



LE *Bio* DANS TOUS SES *états*

Prix indicatif 5.-Chf



Mon Papillon

Accompagnement
&
Guidance

par l'écoute émotionnelle
et énergétique

Lausanne / Epalinges

www.mon-papillon.ch
contact@mon-papillon.ch

Françoise Krebs - 079 / 222 27 37



L'huile d'olive la plus saine

Sur toute la gamme Olivie. Une huile d'olive 100 % issue de l'agriculture biologique aux propriétés antioxydantes 30 fois supérieures à celles des huiles conventionnelles.

Par ex. Olivie Plus 30 x, 250 ml

CHF 31.10

-20%

CHF 24.90



OLIVIE
LES BIENFAITS DE L'OLIVIER



www.shopolivie.ch



Chères amies et chers amis,

Nous sommes heureux de pouvoir vous remettre un bulletin plein de promesses et rempli de messages positifs à l'image des Wepot qui apportent des solutions simples à des problèmes compliqués tout comme notre ami Reynald qui pratique la viticulture bio depuis 30 ans et nous prouve que nous pourrions tous cultiver sans pesticides.

Lors de l'AG Bioconsommateurs aux Faverges, vous avez élu un comité qui se réjouit de vous accompagner pour les 4 ans à venir. Cinq membres représentants la production, la fabrication, la transformation, la distribution et les consommateurs, quoi de mieux pour aller de l'avant tous ensemble pour une agriculture de Deux Mains.

Le comité vous invite à BioAgri/Vino à Moudon les 13 et 14 mai, pour rencontrer les productrices et producteurs bio et venir à l'accueil nous faire un petit coucou. Choisissez vos plantons parmi les milliers de plantes à disposition, les nombreux produits de la ferme. Cette année c'est « La Terre aux Jeunes » !

Vive la Vie !

Frank Siffert, co-président avec Zuzana Potočňáková

Sommaire

Le Valdo	4
Wepot	6
BioBulk	8
Baïlo	12
Food for Health	14
Obereichi	16
Association ResSources	18
Domaine La Capitaine	24
Recette	26
Informations	28
Jeux	29





UNE BOISSON AUX MULTIPLES

Le Valdo

vertus



Le kombucha, c'est la boisson tendance du moment. Fermentée et légèrement acide, elle est composée de thé sucré, de bactéries et de levures. Pourtant, apprivoiser sa fabrication pour en faire une boisson agréable n'est pas une mince affaire. Créateur des kombuchas Le Valdo, Adil Brunet, lui, maîtrise l'opération.

Et associer plaisir et bienfait pour la santé en s'en délectant, c'est un pari gagnant !

S'il est devenu un breuvage couru ces dernières années, notamment en tant qu'alternative saine aux sodas, le kombucha n'est pourtant pas une nouveauté : on ignore ses origines précises, mais on imagine que cette boisson fermentée venue d'Asie pourrait avoir été inventée il y a plus de 5000 ans.

Les sportifs en raffolent

C'est en 2018 qu'Adil Brunet a lancé Le Valdo, son entreprise de kombucha 100% bio. Naturopathe de formation, ce trentenaire a voulu, avec ses kombuchas fabriqués à Lausanne, faire profiter à

tous des vertus thérapeutiques de cette boisson. On lui reconnaît en effet une action bénéfique sur le microbiote et sa consommation favoriserait le renforcement de l'immunité, améliorerait la digestion et aurait un effet nettoyant pour l'organisme. D'ailleurs, cette boisson fermentée à base de thé sucré est prisée des sportifs: le kombucha redonnerait de la vitalité et agirait sur le système digestif, évitant les ballonnements et les reflux gastriques.

Concoctées au gré de plusieurs années de recherche, les recettes d'Adil Brunet ont permis à ses kombuchas de compter parmi les plus appréciés de Suisse romande. Il propose plusieurs associations de saveurs, allant de l'hibiscus

aux fleurs de jasmin en passant par le gingembre ou la menthe. Ses kombuchas ont également la particularité de ne pas être pasteurisés: «J'ai réussi à obtenir ce résultat après de nombreux essais. Je voulais, comme pour la choucroute par exemple, que la fermentation s'opère dès le début du processus, avec tous les ingrédients.»

Des ateliers pour en découvrir plus

Adil Brunet, au travers du Valdo, ne se cantonne pas à fabriquer du kombucha. Il met aussi sur pied des ateliers durant lesquels il initie ses clients à la fabrication de ce breuvage traditionnel: «Ces ateliers sont aussi une façon de sensibiliser les gens sur plusieurs autres aspects, comme la qualité de l'eau ou encore la géobiologie. Je les immerge dans le monde de la naturopathie.» Il faut dire qu'Adil est tombé dedans dès son plus jeune âge: «Je suis un petit-fils de naturopathe et j'ai donc grandi avec cette idée que l'on est son propre médecin. Le Valdo est basé sur trois piliers: l'exercice physique, l'alimentation et la méditation. En plus des ateliers de kombucha, j'anime des ateliers d'alimentation vivante, où je partage mes connaissances au sujet de la lactofermentation.»

Les personnes qui ont goûté aux kombuchas d'Adil lui disent souvent qu'ils ne peuvent plus revenir à d'autres. «Ce sont des retours qui font plaisir», sourit-il. En plus de vendre ses produits via un large réseau de restaurateurs et en ligne, l'entrepreneur propose désormais un abonnement mensuel: «Ainsi, les gens ne sont jamais à court de kombucha.»

Où trouver ses produits:

Dans de nombreux magasins bio près de chez vous. Chez plus de 150 partenaires, dont de nombreuses terrasses de cafés à Lausanne et Vevey, et sur plusieurs marchés romands. On peut également les commander directement en ligne.

+ d'infos:

www.valdokombucha.com





GRÂCE À WEPOT, ÉCONOMISER DE L'EAU TOUT EN *arrosant*

Wepot



Quentin Kany et Clément Perez ont lancé en 2019 leur production de ollas « Swiss made ». Depuis, leur production de ces jarres en argile destinées à l'irrigation des plantes n'a cessé de croître. Exemple, l'entreprise s'est vu décerner le Prix suisse de l'éthique 2022.

Une olla, c'est quoi ?

La olla, c'est bien plus qu'une simple jarre en terre cuite, c'est un système d'irrigation millénaire qui est aujourd'hui encore considéré comme l'un des plus efficaces et naturels. Grâce à la perméabilité du matériau, la plante va fixer ses racines autour de l'olla pour y puiser exactement l'eau dont elle a besoin, sans excès ni manque. Grâce à cette technique d'irrigation, la consommation en eau se trouve significativement diminuée.

En quatre ans, Wepot est passée de la petite start-up lancée par deux étudiants de l'Université de Lausanne dans le garage de leurs parents à une entreprise bien implantée à l'échelle romande. Auréolée de succès, Wepot est maintenant basée à Villeneuve (VD), dans des locaux de 600 m². « Nous avons déménagé, car nous n'arrivions pas à suivre le nombre de commandes, raconte Quentin Kany. Nous avons fait appel à des investisseurs et nous travaillons désormais dans une vraie halle industrielle, avec des employés à gérer et une capacité de production décuplée. »

Les deux fondateurs ont été rejoints par Pauline Dantan, qui a abandonné son poste au sein d'une marque de maroquinerie de luxe pour se lancer dans l'aventure. En 2022, 10'000 ollas sont sorties des ateliers de Wepot. « Maintenant que nous sommes bien installés, nous espérons vendre 20'000 ollas en 2023, note Quentin Kany. Et nous avons la capacité d'en produire jusqu'à 70'000 par an. »

L'eau, un bien si précieux

Wepot cultive le principe de l'économie circulaire. Par exemple, pas de polystyrène pour protéger les ollas lorsqu'elles sont préparées à l'envoi, mais des copeaux de bois que l'acheteur peut utiliser dans son jardin. « Cela constitue un excellent paillage, assure Quentin Kany. D'ailleurs, il en va de même pour l'olla : une jarre a une durée de vie de quatre ans environ. Lorsque sa perméabilité est diminuée, vous pouvez la briser en petits morceaux et la laisser revenir à la terre. »

Parmi les clients de Wepot, on trouve bon nombre de particuliers, mais aussi des communes, soucieuses de faciliter l'irrigation de leurs espaces verts, même en période de canicule ou de restriction d'arrosage. Au fil du temps, Wepot a su créer une réelle communauté autour de ses produits : « Lorsqu'on a commencé, on livrait personnellement les commandes qui dépassaient 150 francs. Cela nous a permis de tisser des liens avec nos clients. Maintenant encore, nous demandons des feed-back des utilisateurs. Cela nous aide à améliorer nos produits. »

Un mystère analysé scientifiquement

Si l'efficacité des ollas n'est plus à prouver, leur fonctionnement reste entouré d'un certain mystère. Chez Wepot, on souhaite avoir des données scientifiques pour mettre leur impact en lumière. Ainsi les fondateurs ont-ils fait appel à des biologistes de l'Université de Lausanne. Et le résultat est bluffant : dans un jardin de 10 à 15 m² et à quantité d'eau égale, utiliser des ollas a permis de cueillir deux fois plus de légumes que sur une parcelle arrosée à l'ancienne.

Mais pas question pour l'équipe de se reposer sur ses lauriers pour autant : en 2023, un nouveau produit viendra compléter la gamme. S'il est encore trop tôt pour en dévoiler les contours, Quentin Kany précise que leur prochain objectif est de pouvoir irriguer de grandes surfaces. « Nous aimerions arriver à proposer une solution convenant à une surface d'un hectare. En outre, nous collaborons avec des scientifiques pour continuer à proposer des ollas qui auront des spécificités propres de leur utilisation, que ce soit pour des légumes ou pour des plantes vertes. » Une entreprise à suivre de près !

Où trouver leurs produits :

Dans de nombreux magasins bio, jardineries et sur le site web de Wepot

+ d'infos :

www.wepot.ch





GRÂCE À BIO BULK, L'AVENTURE DU BIO EN VRAC À LAUSANNE

Bio Bulk

continue...

C'est en 2020, sur les hauts de Lausanne, que Françoise Maden a lancé Bio Bulk (soit « urac » en anglais). Dans son épicerie de Chailly, elle ne propose pas seulement ses produits, mais elle conseille également ses clients et leur suggère des recettes. Après des début prometteurs, elle s'inquiète de la baisse de fréquentation dans les épiceries en urac, malgré des prix largement compétitifs avec ceux de la grande distribution. L'entrepreneuse s'accroche, bien décidée à poursuivre l'aventure et persuadée que cette manière de consommer reste la solution d'avenir.



Françoise, racontez-nous votre parcours...

Je suis Française et j'ai eu la chance de m'installer en Suisse il y a douze ans. J'ai toujours été attirée par ce pays. Petite, je venais cueillir des champignons à la frontière suisse avec ma tante. Après avoir fait une formation dans l'agroalimentaire, j'ai travaillé dans le *facility management* durant dix-sept ans. C'est au sein de l'entreprise qui m'employait que j'ai demandé ma mutation en Suisse.

Pourquoi vous être alors lancée dans le vrac ?

J'ai toujours rêvé de tenir un commerce. À mes 20 ans, je voulais ouvrir un bar à vins. La vie a finalement été faite d'autres opportunités, mais quand j'ai perdu mon emploi, en 2018, j'ai décidé de me lancer et d'ouvrir une épicerie en vrac. Cela faisait cinq ou six ans déjà que je consommais de cette manière et, pour moi, cela représentait vraiment l'avenir. C'est aussi en totale adéquation avec mes principes : je suis sensible à l'environnement et j'aime privilégier les petits producteurs locaux. Je voulais, par le biais de mon épicerie, apporter ma pierre à l'édifice.



© photos : Oriane Grandjean

De quoi combattre les idées reçues sur le prix du vrac !

Un groupe d'étudiants a récemment comparé les prix pratiqués chez moi et chez un géant de la grande distribution, et le résultat était frappant : 80% des produits étaient moins chers, voire au même prix, dans mon épicerie.



Comment est né Bio Bulk?

J'ai trouvé un local durant l'été 2020. J'ai investi mon 2^e pilier et j'ai monté une campagne de financement participatif. Après quelques travaux, j'ai pu ouvrir les portes de mon épicerie en vrac en octobre 2020. J'ai choisi le quartier de Chailly, car il n'y avait pas de tel magasin dans les environs, qui offre une alternative aux gens qui habitent hors du centre-ville.

Les débuts se sont-ils bien passés?

Oui, d'autant que j'ai ouvert durant le semi-confinement. Tout le monde venait acheter sa farine pour faire son pain soi-même. Il y avait la queue jusque sur le trottoir! Cela a été un début vraiment encourageant...

Et la suite?

Dès la fin du Covid, les gens ont repris leurs habitudes d'avant. Je pense aussi qu'ils se sont sentis privés durant deux ans et ont eu envie de se faire plaisir, de changer d'air. Les priorités ont été mises ailleurs. Ils économisent désormais sur l'alimentation pour s'offrir des vacances et des week-ends. Une bonne partie d'entre eux ne regardent plus ce qu'ils mettent dans leur assiette.



Que représente cette baisse de fréquentation, en termes de chiffres?

Je l'estime à 30% de perte, un constat comparable à celui que font mes collègues du secteur de la vente en vrac. En 2022, 22 commerces ont fermé. Les annonces de fermeture ne cessent de tomber. J'ai moi aussi failli baisser les bras, mais grâce à un nouveau prêt, je vais continuer ce projet.

Que faire pour séduire plus de clients ?

J'ai tenté de mettre sur pied un service de livraison à domicile et j'accepte aussi maintenant de vendre certains produits emballés, comme de la tapenade, des conserves en pots, en bocal... Cela bouscule certes un peu mes convictions, mais je dois aussi mettre mes valeurs de côté pour certains aspects. Cela semble porter ses fruits, puisque les clients complètent volontiers leurs achats avec cette nouvelle gamme. Par ailleurs, l'aspect financier est important également. Un groupe d'étudiants a récemment comparé les prix pratiqués chez moi et chez un géant de la grande distribution, et le résultat était frappant : 80% des produits étaient moins chers, voire au même prix, dans mon épicerie. De quoi combattre les idées reçues sur le prix du vrac !

Le contact humain, c'est aussi ce qui vous motive ?

Oui, c'est ce qui me plaît en premier lieu dans ce métier. J'aime partager avec les clients, leur donner des idées de recettes quand ils sont à court d'idée. J'ai remarqué que les gens recherchent souvent des plats déjà tout prêts. Mais dès que je leur donne des conseils, ils sont tout contents.

Comment trouvez-vous les producteurs avec lesquels vous collaborez ?

Constituer mon réseau m'a demandé beaucoup de recherches. Je suis toujours à l'affût quand je lis les journaux, quand je suis sur les réseaux sociaux ou que j'écoute la radio et que l'on parle d'un producteur de la région. Parfois aussi, ce sont les producteurs eux-mêmes qui prennent contact et qui me font découvrir leurs produits. C'est très agréable !

Tous vos produits sont-ils d'origine suisse ?

Ceux qui peuvent être produits en Suisse, évidemment. Pour les autres, je passe par une entreprise helvétique qui importe des produits

biologiques, comme pour les noix de cajou ou les amandes. Pour la farine, je me fournis dans un moulin de la région en sacs de 25 kg. Quant au blé et au millet, le producteur genevois me livre directement dans des tonneaux consignés. C'est vraiment l'idéal. Quant à ce qui est trop emballé, je ne le propose simplement pas à la vente. Je veux que ce soit du vrai vrac, aussi bien du côté du magasin que dans mes réserves.

Quelle est votre clientèle type ?

Elle est très hétéroclite. Mais, en principe, ce sont des gens qui ont entre 30 et 50 ans. J'ai aussi des étudiantes ou étudiants qui viennent une fois par mois faire leur plein de pâtes, d'huile d'olive et de liquide vaisselle. Ils sont conscients des enjeux du mode de consommation de nos jours. Et ils profitent aussi du rabais de 10% que je propose aux étudiants et aux personnes âgées. Parce que je trouve que tout le monde doit pouvoir avoir accès à une nourriture bio.

Que peut-on vous souhaiter pour la suite ?

Que le vrac occupe plus de place, que les gens prennent conscience que cette manière de faire ses achats n'est pas plus chère. Si vous comparez des produits locaux et bio, vous constatez rapidement que ce n'est pas plus onéreux qu'au supermarché. Surtout quand on pense qu'on paie des emballages fabriqués à base de pétrole et qu'on paie ensuite pour les mettre à la poubelle au travers des sacs taxés. Le vrac, c'est le bon moyen pour penser à la planète, à notre progéniture, à notre santé et à notre porte-monnaie !

+ d'infos :
www.biobulk.ch





ELLE A FAIT LE PARI DU GINGEMBRE DANS LE *Jura*

Baïlo

Baïlo Diallo Rottet a lancé sa gamme de boissons au gingembre dans le Jura il y a quatorze ans. Un pari osé pour cette femme déterminée qui a dû franchir un grand nombre d'obstacles pour faire connaître ses produits. Rencontre avec une entrepreneure passionnée, mère de trois enfants.



En 2009, Baïlo Diallo Rottet se lance dans une aventure folle : produire des jus de gingembre dans le Jura. « J'en faisais déjà pour ma famille et mes amis, donc j'ai eu envie de tenter l'expérience », se souvient cette Jurassienne d'origine guinéenne. Ce qui achève de la convaincre, c'est lorsqu'elle demande conseil à un ami de son mari, très au fait du monde économique : « Il m'a dit que je n'avais aucune chance. Le simple fait d'entendre ça, ça m'a motivée à lui prouver que j'y arriverai. »

À ses débuts, Baïlo prend le temps de faire appel à un graphiste pour qu'il lui crée un logo : « J'ai fait un apprentissage à Publicitas, donc je sais pertinemment que la première impression est primordiale. » Et la première impression sur ses

produits, justement, la Jurassienne la recueille chez un droguiste du coin : « Je suis arrivée au culot dans sa droguerie, en lui disant que je confectionnais des jus d'exception. Il y a goûté et a reconnu que j'avais raison. Il m'a conseillé de mettre au point la pasteurisation douce, ce que j'ai fait, non sans quelques ratés au début. » Puis l'aventure se poursuit : « Dans les premiers temps, je n'avais pas les moyens d'acheter des étiquettes autocollantes. Je les collais au lait de vache, moi-même, avec l'aide de mon grand fils. »

À force de détermination, Baïlo fait connaître ses produits : « J'allais de Genève à Zurich en passant par Bâle pour distribuer moi-même mes boissons. J'ai ensuite travaillé durant six mois au marché de Zurich pour mettre de l'argent de côté et parvenir

à ouvrir ma première boutique dans le Jura (la deuxième ouvrira en mai de cette année). Ce qui est resté intact durant toutes ces années, c'est ma foi absolue en mon produit. Il faut vendre ce que tu as envie de consommer. J'ai donc toujours visé la qualité. »

Jamais classique

Les médias parlent beaucoup de Baïlo, car, comme elle le reconnaît, « en étant une femme entrepreneure qui travaille le gingembre dans le Jura, je suis une vraie curiosité ! » Au fil du temps, les gens lui font toujours plus confiance et elle ouvre les portes de son showroom à Courrendlin en 2015. On y trouve une gamme qui s'est constamment développée au fil du temps : sirops, boissons bio, boissons sans sucre ou boissons naturelles. « Je ne fais jamais des boissons classiques. Prenez mon sirop à la menthe : je l'obtiens en mélangeant cinq sortes de menthe différentes qui proviennent de mon jardin, et je mets 50% de sucre en moins par rapport à un sirop traditionnel. Quand tu le bois, tu ressens une vraie explosion de saveurs en bouche ! »

Plus d'une tonne de gingembre passe chaque année par le laboratoire de Baïlo. Son produit coup de cœur, qui est d'ailleurs aussi son produit phare, c'est le jus citron-gingembre sans sucre : « On peut l'utiliser aussi bien en cuisine qu'en cure, dit-elle. C'est toujours pratique de l'avoir sous la main. » L'ensemble de sa matière première est labellisée bio inspecta : « Même si c'est plus cher, je veux que mes produits soient de la meilleure qualité. »

Où trouver ses produits ?

Magasins

Boutique Bio & bar à café – Courrendlin
Agro centre/Kilomètrezéro – Courtételle

Alimentation Mini-Marché – Delémont
Au Délices d'Orient – Delémont
Bionaturis – Delémont
Droguerie Morgenthaler – Delémont
L'Authentic – Tramelan
La Marchande – Saignelégier
LE COIN BIO – Yverdon
Le Comptoir d'Heva – Moutier
Magasin du Monde – Moutier

Bars

O'Ti Punch – Delémont
Bar à Chocolat – La Chaux-de-Fonds
Black Drope Coffee – la Chaux-de-Fonds
Brasserie BFM – Saignelégier
La Guingette – Delémont
Restaurant Chauffage Compris – Neuchâtel

Les institutions qui lui font confiance

Hôpital du Jura – Delémont
Prévotito – Moutier
Guiré Event – Glovelier
ILAB Design – Genève
Confrérie des Jardins – Delémont
Le Monde des Couleurs – Porrentruy

+ d'infos

www.baïlo-gingembre.ch





ÓLIXIR, DE L'HUILE D'OLIVE PLUS FRAÎCHE QUE *nature*

Food for health



Et s'il était possible d'avoir sur nos tables de l'huile d'olive fraîche, au parfum complexe et riche en nutriments essentiels pour la santé ? C'est le cas grâce à Ólixir. Sergio Panzarella cultive le principe du circuit court pour qu'en Suisse aussi on puisse déguster de l'huile d'olive fraîche.

Après avoir travaillé une dizaine d'années dans le domaine du marketing et du développement de produits à Genève, Sergio Panzarella change radicalement de vie : il décide de faire revivre l'olivieraie de ses grands-parents en Sicile. « Derrière mon choix, il y avait une démarche émotionnelle, mais aussi une conscience qu'il y avait un besoin pour le marché suisse d'avoir accès à une huile d'olive fraîche, explique l'entrepreneur. J'étais étonné de constater que les huiles n'étaient disponibles en Suisse que plusieurs mois après la récolte, en avril, mai ou même juin, quand elles ont déjà beaucoup perdu de leur fraîcheur. » D'ailleurs, sur les étals, rares sont les bouteilles d'huile d'olive présentant la date de la récolte. C'est le cas pour celles de Sergio Panzarella : l'huile extraite des olives cueillies entre octobre et novembre se retrouve en magasin quelques semaines plus tard à peine.

Du côté des consommateurs, l'huile Ólirix n'a plus rien à prouver: certifiée bio et riche en polyphénols, elle a vu ses qualités exceptionnelles récompensées par une étoile aux Great Taste Awards 2022. Le commentaire des juges parle de lui-même: « Nous avons apprécié la fraîcheur de l'herbe verte et le piquant du poivre noir. Ce produit a un arôme invitant et herbacé. La saveur est poivrée et fraîche, et la texture est crémeuse. Une huile de caractère, fraîche et polyvalente. »

Un processus minutieux

Après avoir suivi un cours de sommelier en huile d'olive, Sergio Panzarella a décidé d'amener de la modernité dans la fabrication de son Ólirix, tout en restant fidèle aux traditions. Ainsi mise-t-il sur une récolte anticipée: « Les olives vertes recèlent jusqu'à quatre ou cinq fois plus d'antioxydants que lorsqu'elles sont à maturité. La récolte se fait en grande partie à la main: des filets sont disposés autour des arbres, dont on enlève les feuilles et quelques branches. Les olives sont ensuite mises dans des caisses aérées de 20 kg, qui sont transportées au pressoir. Nous livrons chaque jour notre récolte pour que les olives restent les plus fraîches possible. L'extraction se fait à une température de 20 à 22 °C (27 °C étant la température maximale pour que l'on puisse parler de pressage à froid). C'est possible grâce au partenaire avec lequel on travaille, qui possède un pressoir doté d'une technologie très avancée. » Ainsi pressées, les olives conservent leurs micronutriments et un taux d'acidité bas, tout en révélant un haut niveau d'arôme et de goût. S'ensuit le filtrage, durant lequel les résidus sont enlevés pour plus de stabilité avant la mise en bouteille: « Nous favorisons des contenants garantissant une longévité optimale pour l'huile: en verre ou sous vide, de couleur foncée, les protégeant ainsi de la lumière, de la chaleur et de l'oxygène. »

Directement chez le client

Côté vente, 90 % de la production est écoulée en direct. Les particuliers peuvent retrouver

Ólirix sur le site internet de la marque ou auprès de détaillants. « Nos partenaires ont compris la démarche qu'il y a derrière mes huiles, explique Sergio Panzarella. Ils les mettent donc directement sur les rayons, pour valoriser leur fraîcheur. » Avec Ólirix, l'entrepreneur s'inscrit dans une démarche plus large de bien-être par l'alimentation, et propose désormais, en collaboration avec une nutritionniste, des recettes de saison. Il propose désormais, en collaboration avec plusieurs nutritionnistes, des recettes de saison. Par exemple une salade aux carottes rôties, développée avec Laetitia Canonica – Nutritionniste Agréée ASCA – et téléchargeable en scannant le QR code ci-dessous. Ou quand des produits de qualité peuvent favoriser le bien-être.

Où trouver leurs produits:

Kiss the Ground – Lausanne, Augustins,
Eaux Vives, Nyon, Vevey, Morges
Marche de Vie – Genève
Organy – Genève
Le Topinambour – Lausanne
Hima La Vie SA Magbio – Romanel
Pascal Traiteur – Genève
Dupasquier Fromagerie – Genève
Domaine des Mattines SA – Perly
Au petit comestible – Genève
Les Jardins de La Petite Lignière Sarl – Gland
LE COIN BIO – Yverdon
Epicerie des Arcades – Coppet
Domaine de Bois-Bougny – Nyon
Artebio – Lausanne
Epicerie Valvini – Rossinière
Tout Local – Genève
Pharmacie du marché – Carouge
S.M. Isgro Sagl – Laiterie de Carouge – Carouge
Le Sureau – Crissier
Beau Coffee – Genève
Marché Bio – Les Eterpils
CeresNatura – Cologny
Pharmacie Amavita La Palud – Lausanne
Le Verger Solaire – Sion
Ceres – La Chaux-de-Fonds
Gaia – Bulle
Et bien d'autres...

+ d'infos:
www.foodforhealth.ch





À LA FERME OBEREICH, ON SUBLIME LES PRODUITS DU

Obereichi

Domaine

Dans le parc naturel du Gantrisch, non loin de Berne, la famille Schüpbach met en valeur de nombreux produits issus de sa ferme : des sirops, des tisanes, mais aussi de la viande, des fruits secs ou encore des mélanges de céréales garnissent les étals de leur magasin à Lanzenhäusern, ainsi que ceux de nombreux partenaires.

C'est à 15 kilomètres de Berne, dans le charmant district de Schwarzenburg, que se trouve la ferme Obereichi, fidèle à l'image d'Épinal des fermes traditionnelles bernoises. Le temps ici semble suspendu et le soin du détail se retrouve partout. Pas étonnant donc de découvrir que l'exploitation agricole de 8 hectares (5,4 en propriété et 2,6 en location) de Christine et Rüedu Schüpbach est gérée depuis 1990 selon le cahier des charges de Bio Suisse.



Après avoir grandi dans cette ferme, Rüedu Schüpbach l'a louée à sa famille avant de l'acquérir. Son épouse, Christine Stämpfli, l'a rejoint en 1995. Ensemble, ils ont eu deux enfants. Christine s'est occupé du ménage et de la garde des enfants, tout en prenant une part active dans la gestion de l'exploitation. Sur le domaine Obereichi, le couple cultive un bel éventail de céréales, du blé à l'épeautre en passant par le seigle. S'y ajoutent quelques légumes, des fraises, des prés destinés à la production de fourrage pour le troupeau de vaches mères et différentes herbes aromatiques qui s'épanouissent sur une surface de 0,5 hectare. Ces précieuses herbes sont principalement destinées aux tisanes, pures ou sous forme de mélanges. Sur le domaine, ce sont ainsi plus de 50 variétés de plantes médicinales qui sont choyées. L'ensemble des cultures se fait à la main : semer, planter, entretenir et récolter. Les plantes sont ensuite séchées en douceur, à une température de 42 °C, dans le séchoir, avant d'être délicatement



prises en sachets à la main. Des sirops, élaborés à partir de certaines de ces herbes aromatiques, agrémentent aussi le large choix des produits de la ferme Obereichi.

Outre les plantes médicinales, le couple Schüpbach sèche également des fruits, des légumes et des céréales, à partir desquels ils préparent des mélanges de fruits secs, des assortiments tout prêts de légumes pour la soupe ou encore de savoureux risottos de céréales. Tous fabriqués sur le domaine, ces produits sont aisément reconnaissables au logo de la ferme Obereichi.

Rüedu et Christine Schüpbach ne travaillent pas seuls: sur le domaine sont employées des personnes venues des horizons les plus divers, pour une courte période ou pour longtemps. Ainsi, selon la saison, il n'est pas rare de croiser sur le domaine des bénévoles venus de l'autre bout du monde pour expérimenter le «woofing», ou des personnes en situation difficile. Le couple

collabore en effet avec les services sociaux et le service de placement familial dans le cadre du projet Alp. Pour certains jeunes, ce type d'expérience se solde par l'obtention d'une place d'apprentissage au sein de la ferme.

Si l'envie de découvrir cette belle région bernoise vous prend, n'hésitez pas à vous arrêter dans la charmante ferme de Rüedu et Christine: le magasin est ouvert 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. Et durant les week-ends de beau temps, une terrasse invite à déguster directement sur place un sirop, une tisane ou un de leurs délicieux gâteaux...

| Où trouver leurs produits?

Sur leur site internet ou directement dans leur magasin à la ferme Obereichi. Mais aussi sur les marchés ou dans différents magasins bio, principalement en Suisse alémanique.

En Suisse romande, on les trouve dans des magasins bio à Yverdon, à Fribourg et à Aubonne.

| + d'infos
www.obereichi.ch



SEMENCES POTAGÈRES : RESSOURCES CULTIVE UN SAVOIR-FAIRE EN *péril*

Association ResSources



Grâce à ResSources, plus de 1000 variétés potagères, ornementales et médicinales sont préservées et diffusées auprès du grand public. Maintenir vivant le patrimoine que constituent ces variétés, telle est la mission de cette association basée à Bretonnières et fondée par Joël Vuagniaux. Par son travail, ResSources veut intensifier la reproduction des variétés afin d'éviter leur extinction et documenter ces variétés avec un maximum de précision pour soutenir et promouvoir leur utilisation sur la base de connaissances et d'informations fiables.

Après avoir grimpé les escaliers qui montent au deuxième étage de la maison au 10 de la rue du Puits à Bretonnières, on pousse la porte de l'Association ResSources et on découvre un local qui fourmille déjà d'activité. Les bénévoles sont sur le qui-vive, prêts à commencer les tâches qui les attendent. Celui qui donne les directives, c'est Joël Vuagniaux. Les semences, ça le connaît : avant de créer ResSources en 2017, Joël Vuagniaux a déjà été à la tête de l'antenne suisse de l'Association Kokopelli depuis 2009. « J'avais l'impression que les gens ne se rendaient pas compte de l'importance de la liberté des semences. Comme d'autres se sont lancés dans ce combat sur les brevets sur le vivant, j'ai décidé de m'impliquer sur une autre problématique : celle du partage d'un savoir-faire et de compétences que l'on était en train de laisser disparaître. Tout cela, c'est une question de ressources, aussi bien matérielles, avec les semences, qu'immatérielles avec le savoir. D'où le nom de l'association. »



La vente de plantons

À l'étage du dessous, des discussions parviennent jusqu'à nos oreilles : de nouveaux bénévoles sont arrivés pour s'attaquer à l'ensachage. Des rires viennent interrompre le bruit des sachets en papier kraft qui se froissent entre les doigts et de la perforatrice marquant les trous qui permettront de suspendre les semences dans les rayons.

Si les locaux débordent d'activité, c'est que la vente de graines et de plantons du printemps approche : « Cet événement est essentiel à nos finances, explique Joël Vuagniaux. Nos variétés sont très prisées. Pour être prêts à temps, nous préparons d'abord les semis sous une tente devant la maison. Ils sont élevés dans les couches, puis nous les exportons dans le village voisin, où nous louons une serre. On les repique deux ou trois semaines plus tard, et on les sort une ou deux semaines avant la vente. Nous venons d'installer une petite serre dans le jardin. Lorsque les plantons arrivent à maturité, on peut ainsi continuer de les bichonner ici avant la vente. Cela nous évite de nombreux allers-retours. » En plus de la vente aux plantons, il est possible de retrouver l'association sur divers marchés bio ou marchés aux plantes.

Un dévouement sans faille

Joël Vuagniaux est né avec le lien à la terre ancré dans les gènes : « Je viens d'une longue lignée de paysans. Mon père était l'un des premiers paysans bio de Suisse romande. Après avoir suivi une formation traditionnelle d'agriculteur, bifurqué vers les arts visuels et voyagé durant

quelques années, j'ai repris des études à l'Institut universitaire d'études du développement de Genève. Je ne comprenais pas pourquoi les peuples qui sont à la base de la solidité du monde, à l'image des paysans, sont les moins bien considérés. » Il peut s'enflammer, parler avec passion de tous ces thèmes pour lesquels il se bat, jusqu'à l'épuisement parfois. Et ne résiste pas au plaisir de montrer ses derniers protégés : des épis d'une population de maïs offerts par un paysan d'Argentine et avec lesquels il multiplie les essais. L'an dernier, ses plants de maïs figuraient parmi les seuls de la région à avoir survécu aux canicules. Ce qui est de bon augure pour la suite. Le travail physique nécessaire pour récolter des semences ne l'effraie pas, ni celui que demande le suivi de la croissance de chaque plante.



Heureusement, il peut compter sur Véronique Battier, sa compagne: «Elle met de l'ordre dans tout ça. Elle gère aussi le contact avec les bénévoles, je peux ainsi vraiment me concentrer sur le suivi de nos cultures.»

Un travail de titan

Mais, au fait, en quoi consiste le travail d'un gardien de semences? «Il faut maintenir fertiles et vivantes les semences adaptées à nos régions, en produire en quantité suffisante pour pouvoir les proposer et encourager leur culture, mais aussi évaluer leurs qualités nutritionnelles et gustatives, cultiver des variétés méconnues et intéressantes, tout en les étudiant, les testant et les documentant, sans oublier de diffuser autant que possible les fruits de notre travail.» Dans les faits, il y a aussi les mille étapes qui relèvent de la gestion d'un petit domaine au quotidien: choisir quelle plante servira de porte-graine, désherber, prendre des photos, des relevés, des essais, installer des voilages pour éviter des croisements avec d'autres plantes... Et il faut aussi savoir encaisser les échecs. Parfois, plusieurs années de travail sont réduites à néant, à cause de la météo ou d'une simple erreur humaine.





L'association

Plus de 800 membres constituent l'Association ResSources, fondée en 2017 et dont Joël Vuagniaux et sa compagne Véronique sont les deux seules chevilles ouvrières permanentes. À eux s'ajoutent cinq bénévoles fixes et une dizaine d'autres plus occasionnels, tandis que quelques stagiaires viennent ponctuellement garnir les rangs. Sans oublier César et Ferdinand, les deux ânes qui travaillent avec Véronique Dupertuis, leur propriétaire, aux côtés de l'équipe depuis des années, Ressources ayant fait le choix de la traction animale autant que possible.

Depuis quelques années, ResSources dispose de 4000 m² pour cultiver tous ses légumes, fruits, fleurs et autres plantes, à quelques kilomètres de Bretonnières. Le terrain a été équipé d'un système d'arrosage et d'une clôture solide pour protéger les cultures de la faune.

Parmi les nombreux buts de l'association, il y a celui de soutenir, conserver et enrichir la biodiversité cultivée en encourageant la production de semences libres, locales et/ou acclimatées. ResSources ne commercialise pas seulement des semences et des plantons, mais aussi des livres, des produits artisanaux et des outils. Des ateliers et des cours sont également proposés dans le but de favoriser la transmission du savoir.

Les bénévoles participent régulièrement aux activités, appuyés par une trentaine de reproducteurs et gardiens des variétés de la collection. Les semences doivent en effet être régulièrement cultivées pour ne pas perdre leurs capacités germinatives. C'est là que le travail de ces parrains et marraines prend toute son importance : ils et elles prennent chez eux certaines semences pour les faire croître à nouveau.

Les fruits, les légumes et les fleurs qui sont produits sur le domaine sont pour leur part valorisés par les membres, notamment en conserves, ou auprès de chefs de la région qui les mettent à la carte.

À l'automne, il faudra prélever les semences sur les porte-graines tout en valorisant les légumes et fruits qui ont poussé durant l'année. « L'an dernier sont venus s'ajouter aux traditionnelles sauces tomate de nouveaux bocaux faits maison : une sauce « Chaud devant » aux poivrons et piments, une confiture d'aronia, une confiture et une gelée de coing, une sauce aigre-douce piquante, une soupe à la courgette et du ketchup. On les vend à nos membres et surtout lors de notre marché de fin d'année. C'est à cette occasion qu'on arrive à boucler nos comptes... de justesse ! La vente de semences ne suffit pas à faire vivre l'association. » Entre la nécessité de sauvegarder un patrimoine à la valeur inestimable et les soucis financiers du quotidien, l'exercice relève de l'équilibrisme. Dans le local, le calme revient, signe que le travail des bénévoles touche à sa fin. Les sachets sont prêts à être envoyés par courrier ou suspendus dans le magasin. Bientôt, ils seront mis en terre dans tous les coins de Suisse...



| Où trouver leurs produits :

Directement chez ResSources, dans leur boutique de Bretonnières, ou lors de la vente de plantons. Envois possibles également.

Dans les magasins Bio.

| + d'infos :

www.association-ressources.ch

Vente de plantons : 6 et 7 mai, à Bretonnières

Crowdfunding 2023

L'année 2023 sera une année charnière pour ResSources. L'association, qui ne perçoit aucune subvention publique, va en effet mettre sur pied une campagne de financement participatif afin d'assurer sa survie. En effet, l'acquisition d'outils et d'équipements agricoles sera vitale si l'organisation entend poursuivre sa mission.

Prometteuse Artemisia Annua

Parmi les plantes vedettes de l'association, il y en a une qui tient une place particulière : *Artemisia annua*. « Elle est arrivée par hasard dans nos vies en 2019, se souvient Joël Vuagniaux. Je passais chez un ami producteur, qui m'a dit : « Prends cette plante, j'en ai trop, je ne sais pas où la mettre. » Je l'ai plantée dans un coin de notre jardin, je l'ai oubliée, et la neige est arrivée. Début 2020, je découvre qu'elle s'est largement reproduite et qu'on en a une quantité incroyable. J'effectue des recherches sur cette plante et j'apprends qu'elle est utilisée pour lutter contre le paludisme. Je me dis que si nous pouvons la cultiver, nous pourrions la faire sécher et l'envoyer dans les pays où on en a besoin. C'est à ce moment que démarre la pandémie de Covid. Eh bien il s'avère qu'*Artemisia annua* a aussi un effet sur les symptômes de cette maladie ! » Prouvé depuis par les chercheurs de l'Institut Max Planck de Potsdam, ce potentiel confère à cette plante une symbolique particulière : « On dit souvent que les plantes apparaissent dans nos vies pour une raison précise. J'étais plutôt sceptique face à cette affirmation, mais j'ai dû m'y résoudre avec *Artemisia annua*. »



© photos : Oriane Grandjean



Diagnostics et équilibrages géobiologiques

*Une vie
de qualité
chez soi*

COSMOTELLURISME • ÉLECTROSMOG
NETTOYAGES ÉNERGÉTIQUES • ÉCOBIOLOGIE

perrenoud@ik.me

079 834 39 01

www.bioseco.ch



UN PARI AUDACIEUX POUR DES VINS BIO DE

Domaine la Capitaine

qualité

Reynald Parmelin est un pionnier. Il y a plus de trente ans, après avoir découvert la viticulture biologique lors d'un stage à l'étranger, il décide d'appliquer cette méthode sur son domaine, La Capitaine.

De 3 hectares à ses débuts, le vignoble de Begnins en couvre aujourd'hui 22, et ses vins figurent parmi les plus réputés de Suisse. Rencontre avec un producteur qui a su viser la qualité tout en travaillant en accord avec ses convictions.



En 1994, La Capitaine est le premier domaine viticole certifié bio du canton de Vaud. Si Reynald Parmelin fait aujourd'hui figure de référence dans le domaine de la viticulture bio, il reconnaît volontiers qu'il fallait être « fou, à l'époque, pour se lancer dans le bio ! Ce n'était pas du tout à la mode et le vin bio avait alors une mauvaise presse. La faute à certains vigneron·ne·s du dimanche qui s'étaient lancés sans trop de connaissances et avaient proposé des vins de mauvaise qualité. Toutefois, le bio correspondait vraiment à mes convictions et, pour moi, il n'était pas question de faire du vin moins bon que du vin conventionnel. Il devait être au moins aussi bon, voire meilleur. » Pari gagné pour le Vaudois, qui ne s'arrête d'ailleurs pas en si bon chemin et se tourne vers la biodynamie : en 2010, il obtient le label Demeter.

Du bio et du bon

Pour dépoussiérer l'image du vin biologique, Reynald Parmelin prend le pari de s'illustrer : il propose une bouteille bleue. Reconnaisable entre toutes, elle constitue maintenant la marque de fabrique du domaine. « Je voulais que, par la couleur, on comprenne que l'on faisait un vin de qualité, que ce flacon pas comme les autres contient un produit de pointe, explique-t-il. Nous avons tout misé sur la qualité, et c'est ce qui a fait notre succès. » En effet, plusieurs crus de La Capitaine se sont illustrés en décrochant le titre de meilleur vin bio Suisse.

Si le domaine faisait figure de pionnier, de nombreux autres domaines ont désormais suivi ses traces en se tournant vers le bio : « C'est fantastique, se réjouit Reynald Parmelin. Le nombre de vigneron et les surfaces en bio ont doublé en quelques années. Par contre, cela pose quelques questions sur l'écoulement du vin : l'offre se développe plus vite que la demande. Or, le vin bio est plus cher à produire et a donc un coût plus élevé pour le consommateur. J'ai peur que cela ne se passe comme en France, où les prix ont chuté et où beaucoup de producteurs ont carrément arrêté le bio. »

Un nouveau bar à vins

Pour Reynald Parmelin, c'est aux vignerons de tenter d'intéresser une plus large clientèle. « Mais ce n'est pas aisé, reconnaît-il. Les gens font de plus en plus attention à leur santé et le vin est parfois mal considéré. Pourtant, comme je le dis, pas de sel dans un plat, ce n'est pas bon, trop de sel ce n'est pas bon non plus. C'est la même chose avec le vin : tout est dans le dosage. »



Ce printemps, Reynald Parmelin ouvrira un bar à vins sur son domaine : « Il sera ouvert le mercredi en fin d'après-midi et en soirée. Et puis nous continuons évidemment à organiser de nombreux événements. Nous avons la chance d'avoir de beaux espaces, autant à l'extérieur avec des grands parcs en gazon et une terrasse de 400 m² donnant sur le lac et le Mont-Blanc qu'à l'intérieur. Le domaine est très prisé pour les mariages, les anniversaires, du team building, des cours de cuisine, des mises en bouteille à l'ancienne ou encore pour des séminaires. » De nombreuses occasions de découvrir les vins du Domaine de La Capitaine !

Où trouver leurs produits ?

Dans de nombreux magasins bio et restaurants et chez votre caviste.

+ d'infos

www.lacapitaine.ch



LE CONSEIL NUTRITIONNEL



Je tiens à vous présenter
vos meilleures amies... pour la vie.

Nos amies... les fibres

**Je ne vous cache pas, que si vous voulez perdre quelques kilos,
ce sont vers elles que je vous encourage à vous tourner.**

Qui sont-elles ?

Les fibres sont en fait des glucides que l'on ne digère pas, donc non assimilables.

Elles sont indispensables pour le transit et pour la santé de notre intestin

(allié précieux de notre flore intestinale).

Elles sont de 2 sortes : solubles et insolubles avec chacune des bienfaits différents.

Elles permettent également de réguler notre glycémie et notre cholestérol.

Pour le contrôle du poids elles ont un rôle important dans la gestion de l'appétit
car elles se gonflent d'eau et augmentent donc l'effet de satiété.

Aujourd'hui la consommation en fibres est souvent insuffisante.

Voici comment en augmenter votre consommation :

- Consommer vos fruits bios avec la peau
- La cuisson rend les fibres plus digestes (pour les intestins sensibles)
- Ne pas boire de jus de fruit mais préférer un fruit entier
- Consommer 3-4 portions de légumes + 1-2 portions de fruits par jour
- Consommer des céréales complètes : riz basmati complet, riz sauvage, riz noir, pain complet (ou semi complet si vous supportez mal), pâtes complètes, quinoa, sarrasin...
- Consommer 2-3 fois par semaine des légumineuses (lentilles, pois, pois chiche...)
- Consommer des amandes ou des noix à 16-17h avec 1 fruit entier (+ 1 petit carré de chocolat noir 75% cacao pour le plaisir)

Je me tiens à disposition si vous rencontrez des problématiques liées au transit,
prise de poids, problèmes de ménopause, bilans, conseils, réforme de l'alimentation
adaptée, ou désirez en savoir plus sur la chrono alimentation.

Laurence Crottaz

Nutritionniste – Micronutritionniste

www.alimentationsanteminceur

Une recette riche en fibres et délicieuse :

TERRINE COURGETTE THON

1 courgette bio râpée (avec la peau)

4 œufs

2 càs de crème de soja ou amande

3 càs de son d'avoine

1 poignée de câpres

1 poignée de tomates séchées coupées
en petits morceaux

1 càs de moutarde

1 boîte de thon émietté

1 boîte d'anchois coupés
en petits morceaux

*Un must des pique-niques
avec toujours un grand succès*



Préchauffer le four à 180°C.

Battre les 4 œufs et ajouter la courgette râpée, le son d'avoine, le thon émietté, les anchois, les tomates séchées, les câpres, la crème végétale, la moutarde. Vous pouvez ajouter les fines herbes de votre choix (persil, basilic, ciboulette) ou épices (paprika, curry, graines de fenouil, gingembre, curcuma, carvi...).

Bien mélanger et verser dans un plat beurré pour four. Cuire 1h à 180°C. Se déguste tiède ou froid. Parfait avec une salade.



NUTRITION

ALIMENTATION SANTÉ MINCEUR

LAURENCE CROTTAZ

Nutritionniste – Micronutritionniste agréée ASCA

Chrono alimentation, perte de poids,
santé de la femme, ateliers cuisine

Chemin des Esserts 7a – 1053 Cugy

079 346 48 27

www.alimentationsanteminceur.ch

informations DE L'ASSOCIATION

Nous ont rejoint pour les journées du Bio

- Le Valdo - Pontaise 24 - 1018 Lausanne
- L'épicerie Vrac Yverdon - Place Pestalozzi 3 - 1400 Yverdon
- Eva's Apple - Weinbergstrasse 168 - 8006 Zürich
- Naturkostbar AG - Glütschbachstrasse 2 - 3661 Uetendorf
- D&A Laboratoire - Route du Rhône 10 - 1963 Vétroz

Nouveaux partenaires qui font 10%

- Bio Bulk/F. Maiden – Av. de la Vallonnette 22 – 1012 Lausanne
- Bailo gingembre – Rue du 23-Juin 19 – 2830 Courrendlin

Impressum

13^e année

Tirage

Distribution

Editeur

Association BioConsommActeurs

devinettes

Que dit un mouton pour saluer un autre mouton ?

Pourquoi les moutons se brossent-ils les dents ?

Comment appelle-t-on un mouton sans pattes?

Rédaction

Graphisme et illustrations :

ND Création Visuelle Sàrl

Impression

Cavin SA

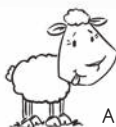
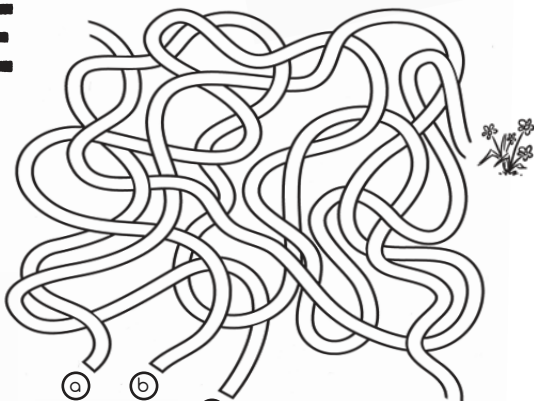
jeux

POUR TOUTE LA FAMILLE

7 différences



Retrouve les 7 différences entre ces deux images.

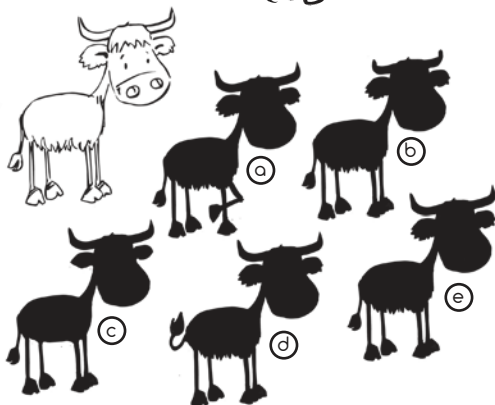


fils emmêlés

Aide la brebis à rejoindre les petites fleurs.



silhouettes



Quelle silhouette correspond à la vache ?

sudoku junior

Chaque élément doit se trouver une fois par colonne, une fois par ligne et une fois par carré de 4 cases.



FOIRE AGRICOLE SUISSE BIO

Moudon PLACE DE LA GARE
13-14 MAI 2023

LA TERRE AUX JEUNES
animations jeunesse & enfants

bioagri.ch @ biovaudbioagri f biovaudbioagrireagricole



SALON DU VIN SUISSE BIO & NATURE

Moudon SALLE DE LA DOUANE
13-14 MAI 2023

(O)NCOU(R)S
du Vin Suisse Bio & Nature

biovino.ch

@ biovino.ch

f biovino.ch

Foire Agricole Suisse Bio & Salon du Vin Suisse Bio 2023

Plantons, marché, animaux,
technologie agricole,
permaculture, ateliers,
spectacles et concerts,
dégustations de vins bio
et nature et milles autres
choses à découvrir.

BioAgri sacre la
Jeunesse et la Terre
cette année à
Moudon et BioVino
remettra les prix du
Concours national
du Vin Suisse Bio et
Nature.

En concert et spectacles :

Collectif Les Boutures

Crazy Poney

Nikosolo

Compagnie La Bestiole
Le Cabaret'phémère

Marú

Mirakolo

Les Petits Chanteurs
à la Gueule de Bois

L'Orchestre Jaune
de Lausanne



ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE MÉTAMORPHOSE

Je vous aide à guérir des blessures de votre passé, traumatismes, peurs et complexes par un processus profond de valorisation de soi et par l'utilisation d'un outil puissant de déprogrammation des traumatismes : l'EFT.

**Entretien d'évaluation gratuit
de 45 minutes.**

Accompagnement à distance

Philippe Chenuaud 026 665 04 17

Coach et thérapeute

(EFT, Hypnose, Sophrologie...)

<https://coaching-en-or.com>

eveil

CENTRE EVEIL

Sylvie Rinsoz

Naturopathe

Agréée ASCA - NVS - RME - SPAK

Tél: 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 soutient



ERMINEA

Cette association, à but non lucratif, s'occupe de recueillir et soigner les animaux blessés de la faune sauvage suisse dans le but de les relâcher dans leur environnement, une fois rétablis. Ils fonctionnent uniquement grâce aux dons et cotisations des membres.

Vous aussi aidez-les par un don !
IBAN CH10 0900 0000 1722 9708 9

Erminea

Centre de soins de la faune
www.erminea.org - 024 565 37 99



**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





Association BioConsommActeurs

Case Postale 66
1440 Montagny-Chamard

024 435 10 61
info@bioconsommacteurs.ch

www.bioconsommacteurs.ch