topinambours, pomme de terre refroidies au frigo et servies en salade, oignons, salsifis cuits) sont des aliments pour la flore intestinale. Les probiotiques sont eux issus de produits fermentés (yaourt, miso, légumes lactofermentés, tofu fermenté, tempeh): ce sont des aliments qui apportent des microorganismes utiles pour (ré)équilibrer le microbiote.

Et les compléments alimentaires?

Les compléments alimentaires permettent d'assurer certains apports si on n'est pas sûr d'y parvenir par l'alimentation proprement dite. Quelques exemples: Le magnésium sous forme de bisglycinate, un complexe de vitamines B, des oméga 3 issus d'huile de poisson, du krill, des algues, des probiotiques. Et des plantes sous forme de teintures mères (rhodiola, griffonia, millepertuis ou safran) selon les besoins. Les teintures mères prises sur 2 mois ont des effets très bénéfiques. Pour mettre tout cela en pratique, je vous conseille de suivre les recommandations d'un spécialiste en micronutrition. Je suis à disposition pour des consultations en cabinet ou en ligne.

Pâte à tarte rustique:

Ingrédients:

- 200 g farine d'orge mondée (Indice glycémique très bas: 30)
- 150 g farine de sarrasin
- 1 càc d'origan séché
- 80 g d'huile d'olive
- 180 g de vin blanc sec (on peut remplacer le vin par de l'eau ou du bouillon)
- 1 càc de sel

Préparation

Mélanger tous les ingrédients pour former une boule. Foncer un moule à tarte. Garnir la quiche pour qu'elle soit bonne et belle...

Masse pour garnir la quiche :

Ingrédients et préparation proposés:

Émietter des tranches de saumon fumé au fond de la tarte. Pour une version végétarienne, remplacer par du tofu fermenté mariné dans de la sauce tamari, émietté.

Couper en petits morceaux des fleurettes de brocolis ou du fenouil émincé, des tomates cerises coupées en 2 (option de plein été), 1 chèvre frais émietté.

Mélanger 4 œufs, 1 càc de moutarde, 100 ml lait d'amande (ou autre), sel, épices, herbes aromatiques. Verser dans le moule à tarte garni de pâte.

Cuire au four pendant 45 minutes à 180 °C

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



Alimentation Santé Minceur
Nutritionniste agréée ASCA

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

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



QUATRE NOUVELLES (ANCIENNES) RACES

Suite à une initiative de Pro Specie Rara (PSR), la Confédération a inscrit le Mouton de Saas, la Chèvre à col fauve, la Chèvre col gris (voir photo) et la Capra Sempione dans la liste officielle des races suisses, ce qui selon PSR est important pour attirer l'attention de nouveaux éleveurs potentiels. Sans compter que des fonds d'encouragement fédéraux peuvent être demandés pour des projets particuliers.

Source : www.bioactualités.ch



TROUVER SON VIN LOCAL

L'application gratuite VINILINK est une porte ouverte vers des trésors viticoles suisses. La start-up vaudoise part des préférences individuelles pour permettre à chacun de découvrir de nouveaux vins et obtenir des informations exactes sur chaque bouteille. En plus de publier leurs avis sur les vins, les utilisateurs peuvent aussi échanger des opinions et des recommandations. Cette application comprend en outre un agenda des événements liés au vin (dégustations, journées portes ouvertes, visites, etc.). L'utilisateur a également accès à un classement des vins les mieux notés. Soutenez les viticulteurs locaux et découvrez de succulents vins suisses.

www.vinilink.com

Communiqué de Bio Suisse

LA SÉLECTION DES HARICOTS NAINS

Le projet de recherche Bresov de l'UE a pour but de sélectionner pour les cultures maraîchères biologiques des variétés de légumes insensibles aux influences climatiques. L'accent est mis sur la tomate, le brocoli et le haricot nain. Le FiBL est un des 22 partenaires de 13 pays. Il y avait, dans le cadre de ce projet mené dans plusieurs endroits en Europe, notamment un projet d'essais de variétés de haricot nain. Les essais de ce type permettent de comparer dans différentes conditions de production des lignées dont la sélection est assez avancée avec des variétés locales. Ces comparaisons portaient sur la résistance à la verse, la sensibilité aux maladies, le rendement, la vitesse de la récolte et sa répartition temporelle.



www.bioactualites.ch > Films > «Essai variétal avec des haricots nains» (anglais sous-titré français)

www.bresov.eu

MP / Source: Bioactualités

CRÉER DES PLANS D'EAU POUR LES AMPHIBIENS

Les amphibiens sont menacés et se trouvent sur liste rouge. Ils vivent sur la terre ferme mais ont besoin pour se reproduire de plans d'eau qui sont devenus encore plus rares qu'avant à cause du changement climatique puisqu'il y a en beaucoup qui restent à sec au printemps. Le FiBL a produit en collaboration avec le Centre de Coordination pour la Protection des Amphibiens et des Reptiles de Suisse (info fauna – karch) et la Station ornithologique de Sempach un film qui montre comment différentes méthodes permettent d'en créer un peu partout. On trouvera sur le portail internet agri-biodiv.ch d'autres vidéos ainsi que de nombreuses informations sur le thème de l'encouragement de la biodiversité.



www.bioactualites.ch > Films > «Créer des plans d'eau pour les amphibiens» (allemand sous-titré français)

www.agri-biodiv.ch

MP / Source: Bioactualités

CONSIDÉRATION SUR L'AVENIR DE L'AGRICULTURE DANS L'UNION EUROPÉENNE

L'actuelle politique agricole de l'UE est inapte pour l'avenir

Avec les décisions qu'il a prises le mois dernier, le Conseil des ministres de l'agriculture de l'UE nie la nécessité et l'urgence de la réduction de l'utilisation des pesticides et donc de la catastrophique disparition d'espèces qu'elle engendre à cause de la massive régression de la biodiversité. Il campe en effet sur une politique ancienne et depuis longtemps obsolète et soutient ainsi principalement l'agriculture industrielle. Or on voit de plus en plus nettement que l'intervention de la société civile est nécessaire pour contribuer, par ses comportements d'achat, à compenser autant que faire se peut les incommensurables conséquences que les décisions de ce genre ne font que perpétuer et amplifier.

Ce que disent des scientifiques engagés

Dans leur recommandation annuelle au sujet de la biodiversité et de la gestion des paysages agricoles, des scientifiques de la Léopoldine (la plus ancienne académie scientifique du monde) soulignent que la disparition d'espèces ne peut être contrée que par une transformation radicale des subventions agricoles de l'UE, ce qui signifie encourager l'agriculture biologique et les mesures pour améliorer la biodiversité.

Ce que nous pouvons faire

C'est clair: La Terre ne pourra affronter l'avenir que si nous n'attendons pas que des décisions politiques se prennent mais que nous changeons nous-même proactivement nos habitudes de personnelles: p. ex. préférer les produits biologiques, écologiques et régionaux, diminuer la consommation de viande et s'engager pour des projets durables. Ce n'est qu'alors que nous ferons partie du mouvement mondial de tous les gens qui, par leur comportement consumériste quotidien, prouvent leur amour pour la santé de notre Terre et de tous ses habitants.



*Communiqué d'ELIANT – Alliance Européenne des Initiatives issues de l'Anthroposophie
Adaptation: MP*

PUBLICITÉ



LE BIO, C'EST VIEUX?

ALORS, LE BIO, C'EST VIEUX? EN TOUT CAS, SI DE PLUS EN PLUS D'AGRICULTEURS BIO MISENT SUR DES ESPÈCES ET VARIÉTÉS ANCIENNES, LEURS TECHNIQUES SONT VRAIMENT MODERNES! UN CLIN D'ŒIL SUR LES CÉRÉALES ANCIENNES REMISES AU GOÛT DU JOUR.

Le domaine du Clos des Papillons s'étend en bandes arc-en-ciel. BioConsommActeurs y était il y a quelque temps déjà dans le cadre d'un cours sur l'apiculture bio. Le coup d'œil en vaut la peine: Blé rouge de Bordeaux, lin bleu, lentilles vertes, luzerne violette, millet doré, sarrasin argenté: des variétés peu courantes et peu commodes sont cultivées ici main dans la main avec la nature.



Photo: Thierry Porciet pour Le Temps

Chez Corentin Tissot, on aime la nature, le bio, les plantes et les animaux...

Les grelots cuivrés du lin égrènent leur chant dans le vent. De temps à autre, une fleur innocente se mêle au bouquet croustillant prêt à la récolte. La tige vagabonde enlace les pousses encore vertes de lentilles et quelques touffes de chardon qui piquent, un peu, l'œil de Corentin Tissot. Mais le fermier vaudois au chapeau de cow-boy gronde doucement: Au Clos des Papillons, sur les champs vallonnés d'Allens, l'agriculture est affaire de la nature, depuis plusieurs générations.

Il y a encore quelques jours, avant la moisson, les bandes de parcelles avec des variétés rares et anciennes dessinaient un arc-en-ciel dans les champs: d'or roux en bronze rutilant, du vert-jaune au pourpre. Les blés anciens, dont le Rouge de Bordeaux est roi, ainsi que l'amidonnier et l'engrain, premières céréales domestiquées par l'homme avant d'être quasiment oubliées, sont les spécialités du domaine, transformés en farines sur meule de pierre. Fin juillet, ce sont surtout les auréoles de tournesols qui illuminent les champs du domaine, et une rivière violette d'origan au milieu, dans la jachère florale qui fait le bonheur des abeilles et d'autres ailés bénéfiques. Un cadre fleuri classique pour toute exploitation biologique certifiée. Mais au Clos des Papillons, les premières graines du bio ont été semées il y a bien longtemps, par les grands-parents, puis le père, adepte de l'agroécologie «avant l'heure et bien avant les subventions».

Corentin Tissot est un aventurier passionné. Et tout bio. Il ne se contente pas de respecter les normes, il écoute la nature et lui demande conseil. Dans les tournesols, de jeunes bouleaux pointent leurs têtes frissonnantes, comme pour badiner avec un bosquet hirsute un peu plus loin. Sourire malin du fermier: Il expérimente l'agroforesterie, cette méthode qui fait des arbres les alliés de l'agriculture pour le bien de l'environnement. Pas seulement parce qu'ils fixent le carbone et compensent ainsi les effets du réchauffement: «Mon idée serait d'avoir une sorte de parasol vert sur le domaine, explique Corentin Tissot, pour protéger mes cultures des intempéries extrêmes, comme grêles ou coups de chaleur.»

Source: *Le Temps*, www.letemps.ch

Adaptation: MP

INFOS DE NOS MAGASINS BIO PARTENAIRES

VALAIS: BIO FRUITS, C'EST PLUS QUE DES FRUITS...

Bio Fruits, c'est maintenant deux magasins et un shop en ligne. À (re)découvrir absolument!

L'entreprise Bio fruits nous rappelle qu'elle a un nouveau shop en ligne. Bon à savoir en ces temps de pandémie...

On y trouve des produits de saison, comme par exemple des châtaignes, des carottes, des tomates, des choux, des pommes, des poires... mais aussi des produits laitiers, de l'épicerie salée ou sucrée, d'autres produits végétaux, des boissons... et comme elle le dit elle-même: Si on préfère

faire ses commissions «en présentiel» et/ou qu'on cherche encore davantage d'articles, il y a deux magasins, l'un à Vétroz et l'autre à Sion... et même un kiosque fraîcheur bio à Conthey.

Toutes les infos sur www.biofruits.ch



INFOS POUR NOS PARTENAIRES MAGASINS BIO

LE BOURGEON PEUT ÊTRE GRATUIT!

Bio Suisse a lancé cette année un nouveau concept: un Bourgeon gratuit pour les petits commerces.

Car les personnes qui vendent des produits Bourgeon voudraient aussi que cela soit visible pour leurs clientes et clients. Jusqu'à présent, cela n'était pas si simple car le Bourgeon de Bio Suisse est une marque protégée et son utilisation est liée à des droits de licences. Les petits magasins bio spécialisés ne peuvent en particulier pas toujours se permettre ces frais. Pour les soutenir, Bio Suisse propose maintenant un contrat de marque simplifié.

Pour pouvoir bénéficier du Bourgeon sans frais dans son magasin, sur son site web et dans la publicité, il y a principalement deux critères à remplir: a) l'entreprise ne doit pas avoir plus de cinq magasins et b) plus de la moitié du chiffre d'affaires doit provenir de denrées alimentaires bio. Il n'y a rien de plus simple.

Informations générales (mémo en PDF) et formulaire à remplir (PDF): www.bio-suisse.ch > Transformateurs & Commerçants > Contrat de marque Bourgeon

Contact: valerie.monnin@bio-suisse.ch, tél. 061 204 66 31



Contrat simplifié d'utilisation de la marque

UN PROJET PAS COMME LES AUTRES: SAMOURAILLES

UN PROJET... QUE DIRE, «SAMOURAILLES» C'EST PLUTÔT TOUT UN UNIVERS... FLUCTUANT, MOUVANT, BIO, NON GENRÉ, ATYPIQUE... MAIS LAISSONS SES CRÉATRICES NOUS EXPLIQUER TOUT ÇA!

Nous sommes Alma et Typhanie, créatrices de l'univers «Samourailles»!

Formées à la base dans le domaine de l'accompagnement, nous nous sommes lancées un peu par hasard (ou plutôt synchronicité!) dans la création d'une marque de vêtements non-genrés! Nous imprimons les motifs à la main et en toute liberté car ce sont des estampes gravées par nos soins.

Basées à Vucherens VD, c'est là que nous créons. C'est aussi là que nous recevons des personnes dans notre accueil thérapeutique atypique. Atypique, car il y a un coin magique à l'extérieur et un coin cocon à l'intérieur. À choisir selon la météo ou l'envie. Aimant barouder avec notre vieux bus VW et toujours en quête de liens et de mouvement, nous invitons les personnes intéressées à venir enregistrer un podcast sur la route avec nous!

Trois facettes bien différentes pour un seul projet... c'est qu'il y a toujours le souhait d'éveiller, de susciter ou de faire germer un petit pas vers le changement pour plus de conscience, de bien-être, de bienveillance, de lien à la nature et aux autres et de respect de soi.

Que toutes les personnes intéressées viennent faire un tour sur notre site internet! Nous recevons toujours avec beaucoup de joie toutes demandes ou propositions, alors contactez-nous!

www.projet-samourailles.com

info@projet-samourailles.com

NOUVEAU!

samourailles

créations pour ceux qui ne rentrent pas dans le moule

MARQUE DE VÊTEMENTS - ACCOMPAGNEMENT - PODCAST
BIOLOGIQUE - ETHIQUE - NON GENRÉ - ARTISANAL

www.projet-samourailles.com

Instagram: @samourailles • Facebook: Projet Samourailles • Youtube: Samourailles

Le Sacré
Planton!ch
G A R D E N C E N T R E

MARCHÉ COUVERT

& ses partenaires

BIO & LOCAL

200 à 230 variétés de plantons bio

Pépinière

Fleurs

Ventes de fruits et légumes bio

Epicerie

www.lesacreplanton.ch

FRIBOURG: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

Fribourg, Prosana Bio, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93, www.prosana-bio.ch, prosanabio@gmail.com. Rabais de 5 % sur tout l'assortiment sauf les produits frais.

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

FRIBOURG: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

St-Martin, LE BOUCANIER, Gabor Spaits, route du Jordil 72, 1609 St-Martin, tél. 079 348 89 64, leboucanier69@gmail.com, spécialité de filets de truites saumonées fumées à froid d'origine suisse et certifiées bio. Rabais de 5 % sur la vente en self-service (24/7) en dessus du fumoir et sur le marché de Fribourg le samedi matin.

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

FRIBOURG: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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

Riaz, La Vie Douce, Thérapeute Fleurs de Bach (ASCA). Bols chantants Planétaires (ARP-BCP). Communication animale. Messages en Médiurnité, Marine Morvan Lambert, Aux «Ailes de la Vie», Impasse des Terreaux 6, 1632 Riaz, www.laviedouce.ch, tél. 079 330 47 38. Rabais de 10 %.

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



GENÈVE: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

GENÈVE: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

JURA: BIEN ÊTRE ET SANTÉ

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

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



JURA BERNOIS: MAGASIN AVEC PRODUITS BIO

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



NEUCHÂTEL: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

Montéziillon, 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, coopeshalles@bluewin.ch. Rabais 3 % sur tout l'assortiment.

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

NEUCHÂTEL: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

NEUCHÂTEL: RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

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

NEUCHÂTEL: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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



VALAIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

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

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

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

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

VALAIS: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

VALAIS: BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

Sion, Centre de bien-être Chrysalide, Bio et naturel, Avenue de France 62 (en face de la patinoire de l'Ancien Stand), tél. 027 288 18 18, www.cbechrysalide.ch: Rabais de 10 % sur un soin du visage de votre choix, réalisé avec des produits certifiés ECO BIO. Non cumulable avec d'autres avantages. Hors forfaits,

Nouveau!

abonnements et bons valeurs.

Sion, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA –RME, Hervé Bendelè, tél. 076 581 01 87, www.tadaima.ch, herve.bendele@gmail.com, Route des Écussons 10. 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 des Îles 11, Box 7, tél. 024 466 81 71, service.client@myonat.ch, www.myonat.ch, horaires d'ouverture LU-SA 09h-12h / 13h30-18h * ME fermé * 1^{er} SA du mois: Rabais de 5 % sur la présentation de la carte et rabais de 10 % pendant la semaine de son anniversaire.

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

Echallens, Epicerie 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, Le Sacré Planton, garden centre et aliments bio: légumes, fruits, plantons, terreaux, engrais bio, graines, etc. Route de Denges 21-23, tél. 021 804 11 58, www.lesacreplanton.ch. Rabais de 3 % sur tout l'assortiment.

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

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

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

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

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

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

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

tout l'assortiment.

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

Yverdon, Le Coin Bio – Diététique et santé, Rue du lac 1, Zuzana Potocnakova, tél. 024 479 29 29, contact@lecoinbio.ch, www.lecoinbio.ch. Rabais de 5 % sur l'assortiment.

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

VAUD: PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

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

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

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

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

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

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

Suchy, La Ferme du Petit Noyer, Stéphane Deytard, Route d'Ependes 4, tél. 079 361 62 66, www.fermealanoix.ch, info@fermelanoix.ch. Rabais 5% sur farines, huiles, pâtes et produits de la ferme, shop en ligne: passer commande et aller chercher sur place.

VAUD: RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

Cremin, Restaurant à la Ferme, Carine et Dominique, Chemin des Écoliers 4, 1526 Cremin, tél. 021 906 88 27, restaurantalaferme@bluewin.ch. Café offert.

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

Mollie-Margot, Restaurant certifié Demeter «La 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 et thérapeutique, Nathalie de Carli, Chemin de Rietzaz 9, 1030 Bussigny, tél. 079 464 48 04, www.parenthesepoursoi.ch, info@parenthesepoursoi.ch. Rabais de 25 % sur le premier rendez-vous.

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

énergétiques et cours d'Alimentation Vivante.

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

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

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

Cugy, Nutritionniste (perte de poids - alimentation grossesse - alimentation santé), Laurence Crottaz, Chemin des Esserts 7a, 1053 Cugy, tél. 079 346 48 27, www.alimentationsanteminceur.ch. Rabais de 20 % sur la consultation + 1 petit cadeau très pratique.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<https://www.elixir-de-vie.com/>.

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

Oron-la-Ville, Soins énergétiques – Géobiologie – Secret du feu pour rayons/chimio – soins aussi à distance, Annick Strauss, www.evanara.ch, tél. 078 607 72 50. Rabais de 30.– sur la première séance puis de 10.– sur les suivantes.

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

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

Savigny, Association La Branche, La Trame thérapeutique, Françoise Vermot, Praticienne diplômée, tél. 079 275 44 38, www.la-trame.com. Rabais permanent de 10 % sur les consultations.

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

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

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

Yverdon, Ayurvéda – 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.

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

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

Oron-la-Ville, Géobiologie, Annick Strauss, www.evanara.ch, tél. 078 607 72 50. Rabais de 40.- sur la visite

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

Romanel-sur-Lausanne, ATELIER O, architecture – rénovation – énergie, tél. 021 646 32 13, www.atelier-o.ch.

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.

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

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

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

Clarity Home Detox, accompagnement pour le tri, rangement et organisation de vos intérieurs, Marieke et Eliette Staub, expertes certifiées, tél. 076 693 25 27, info@clarityhomedetox.ch, www.clarityhomedetox.ch. Rabais permanent de 10 % sur tous les services.

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

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

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

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

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

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

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

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

VitaVerdura.ch, Chemin de Fomalens 5, 1180 Rolle, tél. 021 320 01 30, www.vitaverdura.ch. Rabais de 5 % sur les commandes effectuées en ligne.

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

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSUMMACTEURS

10^{ème} année

Parution quatre fois par année

Tirage

2000 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

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

Rédaction

Manuel Perret

Graphisme - Impression

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

Publicité

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

Association BioConsommacteurs • Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon
Tél. + 41 24 435 10 61 - Fax + 41 24 435 10 63 - CCP 17-599827-1 - IBAN CH8 0900 0000 1759 98721
www.bioconsommacteurs.ch info@bioconsommacteurs.ch

PUBLICITÉ





Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

Grand-Rue 100
Morges

Tél. 021 801 27 34

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

www.pharmapop.ch