

Nadine Schmutz
Cueilleuse écoresponsable

Céline Vara
Au Nom des siens

Ruche et Flore
*Experts en trésors de
la ruche*



PRIX INDICATIF: 5.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION 2/2022

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



Votre don pour les abeilles est le bienvenu :

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement




Payez simplement et rapidement votre cotisation :

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement





Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch



BULLETIN D'INFORMATION 2/2022

Photo: PHC



SOMMAIRE

Editorial	5
Chronique « Essaimons »	6
Village lacustre	8
Cueilleuse écoresponsable	10
L'Herboriste Lausanne	12
Arboriculture	14
Laines d'ici	16
Mes pas dans tes traces	18
Politique, Céline Vara	20
Apiculture	22
Ruche et Flore	24
Recette	26
MR Chocolat	28
Balade au lac de Taney	30
Présentation du nouveau comité	31
Brèves	32
Privilèges et information	34

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.**

ÉDITORIAL

Face à la crise, le retour à la raison ?

Guerres, événements climatiques, les menaces d'une crise alimentaire mondiale se précisent. Certains pays d'Afrique subissent déjà le malheur de ne pas manger à leur faim. L'Inde qui croule sous des températures extrêmes stoppe ses exportations de blé, la Malaisie garde ses poulets pour sa population, la Biélorussie, la Russie et l'Ukraine sont engagées dans un bras de fer meurtrier. Les compteurs s'affolent, les chiffres donnent le vertige, 20 millions de tonnes de blé bloquées par la folie des hommes qui pourraient passer rapidement à 75 millions, 3 milliards d'habitants du Sud menacés de famine, 12 millions d'hectares de terres qui partent en poussière chaque année* et 100 millions de réfugiés dans le monde, « triste » record battu.

S'il faut raison garder en toutes circonstances, une réflexion sur notre mode de consommation peut être le début d'un commencement de piste pour sauvegarder notre moral intact. Une visite au Village lacustre de Gletterens nous éclaire sur les pratiques de chasse et de cueillette économes et raisonnées de nos ancêtres. Cueillette, soins par les plantes, culture bio et respectueuse des ressources naturelles, Nadine Schmutz, cueilleuse, Rino Cassano, herboriste, et Ivan Thévoz, arboriculteur nous livrent leur passion et leur engagement éthique envers l'environnement.

Les animaux ne sont pas en reste dans ce numéro. Laines d'ici nous raconte comment la laine des moutons suisses est recyclée plutôt que détruite. Mes Pas dans Tes Traces a pris le parti de recueillir les animaux dits

de rente, maltraités ou abandonnés. Les abeilles seront aussi à l'honneur, les reines fêtant leur jubilé à elles. Ruche et flore apporte sa touche d'expertise en produits issus du divin nectar.

Puisque nous en sommes au sucré, vous prendrez bien un chocolat artisanal 100 % bio ? MR Chocolat vous l'offre.

Comme d'habitude, nous ouvrons nos colonnes à nos chroniques habituelles où il sera question d'énergie et de nutrition, avec la traditionnelle recette, un smoothie aussi léger que rafraîchissant. Notre invité politique est la neuchâteloise Céline Vara, combattante au nom des siens en faveur d'un environnement bien mal en point selon le deuxième volet du rapport du GIEC.

La Suisse peut mieux faire ?
Assurément oui.

Pour les derniers sceptiques et ceux que les informations journalières tirent vers le bas, je vous propose une balade au lac de Taney. La montagne pour se ressourcer et s'ancrer à Gaïa, il y a pire, non ?

Bonne lecture à tous...

Philippe Causse
philcausse@bluewin.ch

* Source Organisation
des Nations Unies



Expérimenter l'énergie

La permaculture, j'imagine que vous en avez entendu parler ? Cette méthode, théorisée dans les années 1970 par Bill Mollison et David Holmgren en Australie, vise à concevoir des écosystèmes durables et résilients. Elle repose sur trois principes éthiques : le soin à la nature, le soin à l'humain et le partage équitable des richesses.

Photo: LDD



Selon les sources, une douzaine de principes servent de guide à l'action du permaculteur. Au fur et à mesure qu'on les expérimente, certains nous éclairent davantage à certains moments de nos vies. En ce moment, c'est l'énergie qui me questionne particulièrement. Et je ne suis pas la seule. L'augmentation du prix des carburants impacte directement notre porte-monnaie et le dérèglement climatique nous invite à modérer nos usages en carburants d'origine fossile.

L'énergie en permaculture

En permaculture, les deux principes suivants seront utiles pour penser cette question :

- Utiliser, stocker l'énergie lorsqu'elle est abondante et l'optimiser afin d'éviter des pertes dans le système. On va également observer comment elle circule dans notre écosystème.
- Utiliser et valoriser les énergies et services renouvelables.

Or, l'énergie issue du pétrole a la particularité d'être extrêmement condensée, facilement stockable et transportable, et donc très bon marché. En plus, j'ai besoin d'une plus grande quantité d'énergie renouvelable pour obtenir les mêmes résultats qu'avec de l'énergie fossile.

La clé : questionner nos usages.

Mais au fond, qu'est-ce qu'une énergie ?

Dans la bande dessinée, *Le Monde sans fin**, l'énergie est définie comme étant le flux physique qui permet la transformation d'un état à un autre.

Savez-vous que vos bras peuvent produire, jusqu'à 10Wh et vos jambes à vélo jusqu'à 100Wh ? C'est bien peu en comparaison de ce que nos modes de vie demandent : la consommation d'un aspirateur est équivalente à l'énergie produite par dix cyclistes ! À l'échelle planétaire, l'énergie moyenne consommée par chaque terrien est de 22'000kWh/an, ce qui équivaldrait à 200 cyclistes qui auraient pédalé pour lui durant toute une année. Ces cyclistes hypothétiques, on les appelle des esclaves énergétiques.

Comme nous avons besoin d'énergie en grande quantité, pour nous chauffer et nous déplacer, mais également pour chaque machine fabriquée, il nous faut donc l'extraire de notre environnement.

**Le Monde sans fin*, Jean-Marc Jancovici et Christophe Blain, Dargaud, 2021

Une appréhension sensible de l'énergie

Lorsqu'on avait une chaudière à mazout, un camion nous livrait 1'000 l de mazout, on appuyait sur le bouton « On » de la chaudière et, comme par magie, il faisait chaud tout l'hiver ! Lorsque, pour nous affranchir du pétrole, nous sommes passés à une chaudière à bois, j'ai pu éprouver physiquement qu'offrir quelques douilles degrés hivernaux à la maison nécessitait quelques heures d'énergie musculaire à rentrer le bois, allumer le feu, charger plusieurs fois la chaudière pour être au chaud pendant 48 heures. Et le bois arrive tout sec : j'ai délégué au bûcheron et à ses machines le fait de le couper, le transporter et le sécher...

Expérimenter

Alors, je cherche des alternatives pour différents usages quotidiens. Non pas par puritanisme écologique, mais par curiosité, par plaisir d'essayer de faire autrement. Il y a quelques années, j'ai fabriqué, sur les conseils d'une amie, une marmite norvégienne. C'est un sac isotherme qui sert à économiser

l'énergie de cuisson d'un plat, grâce à l'inertie thermique. Ce printemps, avec l'aide de bricoleurs ingénieux, nous avons construit un certificateur solaire pour fondre la cire de mes abeilles. À Noël, j'ai reçu en cadeau un tube solaire** qui permet de stériliser des bocaux d'aliments. Mais comme chaque outil, il nécessite un temps d'apprentissage. Et parfois, il faut savoir donner de sa personne : la dernière expérimentation avec ce dernier s'est soldée par une intoxication alimentaire, c'est ça aussi le fait d'expérimenter avec son corps ! Mais loin de moi l'idée de m'avouer vaincue...

** <https://www.dusoleildansnosassiettes.com/tube-de-sterilisation-solaire>



Photo: Elodie Calais

Après 20 années d'expérimentation dans son laboratoire de Recherche et Développement (sa cuisine et son jardin...), Élodie Calais accompagne des jardiniers en leur proposant de co-construire leur projet de jardin sur mesure pour eux et leur terrain, en s'appuyant sur les principes de la permaculture.

Dans le but de contribuer à créer le monde qu'elle souhaite voir advenir, elle est à l'origine du projet Essaimons, un outil polyvalent vers plus d'autonomie et de résilience, tant en individuel qu'en collectif. Elle y propose également des cours et des ateliers.

Un rendez-vous régulier chaque trimestre nous permettra de découvrir trucs et astuces, mais également de s'imprégner d'une philosophie et d'une réflexion proche de la nature et du développement durable.

**« Montrer l'exemple n'est pas la meilleure manière de convaincre, c'est la seule »
 - Gandhi**

www.essaimons.ch Elodie Calais 078 618 12 52

Raconte-moi une préhistoire

Situé sur un ancien site palafittique datant d'environ 3000 ans av. J.-C., le Village lacustre de Gletterens (FR) offre aux visiteurs de passage une immersion mi-philosophique mi-expérimentale dans la préhistoire, notamment comment apprendre à discerner l'essentiel du superflu.

Animateur en préhistoire au Village Lacustre, François Rossel est-il archéologue, ethnologue ou anthropologue ? Les trois bien sûr, mais lui se décrit avant tout comme le baladin qui a parcouru en son temps l'Espagne à pied, accompagné de sa mule. Il en éditera un récit, *À fleur de terre*. Cette expérience et sa passion pour les peuples anciens nous apportent un éclairage particulier sur la société d'abondance dans laquelle nous vivons et sur un retour au juste nécessaire, que nous réapprenons entre les murs en pisé du village reconstitué. « Ici, nous pratiquons une archéologie expérimentale. Nous voulons réveiller la mémoire de l'humanité en créant des futurs désirables », commente François Rossel. Malgré son apparence dogmatique, l'affirmation est particulièrement bien transposée au public du centre pédagogique.

Satisfaire des besoins définis

« Nos visiteurs ont accès à des gestes premiers qui amènent une certaine indépendance. Ils s'exercent à faire du feu avec différentes techniques ou à se confectionner un arc. Ils reviennent au niveau du sol. Ils se détendent et oublient leurs soucis en discernant l'essentiel du superflu. » La vie n'était pourtant pas si simple au Néolithique. Nos ancêtres ont dû apprendre à vivre avec les aléas. Les maladies provoquaient par exemple beaucoup de pertes humaines. « Ils avaient des besoins définis et arrivaient à les satisfaire. Leurs activités de chasseurs, cueilleurs et agriculteurs

leur permettaient de subsister en ne leur prenant que deux ou trois heures par jour. Au Paléolithique*, il y avait encore moins de population et plus d'animaux. La subsistance était plus aisée. Nous l'avons constaté sur les ossements humains qui avaient moins de carences à cette période. »

De véritables tableaux vivants

Les tableaux vivants qu'organise le Village lacustre depuis quelques années illustrent bien le propos « Des acteurs jouent une scène datant du Paléolithique devant un groupe de visiteurs. Outre le guide qui fait le lien et répond aux questions éventuelles, il n'y a pas de communication entre le public et les personnages. » Après une courte transition qui permet de se familiariser au jet de la sagaie, un nouvel épisode vivant commence. « Les acteurs se sont changés et nous invitent à allumer des feux au Néolithique. » La pause suivante réserve quelques surprises, avant de plonger dans l'âge de bronze. « Nous apprenons comment couler le bronze, polir une pierre, moudre du grain ou préparer une arme de chasse. »

Entre les maisons traditionnelles et les tipis qui peuvent servir d'hébergement, les 15 000 visiteurs par an, dont 8000 enfants, savourent le calme et le silence, entrecoupés des chants d'oiseaux. « Le site est enchanteur. Grâce à sa tranquillité positive, il a un côté thérapeutique certain. » Les vestiges du vrai village, encore

immergés dans le lac tout proche, sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. « La première maison reconstituée avec les techniques de construction de l'époque date de 1996. C'est l'exemple parfait du savoir-faire de nos ancêtres. » Une vaste campagne d'entretien du bâti va d'ailleurs être menée, pour notamment refaire les toits de chaume. François Rossel troque sa casquette de scientifique contre celle de responsable de la transition. « Le soutien de la commune de Gletterens est vital pour nous. Nous n'avons pas beaucoup de subventions et l'Association des Amis du Village Lacustre (AVLG) nous aide énormément pour faire face aux frais de fonctionnement ou à la rémunération des nombreux intervenants. »

**Période précédant le Néolithique*

Plus d'informations sur

www.village-lacustre.ch et www.avlg.ch



Photo: PHC

Les maisons ont été reconstituées avec les techniques de construction de l'époque.

Le Village lacustre, la préhistoire par le geste et la parole

Telle une fourmilière, le Village lacustre est vivant et animé. Il propose une multitude d'événements de stages, d'ateliers ou de visites guidées à thème. En voici un petit florilège :

- Stage feu le samedi 16 juillet 2022.
- Rassemblement préhistorique du dimanche 31 juillet au dimanche 7 août 2022.
- Voyage dans le temps le lundi 1er août 2022.
- Concert des Folies phoniques le samedi 6 août 2022.
- Fête de la préhistoire le dimanche 21 août 2022.
- Championnat européen de tir aux armes de jet préhistoriques les 3 et 4 septembre 2022.
- Torée de fermeture le dimanche 30 octobre 2022.

Cueillir les plantes dans le respect de la nature

S'aventurer en plaine ou s'enfoncer dans la forêt avec Nadine Schmutz, deux aventures qui nécessitent de bonnes papilles gustatives et un odorat aiguisé, la cueillette des plantes devenant alors un véritable parcours de dégustation.

Au gré des haltes le long du sentier boisé, Nadine Schmutz s'arrête et cueille ici une feuille, ici une tige les proposant à ses hôtes d'un jour. « Sentez ceci, à quoi cela vous fait-il penser ? » L'épiaire et son odeur de bolet laissent la place quelques mètres plus loin à la racine de benoîte et son fumet de clou de girofle. L'étape suivante, Nadine sort son couteau et coupe une plante à sa base. « Je vous fais goûter la tige de berce. » Au passage, elle montre la reine-des-prés, plante médicinale qui parfume agréablement les desserts. Depuis dix ans, la cueilleuse emmène les gens dans la nature pour découvrir les plantes, mais sous un angle culinaire avant tout. « J'ai envie de partager mes connaissances à ma façon, en mettant en parallèle les plantes et la cuisine. »

Sensibilisation au monde végétal

Éducatrice de formation, elle travailla dans l'accueil parascolaire et avec des personnes en situation de handicap. « J'ai toujours été convaincu que la nourriture bio était une bonne chose pour l'homme et la planète. J'ai lu un jour un article sur François Couplan, le grand pont de la cueillette. Il organisait une semaine de stage dans le Valais. J'avais mis de l'argent de côté pour aller en Inde, j'ai changé de destination. » Elle multiplie alors les formations, dont certaines plus intensives, alliant théorie et pratique. « Je sensibilise mes visiteurs au monde végétal en présentant la plante et ses fleurs, en peu de sorties et essentiellement par petits groupes. La synergie est meilleure et c'est mieux pour



Photo: PHC

L'ortie, bel exemple de plante aux vertus multiples.

la nature. » Sa démarche est également dictée par une éthique très forte. « Pour le respect de l'environnement, nous ramassons ce que l'on consomme en faisant très attention. Nous privilégions les plantes trouvées en abondance en déracinant le moins possible. Il faut laisser aussi de la matière pour les animaux. C'est un bon exercice pour sensibiliser les gens sur les excès de la consommation de masse. »

Au moment de déguster

Puis, l'heure de l'apéritif arrivant, tout le monde se retrouve sur la terrasse de Nadine où la dégustation commence. « J'explique la manière d'utiliser les plantes, quelle partie est comestible, plutôt crue ou cuite. Je les prépare en les mélangeant à des produits locaux, fromages ou huiles par exemple. Je mets en exergue les avantages de cuisiner avec des ingrédients naturels, sans donner de leçons sur le mode de consommation de chacun. » Nadine travaille avec des restaurants lors d'événements culinaires, pour lesquels elle

cueille de quoi compléter les menus. « Il est possible de faire des tortillas à base de plantes, hormis les œufs bien sûr irremplaçables. Pour les autres plats, c'est plutôt un apport de plantes sur des mets classiques, des soupes ou des salades qu'on aromatise. » Si se baisser et couper une fleur, une tige ou une feuille est à la portée de tous, il y a des règles essentielles. « Certaines plantes sont mortelles, il ne faut pas prélever n'importe quoi. Soit nous apprenons à les connaître pour les éliminer de nos cueillettes, soit nous nous exerçons petit à petit, en découvrant chaque plante comestible à ses différents stades de croissance. J'appelle cela faire la rencontre d'une plante,

avec laquelle nous pouvons avoir des affinités rapides ou pas. » Depuis deux ans, elle travaille avec son conjoint, Leny Puksar, dans la vente de vin et d'épicerie fine. « Nous vendons du vin naturel de Suisse ou d'importation. C'est un produit plutôt rare fait à base de raisin bio le plus naturel possible, sans intrants. Il fermente avec ses levures indigènes, sans rajouts de sucre ni de soufre ou très peu. » Une boisson qui, bien sûr, se marie à la perfection avec les plantes.

www.cueillettes-sauvages.ch

www.puksar-vins.ch



Photo: PHC

Nadine Schmutz, cueilleuse de plantes pour la bonne bouche.

Le bonheur de se soigner par les plantes

Une boutique au cachet rétro et un conseil personnalisé, tout est réuni chez L'Herboriste à Lausanne pour répondre au succès sans cesse croissant des produits naturels et à la demande des clients pour les thérapies douces.

Entrer dans la boutique de L'Herboriste à Lausanne peut être assimilé à un plongeon dans le temps. Les effluves de plantes, les étagères et meubles en bois d'époque, composent un environnement qui fleure bon le commerce du début du 20^e siècle. Les produits sont rangés soigneusement et bien alignés par l'exploitant des lieux, Rino Cassano. Pourtant, l'activité de droguiste n'a pris aucune ride. Elle a même tendance à se développer et à conquérir un public de plus en plus jeune. « Ma clientèle a longtemps été composée de femmes d'environ 60 ans. Maintenant, les trentenaires sont nombreux et je suis souvent

plus âgé que mes clients », explique Rino avec un grand sourire. Formé comme droguiste par le biais d'un apprentissage de quatre années et titulaire d'un CFC de la spécialité, notre homme a également réussi en 1985 une maîtrise fédérale de l'université de Neuchâtel. Fort d'une expérience d'une dizaine d'années à Yverdon et de quatre années à Genève, qui lui laisseront surtout le stress des trajets comme souvenirs, Rino ouvre en 2000, avec un associé, sa boutique dans les locaux d'une ancienne épicerie. Il reprendra seul les rênes du commerce de l'Avenue du Léman en 2004.

Passion et savoir-faire

« J'ai toujours eu la passion pour tout ce qui est naturel. J'aime aider les gens avec des produits issus des plantes, en leur apportant un conseil de professionnel. » Les méthodes et recettes naturelles ont de plus en plus de succès et la crise sanitaire n'a fait qu'accroître le phénomène. « Trouver des masques et renforcer son système immunitaire préoccupaient beaucoup de monde. Les commandes par internet ont d'ailleurs pris de l'ampleur pendant cette période. » Les étagères sont garnies de plus de 200 sortes de plantes en vrac, présentées individuellement et conditionnées en sachet devant le client ou faisant l'objet d'assortiments personnalisés selon les cas. « J'apporte mes connaissances et mon savoir-faire pour proposer des mélanges en fonction des maux de chacun ». Les spagyries font partie des produits très demandés. Avec plus d'une centaine d'essences et des nouvelles variétés qui



Rino Cassano, droguiste passionné, propose plus de 200 plantes à ses clients.

arrivent régulièrement à chaque exercice, chacun peut trouver son bonheur ou bénéficier, sur commande, d'un panachage adapté à ses propres symptômes. Les teintures mères, les compléments alimentaires et l'homéopathie viennent enrichir la large gamme en stock.

Produits locaux et bios

« À la base, les gens viennent pour acheter des tisanes, des thés ou des produits sur lesquels ils ont des idées précises. Régulièrement, ils me demandent quand même conseil, parfois pour une thérapie de dernier recours pour laquelle il faut faire preuve d'une grande rigueur. » Les produits locaux et bios sont également présents. Sirops, miels et confitures s'exposent fièrement aux côtés des bougies parfumées ou des savons et lotions pour le

bain ou la douche. La boutique est décentrée, mais le bouche-à-oreille fonctionne. Les fans de méthodes douces sont nombreux à pousser la porte vitrée. « Après 22 ans d'existence, le magasin bénéficie d'une bonne image de marque. De plus, il y a de moins en moins de droguerie à Lausanne. » Le site internet est également un bon moyen de satisfaire les clients situés hors des frontières cantonales, voire nationales pour certains.

www.lherboriste.ch



Miels et confitures locales garnissent aussi les étagères.

Les arbres, une histoire de famille

La Ferme arboThévoz est avant tout une histoire familiale, construite autour des arbres qui la symbolisent, tel un solide chêne. Chaque branche pourrait représenter un de ses membres, ainsi que les valeurs qui les unissent.

Arboriculteur bio reconnu dans sa région de la Broye fribourgeoise, Ivan Thévoz se voue à une passion qui revient de très loin. « Quand j'avais sept ans, nous avions un vieux verger où ramasser les prunes était une corvée. Je détestais cela », annonce-t-il d'emblée en riant. L'école est du même tonneau, pas assez pragmatique pour le personnage. « J'ai fait un apprentissage d'agriculteur catastrophique, qui s'est terminé au bout de quatre mois. J'ai finalement passé le CFC dans la ferme familiale avec deux années de plus au programme. » Ivan est tout de même persuadé que son avenir s'écrit au sein de l'exploitation familiale. « Mes frères et sœurs avaient trouvé leur voie. Personne ne m'a forcé, c'était naturel pour moi. » Lors d'une semaine thématique sur l'arboriculture à Grangeneuve, il apprend

à greffer les arbres fruitiers. « Je me suis souvenu que mon grand-père le faisait et j'ai eu le déclic. Mon chemin était tracé. »

Le label bio au mérite

Il complètera son cursus théorique par deux CFC d'arboriculteur et de maraicher. « Je me suis projeté dans l'avenir en dessinant un arbre. J'ai puisé ma force dans les racines, ma foi dans le tronc, les branches des directions à suivre. Une représentait la politique et une autre la santé. » Deux valeurs qui lui sont chères. Après avoir été Conseiller communal de Russy de 2013 à 2014, il est Conseiller général de la commune de Belmont-Broye depuis 2014 et député au Grand Conseil fribourgeois depuis 2022. Pour la santé et le respect de la nature, l'exploitation devait être

bio à tout prix, elle l'est devenue. Albert, le papa, était bio à sa façon et avait déjà mis en place la vente à la ferme. Le verger sera planté en 2012 et le label bio arrivera en 2013 après un sévère bras de fer avec les autorités cantonales.

L'agroforesterie, une permaculture géante

« J'ai greffé environ 500 arbres hautes tiges destinés au réseau écologique de Broye-Belmont. Il m'en restait une centaine dont je ne savais que faire. Un article parlant d'agroforesterie m'a mis la puce à l'oreille. » En 2015, la famille plante des fruitiers dans les parcelles de grande culture. « C'est en quelque sorte une permaculture géante qui couvre aujourd'hui cinq hectares. Les arbres créent de l'humus. Grâce à leur cycle racinaire, ils apportent de la vie dans les sols et améliorent leur qualité. Ils participent à la biodiversité en attirant les oiseaux et les abeilles. » En cas de sécheresse, les éléments nutritifs et l'humidité des végétaux remontent en surface. Les années moins ensoleillées peuvent par contre favoriser l'excédent d'hygrométrie et les maladies. Planter des fruitiers, c'est également revaloriser le patrimoine familial. « Nous avons environ 120 variétés de fruits, dont 40 de pommes et 25 de poires. Les fruits ont longtemps servi de monnaie d'échange.

Aujourd'hui, on en fait du vin cuit, on les déguste frais, séchés ou en gâteau. Nous faisons aussi toutes sortes d'essais avec les pistaches, les amandes ou la noix de pécan, par exemple. »

La bonne réputation pour label

Avoir le plus de variété possible est également une philosophie. « Le but est de nourrir la famille et la population locale avec une production de qualité au détriment de la quantité. » Les poulets qui picorent en liberté et les fraises prêtes pour l'autocueillette sont là pour confirmer cette affirmation. Grâce aux seize hectares de multicultures bio, dont dix de grandes cultures, cinq d'arboriculture et un de légumes, la ferme propose un bel achalandage au self du village ou sur les marchés. La passion pousse également Ivan à donner des cours de taille et de greffage, sur le domaine ou chez les clients. Emmanuel, le frère, est pépiniériste de formation. Il a mis en place la vente d'arbres dans le cadre du projet intercantonal ressource agro4estier soutenu par l'OFAG, Bio Suisse et la FIBL, entre autres. « Je crois que notre réputation est notre meilleur label qualité. Nous prenons le temps de nous approprier notre travail et notre environnement, et surtout de le faire en famille. » www.arbothevoz.ch



Photo: PHC

ArboThévoz c'est avant tout un esprit de famille avec (de g. à dr.) Salomé et Ivan, Albert et Joëlle, les parents, et Emmanuel, le frère.



Diagnostics et équilibres géobiologiques

Une vie
de qualité
chez soi

COSMOTELLURISME • ÉLECTROSMOG
NETTOYAGES ÉNERGÉTIQUES • ÉCOBIOLOGIE

perrenoud@ik.me

079 834 39 01

www.bioseco.ch

L'artisanat au secours de la laine régionale

Recycler la laine de mouton locale et revaloriser la filature sont les objectifs de l'association Laines d'ici. La filature de Cernier traite intégralement la matière première des éleveurs de la région et propose ses produits finis en boutique. Un bel exemple d'association entre éleveurs et artisans afin de sauver une ressource naturelle.



Photo: PHC

Coraline Sandoz (à g.) et Aurélie trient la laine dans la bonne humeur.

L'Association Laines d'ici a été créée en 2004 à Undervelier (JU), à la suite de la suppression des subventions auparavant versées aux éleveurs pour la tonte et après la fermeture de la Centrale lainière suisse. Cette dernière récoltait la laine, principalement pour l'armée, assurant l'intégralité de la chaîne de transformation jusqu'à la filature et le tissage. Les acteurs de la profession réclamèrent pourtant la reconnaissance de la laine comme ressource naturelle, mais même les 200 moutons présents sur la place fédérale ne sauveront qu'une petite prime qui sera finalement accordée sur la laine travaillée. L'association jouera un rôle de récupération de la matière première sur tout l'arc jurassien pour l'acheminer vers la Suisse alémanique afin qu'elle soit transformée en isolation pour les bâtiments par la FIWO*.

Faire tout soi-même

En 2008, l'Association s'installe à Cernier (NE) sur le site de l'ancienne école d'agriculture devenu Evologia, créant le Centre régional de la laine. « Nous envoyions la laine outre Sarine pour la laver, avant de la carder dans nos locaux », précise Coraline Sandoz, tisserande et cocréatrice de l'association. « Des clients nous signalaient que nos prix étaient élevés. Nous avons alors décidé de tout faire nous-mêmes. » En 2017, la structure acquiert des machines et rémunère mieux les éleveurs. « Nous les payons plus cher pour les motiver à nous fournir de la laine de bonne qualité. C'est un travail de longue haleine. » Aujourd'hui, l'atelier tourne à plein régime. La table de tri permet d'ouvrir les mèches à la main. Le résidu est réduit en poudre et transformé en pellets. Puis, le tambour poursuit mécaniquement le tri.

Traçabilité des produits finis

La machine à laver prend le relais, nettoyant trois kilos de matière maximum à 62 degrés, température qui doit être assurée du début à la fin. « Nous utilisons du savon biodégradable. L'eau pourrait être réutilisée sans problèmes, mais nous n'avons pas eu les autorisations nécessaires. » Le placard à séchage est l'étape suivante. La laine y est stockée par couleurs avec des étiquettes de traçabilité qui permettent de rattacher tout produit fini à son troupeau d'origine. Le « loup » prend la suite, appelé ainsi à cause de ses dents acérées qui finissent d'ouvrir les mèches. « Malgré nos machines, le travail reste très manuel, nécessitant une intervention humaine à chaque étape. » Le tapis du séparateur partage les fibres longues des courtes. Ces dernières deviendront de l'isolation ou serviront au bourrage de coussins. La carde va ensuite fabriquer un ruban qui se changera en fil après son passage à la fileuse. La récolte est de quatre tonnes par an, entraînant la



Photo: PHC

Traçabilité et qualité pour les produits finis.

fabrication d'environ 300 kilos de produits finis (360 kilos en 2021). « Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux éleveurs. Notre souhait est de valoriser la laine locale et changer le regard des autres sur notre travail manuel. »

* La FIWO est une entreprise de réinsertion située à Amriswil (TG)

www.lainesdici.ch

Revaloriser les produits de la ferme

Même si la production actuelle est importante, difficile de consacrer du temps à démarcher les éleveurs pour les convaincre de fournir leur laine à la filature. David Pietrolungo, de la Ferme de la Croix à Vauderens (FR) apporte ce jour-là son premier ballot de laine chez Laines d'ici. « Nous nous connaissions, mais nous n'avions jamais travaillé ensemble », déclare ce propriétaire de 200 moutons de race Texel Charollais, soucieux de valoriser sa production locale. « Nous vendons nos produits directement à la ferme. Après les peaux que nous tannons, nos clients auront désormais des pelotes de laine. » Il y a 5.4 kg de laine et les discussions s'engagent sur le nombre et la taille des pelotes qui en ressortiront. « Cela fera 25 pelotes finalement. Même si le délai est un peu long, cela en vaut la peine. » David reviendra avec sa laine de juillet pour compléter son stock.

www.cestdici.ch

La dignité animale, à tout prix

Christine et Francis ont ouvert un paradis pour animaux. Un refuge pour effacer les traces du contact nocif de certains humains, afin de les confier à d'autres, soigneusement sélectionnés. Ceux dont le parcours de vie ne permet pas le placement sont adoptés par la famille, à vie.



Photo: LDD

Le bonheur de se côtoyer au quotidien.

« Bienvenue dans notre petit paradis », lance Christine Mooser aux visiteurs qui franchissent le seuil de la ferme du 19^e siècle qu'ils ont transformé de leurs mains avec son mari, Francis. Le paradis des animaux en fait, puisqu'aucune distinction de race, ni de couleur, ni d'origine n'est ici appliquée. Chacun a son territoire et peut sortir et rentrer à sa guise. La plupart peuvent même se côtoyer, les chevaux, poules, moutons et chèvres ayant par exemple leur « partie commune », montrant au passage que le « vivre ensemble » est possible, que l'on ait des poils, de la laine ou

des plumes. Depuis 17 ans, le couple cultive sa passion pour les animaux. Christine a communiqué avec les chevaux dès son plus jeune âge et Francis a eu toutes sortes de compagnons depuis tout petit. L'idée qui s'est imposée à eux provient d'un constat. « Rien n'est prévu dans la région pour accueillir une certaine catégorie d'animaux de compagnie et ceux dits « de rente », tous abandonnés. Nous recueillons auprès de particuliers qui ont fait des choix irréfléchis pour faire plaisir aux enfants ou qui n'ont pas maîtrisé la reproduction pour les lapins par exemple. Certains de nos protégés proviennent d'élevages et ont ainsi pu éviter l'abattoir. »

Des chèvres curieuses

En 2021, ils ont créé l'association reconnue d'utilité publique « Mes Pas dans Tes Traces ». Les 15 000 m² de terrain de Billens se prêtaient bien à la stabulation libre des animaux, leur laissant le maximum d'espace et de liberté. Des lapins bondissent de-ci de-là. « Nous en avons seize il y a encore peu, mais une partie a trouvé sa famille d'accueil. » Ces bêtes égarées dans le monde des humains, certaines n'ayant même jamais vu la lumière du jour, sont vouées à être replacées. Avant cela, les règles à suivre sont précises. « Nous avons un gros travail de soins. Nous les castrons pour éviter la reproduction sauvage ou les chaînes d'élevage intensif. Nous étudions le profil des demandeurs avant de leur confier leur nouvel ami et nous signons un contrat d'adoption en bonne et due forme. »

La ferme répond aussi présente aux éleveurs qui arrêtent leur activité ou au vétérinaire cantonal qui replace des animaux à la suite de séquestres, en général pour mauvais traitements. Quelques pas plus loin, les chèvres nous entourent. Khalessi, une « Col gris du Valais » curieuse, 72^e femelle de Suisse qu'il faut sauvegarder à tout prix, nous souhaite la bienvenue. Pirouette, « Col noir » du même canton, vient également nous observer de plus près. Une bande de chevrettes sauvée de l'abattoir accourent à notre rencontre. Plus loin dans le pré, cinq chevaux broutent paisiblement, quatre d'entre eux appartiennent à la famille. « L'animal approche s'il en a envie. Cela permet de respecter le caractère de chacun. »

La ferme du bonheur

Les poules, les moutons et les furets complètent la visite. Outre le nettoyage quotidien, l'association doit assurer les soins et la nourriture de tout ce petit monde. Les ateliers

de découverte des animaux à destination des enfants, dès six ans, et le service de pension pour furets proposé aux propriétaires partant en vacances, permettent de financer une partie des frais. « Nous ne touchons aucune subvention et prenons en charge 60% des dépenses globales de l'exploitation. S'il n'est pas évident de gérer l'association avec un travail en parallèle, c'est pourtant la seule solution pour que le système soit viable. » Christine et Francis ne s'arrêtent pas à un calcul financier. Les yeux brillants, assis à l'épaisse table en bois qui fait face aux parcs, ils racontent les nombreuses anecdotes impliquant chèvres ou chevaux, voire les deux à la fois pour certaines. Le couple a trouvé la reconnaissance et la bienveillance du monde animal qu'ils ne discernaient plus chez l'être humain. Ils ont créé un paradis sans doute, la ferme du bonheur assurément.

www.mespasdanstestrac.es.ch



Photo: LDD

Mes pas dans tes traces est aussi une aventure familiale.

Céline Vara, un combat au nom des siens

Avocate et mère de deux enfants de 16 mois et 5 ans, Céline Vara est également Conseillère aux États sous la bannière verte symbolisant la défense de l'environnement. Un combat mené la fleur au fusil, non sans une envie de rassembler les sensibilités politiques en faveur de son action.

Une rencontre avec Céline Vara c'est comme résoudre une équation à trois inconnues ou essayer de comprendre comment cette neuchâteloise pur jus a pu concilier sa vie professionnelle et familiale avec une carrière politique astreignante. « Je suis juste mue par des convictions qui sont de plus en plus fortes. » Sa sensibilité naturelle s'est portée sur la vie et la nature, la beauté de cette dernière ayant été attisée par une maman fleuriste. « À la fin de l'adolescence, j'ai eu besoin de dire les choses, de m'engager et la politique m'a immédiatement passionnée. » Convaincue d'avoir trouvé le moyen efficace pour exprimer ses idées, elle rejoint les Verts. « À l'époque, cela ne faisait pas rêver les jeunes, mais cela correspondait à mon ressenti. » Sans se départir de son sourire et de son amabilité, la jeune femme se mue en militante résolue. « Je prends cela comme une mission et il y a beaucoup de vents contraires, mais je suis une guerrière qui a jusqu'à présent toujours su puiser la force d'aller au combat. »

Responsable de l'avenir des siens

Le sien est clair et bien défini. « Je me sens responsable de l'avenir de mes filles. Je veux pouvoir leur dire un jour que j'étais là et que j'ai essayé de faire tout ce que j'ai pu. » La biodiversité s'impose rapidement dans la conversation. « La situation est dramatique. Nous avons pris un retard considérable alors que le pays a les moyens d'agir. Aucun des 18 objectifs fixés il y a vingt ans n'a été atteint



Photo: DR

Céline Vara, un combat politique mené pour les siens et la défense de ses convictions sur l'environnement.

et nous devrions déjà être à zéro émission de CO₂. » Un combat politique soutenu par la rue et qui devra l'être également dans les urnes. « Les résultats obtenus ces dernières années devront être confirmés en 2023 avec l'ambition de maintenir à minima nos sièges à l'Assemblée fédérale. Les mouvements populaires qui nous soutiennent sont vitaux pour nous, que ce soient les jeunes pour le climat ou même les seniors qui commencent à donner de la voix. » Une force politique qui a su s'ouvrir à d'autres thématiques, que ce soit sur le front de la pandémie depuis deux ans ou

la guerre en Ukraine plus récemment. « Nous sommes nombreux et notre compétence va au-delà du combat pour l'environnement. »

Situation écologique gravissime

Cette responsabilité pour la vie n'est pourtant pas l'apanage d'un parti. « La question environnementale est transversale. Quel que soit le département géré, nous pouvons agir. Viola Amherd l'a fait dans le cadre de l'armée. » Un effort salué comme il se doit, mais très vite refroidi par une majorité de parlementaires moins concernés. « Certains n'ont pas saisi l'ampleur du phénomène, d'autres sont dans le déni. Gouverner c'est prévoir, nous devons réagir rapidement. Ne pas le faire serait inconscient et démontrerait même une certaine forme de lâcheté. » Sa rencontre à Berne avec des scientifiques et le deuxième volet du rapport d'évaluation du GIEC* viennent justement étayer ce discours. « En les écoutant, nous nous rendons davantage compte de l'urgence de la situation. Il n'y a pas d'alternative. Nous devons prendre les propos et les alertes des meilleurs scientifiques suisses à la lettre. Il est temps de mettre tous

les moyens en œuvre afin de respecter les accords de Paris. »

Semer des petits gravillons

Pour finir, Céline Vara revient sur sa condition de femme politique plaidant une cause qui lui est chère. « C'est un combat pour des valeurs, pour la vie. Nous n'avons aucun lobby derrière nous et nous ne gagnons rien de plus. Je fais tout cela pour la population toutes générations confondues qui nous soutient. Les gens qui me connaissent savent que je suis sincère et courageuse. Ce métier est une remise en question permanente et une frustration quotidienne. Je sème des petits gravillons pour tracer un petit chemin, mais c'est mieux que rien. Il est dommage que certains sujets nous concernant tous ne soient pas pris au sérieux, car provenant des vert-e-s. Je pense toutefois qu'à propos de l'environnement il y a des terrains d'entente avec des femmes et hommes politiques de sensibilités différentes. »

**GIEC Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.*

Rapport consultable sur www.news.un.org

Ses responsabilités

Née en 1984 à Saint-Aubin (NE), Céline Vara est Conseillère aux États pour le canton de Neuchâtel depuis le 20 octobre 2019. Elle fut auparavant Députée au Grand conseil neuchâtelois de 2017 à 2019, après avoir été Conseillère communale à Cortaillod de 2012 à 2016. Elle a commencé ses mandats politiques en devenant Conseillère générale de cette même commune de 2008 à 2012. Membre des Vert-e-s depuis 2004, elle fut présidente des jeunes Vert-e-s neuchâtelois-e-s de 2004 à 2010, puis des Vert-e-s du canton de 2016 à 2018, avant d'occuper le poste de Vice-présidente nationale du parti. Titulaire d'un master en droit de l'université de Neuchâtel, elle est avocate indépendante depuis 2011 et conseille diverses associations de défense de l'environnement. Elle est membre du Comité de l'association suisse des locataires, section neuchâteloise (ASLOCA) et Présidente de Dettes Conseils Suisse. Elle fait partie de nombreuses associations dont Pro Natura, WWF, Greenpeace et la Fédération suisse des consommatrices et consommateurs (FRC).

Des reines bien élevées

Marco Ventrici, moniteur-éleveur, nous convie au prélèvement de larves dans leur cocon de gelée royale afin d'élever des reines. Elles seront implantées dans de nouvelles ruches pour obtenir une colonie performante grâce à une reine de qualité.

Marco Ventrici, moniteur-éleveur, profite du soleil printanier de mai pour prélever des larves de reines dans son rucher occupant un jardin communautaire de Neuchâtel. Les insectes sont calmes et c'est sans protection que l'apiculteur, qui a la réputation d'avoir des ruches bien tenues, inspecte ses cadres. « Nous cherchons dans le cadre de couvain des larves qui ont deux ou trois jours seulement. » Malgré leur taille équivalente à une tête d'épingle (moins d'un millimètre), l'œil habitué les repère rapidement. « Nous allons prélever le maximum de gelée royale entourant la larve. C'est une bonne protection et un gage de réussite supplémentaire pour son développement. » La manipulation appelée le picking (ou greffage) se fait avec un instrument dédié.

Lignée et pureté de la race

Le geste doit être précis afin de ne pas abîmer la larve en la prélevant, puis en la déposant dans la cupule en plastique qui accueillera la future cellule royale. Ces larves seront insérées dans une nouvelle ruche où les abeilles élèveront des reines. Le rôle du moniteur-éleveur est d'élever des reines de race pure (sans hybridation) à partir de lignées reconnues. Il met des reines primées à disposition des apiculteurs souhaitant faire un élevage du couvain. « Je connais la descendance et la lignée de cette colonie. Des contrôles morphologiques ont été faits pour garantir la race carniolienne, la plus répandue en Suisse romande. »



Photo: PHC

Patrick Vogel, apiculteur bio et inspecteur cantonal des ruchers neuchâtelois, utilise la méthode du picking pour prélever les larves et la gelée royale qui l'entoure.

Quelle abeille voulez-vous ?

Les apiculteurs choisissent librement la race qu'ils souhaitent élever. « Il n'y a aucune obligation et il existe d'ailleurs plusieurs courants. Certains préfèrent travailler avec l'abeille noire, très répandue en Suisse alémanique. Le tout est que chaque apiculteur se pose la question au départ de savoir quelle sorte d'abeille il veut. » Si l'achat de reines est envisageable, la mission du moniteur-éleveur est aussi de donner des cours pour apprendre aux gens à faire de l'élevage. « Il y a plusieurs méthodes, il ne faut pas hésiter à aller assister à d'autres cours pour se faire une idée générale et trouver celle qui nous convient. »

Plus de biodiversité pour aider les abeilles

L'élevage des abeilles et l'apiculture en général ne sont pas une science exacte ni une pratique à la portée du premier venu. « Beaucoup de gens sont sensibles à l'apiculture et souhaitent à travers elle être au plus près de la nature. Il faut faire attention à ce qui se dit dans les journaux ou sur internet. Je rencontre de plus en plus fréquemment des personnes bienveillantes voulant agir pour la biodiversité, mais qui perdent des colonies d'abeilles par manque de connaissances. La réalité est parfois différente de la théorie. Plutôt que d'installer une ruche au fond de son jardin,

commençons par changer nos habitudes. Veillons à conserver des ressources mellifères pour les abeilles et tous les insectes pollinisateurs, cultivons la biodiversité », conclut ce spécialiste dont les conseils sont précieux.

Plus d'informations sur l'apiculture sur www.apisavoir.ch

Page apiculture association
BioConsommActeurs sur www.bioconsommacteurs.ch/apiculture/



Photo: PHC

Marco Ventrici, moniteur-éleveur, à la recherche de larves de reines.

Florence et Cédric, experts en trésors de la ruche

La société Ruche et Flore est née d'une double histoire d'amour, entre Florence et Cédric pour commencer, puis celle du couple pour les abeilles. Une passion commune qui a donné naissance à trois gammes de produits issues du divin nectar, les plaisirs du palais, soins et beauté et l'apithérapie.



Florence Besnier et Cédric Gout, experts des sept trésors de la ruche.

Florence Besnier est apicultrice depuis 15 ans, avec deux décennies de pratique au compteur. Cédric Gout est un vrai touche-à-tout avec des compétences en gestion d'entreprise. Ces deux passionnés des abeilles ont un jour uni leur savoir-faire pour développer une véritable gamme de produits issue du travail de leurs infatigables ouvrières. Une production diversifiée qu'ils vendent en local, sur les marchés ou par internet. « Nous mettons en valeur les sept trésors de la ruche », explique Cédric avant d'énumérer les cinq premiers. « Le pollen, le miel, la cire d'abeille, la propolis et la gelée royale. » Pour cette dernière, ils doivent respecter l'exigeant cahier des charges du Groupement des Producteurs de Gelée Royale dont ils sont membres.

Du pain et du venin

Le pain d'abeille vient compléter la liste établie plus haut. « Le mélange alterné de pollen et de miel est lactofermenté naturellement. C'est en quelque sorte le grenier des abeilles, qui peut se conserver 17 ans dans la ruche. Quand les colonies sont plus faibles et risquent de ne pas passer l'hiver, nous sélectionnons les insectes afin de les regrouper dans d'autres ruches. Nous pouvons alors récolter le pain d'abeille. C'est un produit vertueux 100% végétal, qui contient 23% de protéines. Enfin, le venin d'abeille, transformé en Allemagne, est utilisé en apithérapie pour soulager certains maux. » Le couple propose ses productions gourmandes faites maison, du miel de lavande fine à celui de bruyère blanche sauvage en passant par le miel de montagne polyfloral, une quinzaine de sortes en tout. D'autres produits se rajoutent à cela le pain d'épice naturel au miel, le nougat ou l'hydromel, fabriqués par des confrères apiculteurs ayant le même cahier des charges qu'eux.

Miel maison et tessinois

Habitant en montagne et pour éviter le climat hivernal difficile, les deux associés changent leurs ruches de place en fonction des saisons. L'hiver se passe donc en plaine, à 700 mètres d'altitude. Pour la belle saison les petites bêtes ailées reviennent sur les balcons du Jura. « C'est ce qui fait la singularité de nos miels monofloraux, colza, aubépine ou les miels de tilleul au début de l'été. La flore estivale

Photo: DR



Le divin nectar décliné sous toutes ses formes.

d'altitude est plus riche avec beaucoup de plantes médicinales naturelles. » Le couple travaille également en collaboration avec un apiculteur bio du Tessin pour diversifier sa production. « À plus de 70 ans, le père Mario nous fournit la matière première pour proposer trois sortes de miel d'exception labélisés Bio-Suisse Bourgeon, de tilleul, de châtaignier et 1000 fleurs. Le Tessin est le paradis des abeilles. »

Cosmétiques et apithérapie

Les cosmétiques, huiles précieuses, baumes, sérums remportent également un franc succès. « Nous avons acquis les compétences et le matériel pour fabriquer la quasi-totalité de nos produits nous-même. Ce sera bientôt du 100% swiss made », déclare Cédric avec fierté. L'apithérapie permet de proposer des soins naturels. « Nous travaillons avec la propolis qui présente beaucoup de propriétés et d'applications. Nous collaborons avec des laboratoires qui ont la même éthique que nous. » Ces produits suisses naturels et aux nombreuses vertus sont hélas vendus sur l'égal à un tarif plus élevé que leurs concurrents d'origines diverses. « Le miel bio suisse est effectivement plus cher à la vente, mais il est issu d'une chaîne vertueuse. Les gourmets doivent être sensibles à notre qualité bio nationale par rapport au bio provenant de l'étranger ou aux miels mélangés. Notre réseau instaure une vraie confiance entre les producteurs et les consommateurs. »

www.ruche-et-flore.ch

Photo: PHC



Ménopause... pas si compliquée !

Dès 35 ans, une de nos hormones, la progestérone, commence à diminuer, ce qui crée un déséquilibre par rapport à nos œstrogènes et des symptômes de syndrome prémenstruel (douleurs aux seins, seins tendus, jambes gonflées, irritabilité, troubles du sommeil...etc.).

Vers 50 ans, nous ne produisons alors plus que 25% de notre progestérone initiale. La chute des œstrogènes est plus lente. Les symptômes augmentent et surtout l'irritabilité, les troubles du sommeil, l'instabilité émotionnelle, la prise de poids, et une moindre gestion du stress. Durant cette période de préménopause, il est important d'avoir un apport optimal en Omega 3 (acides gras polyinsaturés) dont dépend l'équilibre hormonal. L'alimentation en est la principale source, mais une supplémentation est possible. On peut rajouter à cela les plantes et micronutriments qui vont permettre de stabiliser le système hormonal : Rhodiole, Cimicifuga, vitamines du groupe B et D3, magnésium.

Entre 3 à 5 ans plus tard survient la ménopause, marquée par l'arrêt des règles (due à la chute intense des œstrogènes), entraînant d'autres signes telles bouffées de chaleur, déminéralisation osseuse, risques cardio-vasculaires, sécheresse des muqueuses, chute de la libido, prise de poids, fatigue.

Il devient important de réguler son poids et de chouchouter son foie qui va prendre le relai au niveau hormonal.

Pour cela, il est intéressant de penser au jeûne intermittent (12 à 14h par jour au moins 5 fois par semaine), le plus utilisé est souvent de sauter le petit déjeuner.

Pour les femmes en ménopause, je ne suis pas convaincue que ce soit la meilleure des options, sachant que le petit déjeuner santé, protéines et graisses, apporte des éléments primordiaux à sa santé.

Lors de mes consultations, je conseille le jeûne du soir, qui consiste à sauter le repas du soir (attention à avoir un vrai 4h complet) OU de manger très tôt vers 18h-18h30 (heure de fin du repas) ce qui permettrait un petit déjeuner vers 8h-8h30. On veillera à avoir un repas léger le soir, voire une monodiète (1 seul aliment), le but est d'offrir au foie une zone plus longue de repos et donc de pouvoir gérer le système hormonal (aromatisation).

En résumé :

Prendre soin de son foie : jeûne de 12-14h

Boire des infusions de menthe, romarin, citron 1 tasse le soir (sans sucre)

Utiliser des épices et notamment du curcuma et des herbes aromatiques dans votre assiette.

Équilibrer le système nerveux : pratiquer la cohérence cardiaque 3 fois par jour.

Avoir un apport suffisant en magnésium. D'autres plantes peuvent également être utilisées (Alchémille par exemple).

Limiter la prise de poids : jeûne intermittent, 1 à 2 repas par jour sans glucides, avoir une activité physique régulière.

...en résumé suite, ajouter à l'alimentation des **nutriments spécifiques :** graines de lin (à moulin juste avant de consommer), tofu fermenté, flocons d'avoine (surtout le soir si excès de transpiration), crustacés (moules, huîtres). L'alimentation devra être à Indice glycémique bas, riche en Omega 3, riche en fibres.

Diminuer les risques cardio-vasculaires : alimentation méditerranéenne, utilisation de polyphénols antioxydants (épices, légumes colorés, herbes aromatiques). Diminuer également l'insulino-résistance (alimentation à IG bas, utilisation quotidienne de cannelle, jus de grenade...etc.).

Je vais vous proposer une phase de détox-courte qui permet de reprendre le contrôle des hormones, brûler des graisses. À faire une fois par année et jusqu'à une fois par mois.

Supprimer sucre, sodas, produits laitiers, gluten, céréales, alcool, café durant 1 semaine. Veiller à boire 2-3 litres par jour (élimination des toxines).

3 repas par jour : à base de légumes, crucifères

(brocolis, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou vert), légumes à feuilles verts et colorés, viande rouge et blanche, poissons gras (sardines, maquereaux, harengs, anchois, thon, saumon, dorade royale, flétan, rouget), bonnes matières grasses (oléagineux, graines de lin, de chia, noix du Brésil, amandes, noix, huile de colza, de noix et d'olive, avocat), oignons tiges, ail, oignon rouge, herbes aromatiques, épices.

Photo: Pexels



RECETTE de smoothie pour commencer chaque matin pendant cette détox.

Ingrédients :

Smoothie vert alcalin

- ½ avocat
- 1 poignée d'épinards frais
- 125 ml de lait d'amande ou d'avoine
- 1 càs d'huile de caméline
- 1 càc de matcha
- jus de citron selon goût

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

Le chocolat bio en rock star

Michaël Randin a toujours voulu faire du chocolat. Au diable la facilité, il a choisi de fabriquer un produit certifié Bourgeon Bio, mettant toute sa créativité à profit pour respecter le cahier des charges, avec un zeste de Rock Metal.

À moins d'être sensible à l'odeur caractéristique de la matière travaillée entre les murs du village, difficile de trouver MR Chocolat à Montcherand près d'Orbe. Pas de boutique, un local de fabrication de 100 m² bien caché, il faut s'y reprendre à plusieurs fois pour arriver à destination. Michaël Randin est discret et pourtant, il a le vent en poupe. Il vient d'être certifié par Bio Suisse, Bourgeon Bio pour la sixième reprise. Son air déterminé et son regard bleu perçant traduisent bien la volonté du personnage, tombé petit dans la trempette à chocolat. « J'avais 25 ans quand j'ai débuté en 2009 comme chef pâtissier chez Boillat à Saint-Prex où j'avais une équipe à gérer. Au bout de sept ans, je me suis dit que je pouvais faire la même chose, mais pour moi. » Il commence par mettre au point des recettes dans un coin de la maison familiale transformé en atelier artisanal. L'épicerie

du village, un restaurant choisi au hasard, puis quelques revendeurs, la machine est en marche. En marge de son activité, il travaillera chez Cornu à Champagne, puis passera six mois dans la structure d'InnoPark à Yverdon où il se perfectionne en management et en gestion d'entreprise.

La liberté et la passion

« Le 1er décembre 2011, j'étais enfin indépendant, mais je ne voulais ni magasin ni emprunt. » Afin de respecter les normes sanitaires, il reprend en 2013 une ancienne boucherie au cœur du bourg. « Je courrai après le développement et en 2015, j'ai fait une super année. » La naissance de son fils lui fait prendre conscience de l'importance de la qualité de nos produits alimentaires. « Je suis entré dans la famille Bio Suisse en 2017 avec mon premier Bourgeon Bio. Je suis reparti de



Passion et liberté, la recette du chocolat selon Michaël Randin.



Des chocolats certifiés Bourgeon Bio.

zéro en changeant toutes mes manières de faire, sans savoir ce qui allait sortir. J'ai trouvé des astuces pour remplacer les ingrédients interdits comme les colorants brillants. » Sa production est écoulee par ses revendeurs, mais aussi lors d'événements, foires ou marchés et en cadeaux d'entreprises. La crise sanitaire va lui jouer un mauvais tour, « en 2020, tout s'est arrêté ». Michaël prend son bâton de pèlerin et part à la recherche de nouveaux revendeurs, passant de 10 à 60, et assurant son année 2021. En 2022, les compteurs sont au vert. Il participe entre autres à des marchés bios et sera aux Sonnaillies de Romainmôtier en octobre prochain. « Ma recette est faite de liberté et de passion. J'accorde plus d'importance à l'économie locale qu'à la productivité à tout prix. »

Swiss Metal Chocolate

L'homme n'a pas que de la fève de cacao dans les veines. Il vibre au rythme du Rock Metal depuis toujours. « J'ai découvert le groupe tessinois Dreamshade au Greenfield festival en 2019. Je les ai suivis de près sur les réseaux sociaux avant de m'apercevoir qu'ils faisaient la même chose de leur côté. Nous nous sommes contactés et je leur ai fabriqué

une tablette personnalisée. » Invité par Duja sur une radio colorée, il croise Katharsys Productions et lance un nouveau produit à plus large échelle, chaque plaque chocolatée arborant un design différent. Il dépose la marque Swiss Metal Chocolate, un chocolat bio dosé à 54% qui lui ouvre les portes de l'émission *La gaule d'Antoine*, d'Antoine de Caunes. Ce dernier fera même le déplacement en terre vaudoise pour goûter les douceurs rock'n roll et bios de Michaël.

www.biobourgeon.mrchocolate.swiss et www.swiss-metal-chocolate.ch



Un produit unique pour chaque groupe de Metal.



Place Pury
(arrêt des bus 102,107,109)
2000 Neuchâtel
032 724 46 14
www.cooperativedeshalles.ch

Lac de Taney (ou Tanay), paisible et ressourçant

Pour le vaillant marcheur ayant affronté le fort dénivelé, l'arrivée au col de Taney et la descente sur le village et le lac sont une belle récompense. Une balade familiale ou pour montagnard endurci, dépaysement et calme garantis.

Le point de départ se situe sur le parking du village Le Flon, au-dessus de Vouvry. Deux solutions s'offrent aux promeneurs pour aborder les 400 mètres de dénivelé. Soit la route en gravier, avec parfois quelques véhicules, même si elle reste peu fréquentée, ou le sentier des chèvres. Dans les deux cas, la pente est sévère, mais abritée du soleil par les sous-bois. Il faut moins d'une heure pour rejoindre le col de Taney et apprécier la vue sur le lac en contrebas et les premiers chalets du paisible village.

Sur la gauche, le Chambairy domine le Vallon de Verne du haut de ses 2206 mètres. Les Jumelles, deux orgueilleux pitons rocheux, se dressent en face. Pour une journée, le tour du lac, relativement plat et abordable en famille, demande 1h30 de randonnée. Les plus experts pourront eux monter à l'assaut du Grammont qui culmine à 2172 m. Deux refuges proposent leur terrasse aux passants,

La Vouivre et le Grammont, ainsi que la nuitée pour les amateurs de sommeil réparateur en altitude.

Le retour peut se faire par le sentier redescendant sur Miex. Il suffit alors de longer le lac jusqu'au bout. Une petite pause aux pieds de la croix permet de profiter du panorama sur l'onde pure et le village au loin. Prendre alors le chemin sur la gauche. La traversée entre rochers et forêts est par endroits magique. Au cours d'une remontée dans les bois, un banc au détour d'un virage vous ouvre un superbe point de vue sur le lac Léman. La descente se poursuit par le hameau de Prélagine suivi d'un fort dénivelé, toujours en sous-bois, jusqu'à Vésenand et le village de Miex.

Plus d'informations sur www.vouvry.ch

Le village de Le Flon est accessible par CarPostal au départ de Vouvry.



Les jumelles dominent le village de Taney et son lac.



Le calme d'un village de montagne et les eaux paisibles de son lac.

Le 30 avril 2022, l'Association BioConsommActeurs a tenu son Assemblée générale extraordinaire au Centre Pro Natura de Champ-Pittet. La vingtaine de membres présents a pu élire un nouveau comité, à qui nous souhaitons une cordiale bienvenue. Bon vent à vous !

Photo: PHC



Le nouveau comité de l'Association BioConsommActeurs presque au complet avec (de g. à dr.) Pierre-Alain Indermühle, Président, Laurence Pot, Pascale Resin et Nicole Lettry.



Zuzana Potocnakova, nouvelle membre du comité de l'Association BioConsommActeurs.

Photo: PHC

Pierre-Alain Indermühle, Président, 63 ans, Bex. Viticulteur en biodynamie, formateur et coach en biodynamie et permaculture. Il est actuellement président de la Fondation Ecojardinage. « Transposer l'énergétique humaine aux végétaux » lui tient particulièrement à cœur.

Nicole Lettry, 75 ans, Oronnaz. Paysanne de montagne pendant 25 ans, elle pratique le jardinage depuis son plus jeune âge et s'investit actuellement dans la permaculture. « Le bien-être et la santé de la Terre et de ses résidents est le but de ma vie. »

Zuzana Potocnakova, 37 ans, Yverdon. Gérante du magasin Le Coin Bio à Yverdon depuis quatre ans et demi. « L'équité est pour moi aussi importante que le bio. J'ai la chance d'exercer ma passion au travers d'un métier qui donne du sens. »

Pascale Resin, 44 ans, Orge. Artisane d'art depuis 23 ans (gravure sur verre et pyrogravure sur cuir). « La disparition des terres agricoles et la puissance des lobbies de la chimie et des industries pharmaceutiques me préoccupent particulièrement. Notre santé dépend en partie de notre environnement et le bio est primordial avec, notamment, moins d'engrais et un plus grand respect des animaux. »

Laurence Pot, 55 ans, Vuibroye. Elle a travaillé dans l'événementiel pendant plus de 25 ans avant de se tourner vers le développement durable. « Je souhaite participer à la protection de l'environnement en favorisant le commerce bio et local de manière à diminuer notre empreinte écologique, en rapprochant les consommateurs et les producteurs. »

Les salades, plat favori de l'été

Avec le retour des chaleurs estivales, la salade devient la reine des repas, en accompagnement ou comme plat principal, agrémentée de toutes sortes de mélanges. La laitue et l'iceberg, favorites des gourmets en Suisse, sont bien plus fraîches entières qu'emballées en sachet. La surface cultivée ainsi que le chiffre d'affaires des salades bio ont connu une hausse constante au cours des dernières années. Dans son rapport annuel 2021*, Bio Suisse confirme que le chiffre d'affaires des salades bio dans le commerce de détail atteint 122.6 millions de francs. Leur part de marché (21%) reste toutefois moins élevée que celle des légumes qui se monte à 28%.



Photo: Pexels

Le petit conseil de préparation est de n'ajouter la sauce à salade qu'au dernier moment pour conserver longtemps les vitamines.

L'abandon des pesticides et engrais chimiques utilisés en grande quantité dans l'agriculture conventionnelle impose une préparation des sols avec du compost, avant la plantation des salades bios. La protection des plantes est alors assurée par des auxiliaires et des produits phytosanitaires biologiques. Les engrais à base de lisier sont proscrits pour des raisons d'hygiène. Le cahier des charges strict de Bio Suisse** ne permet pas de cultiver la salade hors-sol.

La question des emballages plastiques pour les produits bios est fréquemment posée par les consommateurs. Dans le cas des salades, il

s'agit avant tout de les protéger d'une évaporation précoce de leur humidité, ce qui les rendrait insipides et flétries, ne pouvant pas être stockée longtemps. Le producteur ne peut pas gérer les variations de l'offre et de la demande, le risque de surproduction reste donc plus élevé que pour les autres sortes de légumes.

*Source Ilona Stoffel, cheffe de produits légumes et pommes de terre Bio Suisse.

**www.bio-suisse.ch/fr/notre-association/option-federation-interne/cahier-des-charges.html

Triste record

D'après l'Agence des Nations Unies pour les réfugiés (HCR), le nombre de personnes contraintes de fuir les conflits, la violence, les violations des droits humains et les persécutions a franchi pour la première fois la barre des 100 millions en 2022. « C'est un chiffre saisissant et une source d'inquiétude. Il n'aurait jamais dû être atteint », a déclaré le Haut-Commissaire des Nations Unies pour les réfugiés, Filippo Grandi. Cela représente plus de 1% de la population de la planète et équivaut au 14e pays le plus peuplé du monde. Il comprend les réfugiés et les demandeurs d'asile, ainsi que les 53,2 millions de personnes déplacées à l'intérieur de leur pays par des conflits. Le HCR a publié son rapport annuel sur les tendances mondiales le 16 juin, présentant une série de données mondiales, régionales et nationales sur les déplacements forcés en 2021 et les informations détaillées en matière de retours et de solutions.

Plus d'informations sur
www.news.un.org



Photo: Pexels

100 millions de réfugiés dans le monde en 2022.



Photo: Pexels

L'alouette des champs, oiseau BirdLife de l'année 2022.

Une centenaire qui se porte bien

BirdLife Suisse est engagée depuis 100 ans pour la diversité du vivant. Elle est composée de 440 sections de sauvegarde de la nature et 20 associations cantonales. BirdLife International, le plus grand réseau de protection de la nature au monde, fête également son siècle d'existence cette année. L'ensemble du réseau BirdLife réalisera au minimum 100 projets concrets pour protéger l'environnement dans le cadre de l'action « 100 joyaux naturels pour la Suisse ». Il y aura des revitalisations de ruisseaux, des plantations de haies ou de nouvelles structures pour les reptiles et les insectes. En outre, une exposition itinérante voyagera dans toute la Suisse et d'autres attractions ou événements sont encore à venir.

Autres informations sur le jubilé
www.birdlife.ch/100ans

INFORMATIONS

Privilèges modifiés :



JURA: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Porrentruy, Au Jardin de Cérés sàrl, Bénédicte Chèvre et Fanny Vallat, Rue des Tanneurs 3
tél. 032 466 47 29 - jardin.ceres@bluewin.ch - Rabais de 3 % sur tout l'assortiment.



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

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 10 % sur les mandats.

QU'ON SE LE DISE !

La prochaine Assemblée générale ordinaire des membres de l'association BioConsommActeurs se déroulera le samedi 10 septembre au matin **et sera suivie d'une partie récréative.**
Le lieu et l'heure exacte vous seront envoyés par convocation sous pli séparé.

publicité



Photo: PHC

L'arbre de la plage de Salavaux (VD).

IMPRESSUM

12ème année

Parution trois fois par année

Tirage

1200 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

Association BioConsommActeurs

Rédaction

Philippe Causse

Graphisme - Impression

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

Publicité

Pascale Resin

Nous avons déménagé !

Association BioConsommacteurs

Route Valeyres 2 / 1430 Orges / Tél. + 41 24 435 10 61

CCP 17-599827-1 / IBAN CH18 0900 0000 1759 9827 1

www.bioconsommacteurs.ch / info@bioconsommacteurs.ch

