

SÉLECTION
140
adresses

Le Guide

TEXTES FRANÇOIS BUSSON
PHOTOS FRANÇOIS BUSSON,
SEDRİK NEMETH, FRANÇOIS WAVRE

ALIMENTATION

Du bio, de quoi en faire un plat

• VENTE DIRECTE • COMMERCE • RESTOS

Manger bio, c'est simple et sain. Les Suisses le savent bien, ils sont les plus grands consommateurs de produits biologiques d'Europe. Découvrez le meilleur du naturel.



Photo: Sédrik Nemeth

8 bonnes raisons d'opter pour le bio

Spécialiste de la nutrition et expert en développement durable, Jacques-Pascal Cusin* nous livre ici huit arguments imparables pour manger bio et sept erreurs à éviter pour rester «biocoherent».

1 CONSOMMER BIO favorise le développement d'une agriculture durable qui répond aux impératifs écologiques, sociaux et économiques du développement durable.

2 UNE AGRICULTURE DURABLE est meilleure pour l'environnement, car elle renonce à l'utilisation de produits agressifs et nocifs qui polluent le sol, l'eau, l'air et les écosystèmes.

3 L'AGRICULTURE BIO préserve la biodiversité, puisqu'elle respecte la vie des sols et encourage des modes de production diversifiés, ainsi que la rotation des cultures.

4 LES ANIMAUX élevés en bio bénéficient de conditions de vie et de croissance bien meilleures que les autres.

5 MANGER BIO est plus favorable à la santé humaine. La quasi-absence de résidus et d'additifs chimiques (produits phytosanitaires, hormones, antibiotiques, arômes, conservateurs et colorants de synthèse...) constitue un atout majeur des produits bios. Leur densité nutritionnelle, soit leur apport nutritionnel pour un poids de produit identique, est globalement supérieure à celle des produits non bios. On y retrouve souvent plus de vitamines, de minéraux, de fibres, d'antioxydants et d'acides gras de qualité, autant d'éléments favorables et indispensables à la santé.

6 LES PRODUITS BIOS frais de saison sont en général plus savoureux que les autres, grâce à leur forte densité nutritionnelle et à leur haute teneur en acides organiques.



7 CONSOMMER BIO en accord avec la saison permet à des agriculteurs soucieux de la santé de la planète de vivre décemment du fruit de leur labeur.

8 MANGER BIO ne coûte pas forcément plus cher si l'on rééquilibre son bol alimentaire en consommant moins de produits animaux et si l'on privilégie les produits de saison et de proximité.

► «To bio or not to bio?» (Ed. Marabout) et «La bio malmenée» (Ed. Jouvence).

7 erreurs à éviter

1 Faire ses courses bios fréquemment en voiture dans un magasin situé à grande distance; une telle habitude réduit à néant une partie des acquis environnementaux de la production biologique en termes de pollution. Préférer les commerces de proximité ou les achats groupés (paniers par exemple).

2 Acheter bio dans un magasin qui favorise les filières de commercialisation longues en transport, en manutention et en intermédiaires. Préférer les filières courtes, qui rapprochent le producteur et le consommateur.

3 Consommer du bio d'importation lointaine aux coûts environnementaux et sociaux élevés. Préférer les produits locaux et de saison.

4 Acheter des produits bios conditionnés et transportés dans des emballages non dégradables et/ou non recyclables. Préférer le vrac.

5 Choisir un produit bio nutritionnellement diminué, notamment lorsqu'il est raffiné. Préférer les produits frais et complets.

6 Acheter régulièrement des plats préparés, des sodas ou des confiseries bios qui n'ont qu'un intérêt nutritionnel limité et sont souvent très énergivores. Préférer les préparations maison.

7 Consommer trop de produits animaux, ce qui ne sert ni la planète, ni les animaux, ni notre santé. Préférer une grande diversité végétale.

La vente directe

En Suisse, plus de 6000 fermes pratiquent **L'AGRICULTURE BIO**. Les producteurs ont opté pour la vente directe, les stands en libre-service, les marchés, les paniers urbains ou via l'internet.



QUELLES SALADES! A Fermens, près d'Apples, des légumes, fruits et œufs à commander en ligne ou par téléphone, et à découvrir sur les marchés.

Vente à la ferme

VAUD

DOMAINE DE FERMENS

Légumes, fruits, œufs sur commande en ligne ou au téléphone et aux marchés de Lausanne et Morges.

► Apples 021 800 36 18, www.fermens.ch

DOMAINE DE ROVERAY

Fruits, légumes, pain, produits laitiers et petite épicerie en vente dans le magasin à la ferme.

► Aubonne 079 298 35 34, www.ofruitier.ch

DOMAINE DES BIOLETTES

Légumes, fruits, huiles, vinaigres, sauces, produits céréaliers, œufs, boissons, sirops.

► Ballens 021 809 56 29

MITTELHOF

Légumes, fruits, œufs, vins, spiritueux, sirops.

► Bavois 024 441 45 90

MONT-DESSUS ET MONT-DESSOUS

Herbes aromatiques et médicinales, épices, thés, fromage de chèvre, boissons, sirops.

► Château-d'Œx 026 923 78 69

FERME DAVID

Viande fraîche

► Chavannes-le-Veyron 021 861 43 09

FERME BIO LES SAPINS

Légumes, fruits, boulangerie et pâtisseries, œuf, viande fraîche, boissons, sirops, confitures.

► Colombier 021 800 34 34

LUCHINO

Légumes, fruits, œufs, miel, confitures.

► La Croix 021 791 26 24

CH. ISELI ET CH. DE RAAD ISELI

Œufs, viande fraîche, boissons, sirops.

► La Sarraz 021 866 66 01

LA BRANCHE

Légumes, boulangerie et pâtisseries, produits céréaliers, produits laitiers, œufs, viande fraîche, boissons, sirops en vente à la boutique de cette institution spécialisée.

► Mollie-Margot 021 781 02 13, www.labranche.ch

WÜTHRICH

Produits céréaliers, produits laitiers.

► Puidoux 021 946 27 34

GFELLERBIO

Légumes, fruits, produits céréaliers, œufs, boissons, sirops, miel, confitures en commande en ligne.

► Sédeilles 026 658 17 17, www.gfellerbio.ch

BIO-BLASER

Légumes (spécialités de courges et de tomates) en vente directe à la ferme.

► Salavaux 026 677 19 70, www.bioblaser.ch

FRIBOURG

LA SAUGE

Viande de bovins Galloway.

► Avry-devant-Pont 026 915 31 50, www.galloway-koch.ch

FERME DE LA FAYE

Légumes, fruits, boulangerie et pâtisseries, produits céréaliers, produits laitiers, œufs, viande fraîche, vins, boissons, sirops, miel, confitures.

► Granges-Paccot 026 466 16 54, www.la-cigale.ch

ROLAND PYTHON

Produits au lait de brebis

► Villarsel-le-Gibloux 026 411 15 68

NEUCHÂTEL

ADRIAN JUTZET

Légumes, fruits, produits céréaliers, œufs, viande fraîche, vins, spiritueux, sirops, miel, confitures.

► Chambrellien 032 855 14 86, www.bioseme.ch

AGRICULTURE FÉRIQUE

Boulangerie et pâtisseries, produits céréaliers, huile de lin, confitures.

► Engollon 079 689 15 44, www.agrifeerique.ch

ANNE-FRANÇOISE HENCHOZ

Viande fraîche.

► Les Brenets 032 935 12 91

LE LOUVERAIN

Viande fraîche.

► Les Geneveys-sur-Coffrane 032 857 11 65

FERME BIO LE BOIS BESSON

Viande fraîche

► Les Planchettes 032 914 38 34, www.fermebio.ch

LE JARDIN DES SENTEURS

Herbes, épices, thés, confitures en vente directe au jardin et sur les marchés.

► Neuchâtel 032 753 28 10, www.jardin-des-senteurs.ch

ABBAYE DE FONTAINE-ANDRÉ

Légumes, fruits, produits céréaliers, produits laitiers, œufs, viande fraîche, boissons sirops, miel, confitures en vente directe au magasin de l'Abbaye.

Neuchâtel 032 753 25 90, www.fontaine-andre.ch

VALAIS

LA FERME DU NANT

Fruits, œufs, viande fraîche, boissons, sirops, confitures.

► Choëx/Monthey 024 471 02 63

Le Guide DU MANGER BIO

BIO CHOLAÏ

Légumes, fruits, boissons, sirops.

► **Fully** 027 476 47 46

IMMEUBLE BELLEVUE

Viande fraîche.

► **Iséables**
027 306 23 45

DELY'S FLEURS

Boissons, sirops, gelées de fleurs et de baies à commander par mail ou dans certains magasins de la région.

► **Les Valettes** (Bovernier),
027 722 01 48,
www.delysfleurs.com

ALPAGE DE TSPA

Viande fraîche.

► **Liddes** 027 787 11 25

DANIEL LATTION

Viande fraîche.

► **Liddes** 027 783 29 09

BIOFRUITS SA

Légumes, fruits, boulangerie et pâtisseries, produits céréaliers, produits laitiers, œufs, viande fraîche, vin, boissons, sirops, miel, confitures en vente directe au magasin.

► **Vétroz** 027 345 39 39,
www.biofruits.ch

GENÈVE

DIRECT DU JARDIN

Légumes, fruits, boulangerie et pâtisseries, produits céréaliers, œufs, boissons, sirops, miel, confitures.

► **Bellevue**
079 294 10 88

JURA

JOSETTE FERNEX- ORY

Produits à base de légumes, baies, raisin, boissons, sirops.

► **Bressaucourt**
032 466 78 71

PHILIPPE CORTAT

Viande fraîche et transformée.

► **Chatillon**
032 422 67 33

FERME DES ROMAINS

Légumes, fruits, produits céréaliers, produits laitiers, spiritueux, boissons, sirops, confitures.

► **Courtemaury**
(Courgenay),
032 471 26 73

CHRISTIAN HIRSCHI

Fruits, viande fraîche.

► **Develier** 032 422 75 42

SOUS-LE-MONT

Viande fraîche (boeuf Angus)

► **Les Bois** 032 961 15 29

FERME DE CERNIÉVILLERS SA

Viande fraîche, charcuteries, fromages au lait de chèvre.

► **Les Pommerats**
032 952 19 19,
www.cernievillers.ch

LE SEIGNOLET

Viande fraîche.

► **Les Pommerats**
032 951 17 17

NICOLAS & MARTINA BARTH-GFELLER

Légumes, fruits, viande fraîche.

► **Soubey** 087 880 11 96

THOMAS ROHRBERG

Produits à base de lait de vache, fruits, boulangerie et pâtisseries, viande fraîche, confitures.

► **Soyhières**
032 423 30 07,
www.rohrberg.ch

Paniers fermiers

BIO

LE JARDIN POTAGER

► **Arnex-sur-Orbe** (VD)
299 38 68,
www.lejardinpotager.ch

NOTRE PANIER BIO

► **Pringy** (FR) 026 921 30 72,
www.notrepanierbio.ch

FERME DU CHAT NOIR

► **Mur** (NE) 079 721 69 66,
www.lechatnoir.ch

L'ABBAYE DE FONTAINE-ANDRÉ

► **Neuchâtel** 032 735 25 90,
www.fontaine-andre.ch

LE PANIER DU BISSE

► **Riddes** (VS) 079 441 63 88,
www.panierdubisse.ch

LES JARDINS DE COCAGNE

► **Bernex** (GE) 022 756 34 45,
www.cocagne.ch

JARDINS & MARAÎCHAGE

► **Croix-de-Rozon** (GE)
079 321 09 91,
www.trajets.org

AUX PETITS OIGNONS

► **Corsier** (GE)
076 562 59 67

LES MANGEURS D'AVENIR

► **Genève** (Pâquis)
078 767 85 02,
www.mangeurs.ch

LES ARES ET VOUS

► **Vandœuvres** (GE)
078 842 83 50,
www.lesaresetvous.ch

LA CLEF DES CHAMPS

► **Courgenay** (JU)
032 471 12 86,
www.clef-des-champs.ch

SAVEURS DE SAISONS

► **La Roche d'Or** (JU)
032 476 69 39,
www.saveurs-de-saisons.ch

Bio non certifié

LE JARDIN DES CHARROTONS

► **Confignon** (GE)
022 743 05 87,
www.charrotons.org

LES VERGERS D'ÉPICURE

► **Genève** 079 751 77 30,
www.vergers-epicure.ch

LES POTAGERS DE GAÏA

► **Hermance** (GE)
076 316 68 68,
www.myspace.com/potagersgaia

Bio/PER

L'AGRIHOTTE

► **Corsier-sur-Vevey** (VD)
021 921 37 71,
www.lagrihotte.ch

LE LOPIN BLEU

► **Neuchâtel** 032 724 13 42,
www.lopinbleu.ch

L'AFFAIRE TOURNÈRE

► **Genève** 076 285 57 52,
www.affairetournerve.ch

COTCOT

► **Sion** (VS) www.cotcot.ch

LE PANIER DE L'ABEILLE

► **Miex** (VS) 078 848 56 21,
www.panierabeille.com

Bio (en reconversion)

LUMIÈRE DES CHAMPS

► **Vevey** 021 922 16 02, www.lumiere-des-champs.ch

Pour en savoir plus:
www.fermebourgeoise.ch et
www.bioconsommacteurs.ch



VIGNERON DYNAMIQUE Reynald Parmelin règne sur 11 le domaine La Capitaine, à Begnins (VD).

Vignerons bios (Bourgeon)

DOMAINE DES BALISIERS

Gérard Pillon et Jean-Daniel Schaeffer. 25 hectares en vigne biologique depuis 1985, 9 cépages cultivés et 150 000 bouteilles produites annuellement.

► **Peney-Satigny** (GE)
022 753 19 58,
www.balisiers.ch

DOMAINE DE LA DEVINIÈRE

Willy Cretegny. 13,5 hectares en vigne biologique depuis 1995 avec 14 cépages cultivés (+ jus de raisin, raisiné et verjus).

► **Satigny** (GE)
022 753 22 87,
www.la-deviniere.ch

JEAN-MICHEL ET FRÉDÉRIQUE HENRIOUD

2,8 hectares en vigne biologique depuis 2002 avec 16 cépages cultivés.

► **Auvernier** (NE)
032 731 76 32

CHRISTIAN ROSSEL

4 hectares en vigne biologique depuis 2000 avec 5 cépages cultivés (+ jus de raisin et eaux-de-vie).

► **Hauterive** (NE)
032 753 36 36

DOMAINE DES COCCINELLES

Pierre Lambert. 20 hectares en vigne biologique depuis 1992 avec 11 cépages cultivés.

► **Chez-le-Bart** (NE)
032 835 10 84,
www.domaine-coccinelles.ch
www.caves-beroches.ch

BIO CAVE

René et Elisabeth Guntert-Schindler. 3 hectares en vigne biologique depuis 1989 avec une douzaine de cépages cultivés.

► **Miège** (VS)
027 455 83 21,
www.biocave.ch

DOMAINE DE MYTHOPIA

Hans-Peter Schmidt. 2 hectares en vigne biologique depuis 2007 avec 4 cépages cultivés.

► **Arbaz** (VS)
027 398 51 14,
www.mythopia.ch

DOMAINE LA CAPITAINÉ

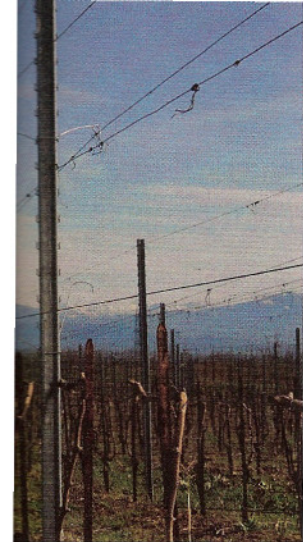
Reynald Parmelin. 11 hectares en vigne biologique depuis 1994 avec 12 cépages cultivés et 100 000 bouteilles produites annuellement (+ jus de pommes et jus de raisin du domaine).

► **Begnins** (VD)
022 366 08 46,
www.lacapitaine.ch

CAVE DES CIMES

Pierre-Alain Indermühle et Jeanine Petrus.





PIERRE-ALAIN INDERMÜHLE ET JEANINE PETRUS

► **Bex (VD)**
024 463 14 86

JACQUES DÉRIAZ

► **Rolle (VD)**
021 825 46 63

GILLES WANNA

4,5 hectares de vigne, 26 cépages cultivés et 20 000 à 25 000 bouteilles produites par an.

► **Chenaux-sur-Cully (VD)**
021 799 44 15
www.wannaz.ch

MARIE-THÉRÈSE CHAPPAZ

8,5 hectares de vigne, 17 vins et 50 000 bouteilles produites par an.

► **Fully (VS)**
027 746 35 37
www.chappaz.ch

DAVID REICHENBACH

2 hectares de vigne, 10 cépages cultivés et entre 5000 et 10 000 bouteilles produites par an.

► **Fully (VS)**
027 746 12 38

DOMAINE DE BEUDON

Marion et Jacques Granges. 6 hectares de vigne, 10 cépages cultivés et 25 000 à 30 000 bouteilles produites par an (jus de fruits).

► **Fully (VS)**
027 744 12 75,
www.beudon.ch

GÉO-PIERRE MONNET

1,5 hectare de vigne, 6 cépages cultivés et première vinification cette année.

► **Riddes (VS)**
027 306 37 12

CHRISTIAN ROSSEL

4 hectares de vigne et 5 cépages cultivés.

► **Hauterive (NE)**
032 753 36 36

► Il existe également un label suisse Vinatura créé pour sélectionner et récompenser les vins suisses produits dans le respect de l'environnement selon les principes de la production intégrée. Liste des producteurs sur: www.vinatura.ch

4 cépages cultivés en vigne biologique (+ fromages).

► **Bex (VD)**
024 463 14 86,
www.lebonqout.ch

DOMAINE DE ROVERAY

Christophe et Lise Suter. Vignes et vergers en Bio Bourgeon depuis 1997.

► **Aubonne (VD)**
021 807 37 07

PLAISIR ET SANTÉ

Ruth et Onorio Petralia. 10 hectares en vigne biologique avec 3 cépages cultivés (+ vins de dent-de-lion, de primevères et de cynorrhodon).

► **Ollon (VD)**
024 499 20 30,
www.plaisir-et-sante.ch

LE CHAT NOIR

Pascale Cornuz-Knupper. Chasselas, œil-de-perdrix et pinot noir.

► **Mur (FR)** 026 673 23 65,
www.lechatnoir.ch

BARBARA ET FLORIAN VETSCH

Exploitation accessoire de 1 hectare avec 4 cépages cultivés (+ jus de raisin).

► **Twann (BE)**
032 315 31 10

Vignerons biodynamiques

(Demeter)

THIERRY CEVEY

2 hectares labourés avec des chevaux de trait et 7 cépages cultivés.

► **Bex (VD)**
024 495 78 61

«Je préfère la carotte au bâton»

LE CHANTEUR K mange bio, respire bio, se déplace bio. Une vraie philosophie de vie.

TEXTE MARC DAVID

Votre bonne action bio?

Le panier potager. Une action respectueuse de l'environnement et des conditions de travail des producteurs. Je vais deux fois par an avec ma femme chez un paysan de Ballens (VD), pour la mise en panier. Cela crée un contact, un échange. Carottes, épinards, salsifis: je découvre le parcours des légumes, ils ne sont plus des inconnus. Et c'est objectivement super bon.

Votre légume bio?

La carotte. Elle a plein de couleurs différentes. Violette, blanche avec des étoiles quand on la coupe. Elle a cela de sympa qu'on peut la manger crue, en salade. Et je préfère la carotte au bâton.

Votre véhicule bio?

Le vélo électrique. Il est non polluant, il évite d'arriver en transpirant au boulot. Et il est rapide. A Lausanne, je vais plus vite que le M2.

L'homme ou la femme célèbre bio?

Mohammed Younous, Prix Nobel de la paix 2006. Un économiste qui a réussi à introduire la logique de la vie dans la finance. Une réponse à la crise. L'actionnaire paie pour un bénéfice en termes de valeur et non en gain financier. Cela fonctionne au Bangladesh. Génial!

Votre journée bio?

Une journée où j'ai médité en me réveillant. J'accède tout à coup à la sagesse universelle. Je quitte ma tête en entrant dans le silence. Je m'ouvre et je vis une journée magique après. Les choses deviennent naturellement biologiques. J'ai la chance de faire un métier où l'on a souvent peur, où l'on ne peut pas s'endormir. Je suis conduit à faire de la méditation.

Vos magasins bios?

Art e bio, à Lausanne. J'y prends mon panier potager. Allergique au gluten, j'y ai même trouvé des mueslis sans cette substance. De plus, j'habite au-dessus d'une boulangerie sans gluten, le Rado. Pour moi qui n'avais jamais pu manger de millefeuilles, c'est formidable. En



grande surface, je trie. Je ne prends que du bio. Je pense qu'on vote en consommant.

Votre paysage bio?

Petit, j'ai vécu au Mont-Pèlerin. La vue sur le lac, c'est mon paysage bio à moi.

La chanson la plus bio?

Une chanson que j'ai écrite, mais pas encore éditée. Elle s'appelle *La Terre respire*. Je montre la planète qui a repris le dessus. «Je suis le sang de cette Terre, je sens son pouvoir dans mes mains. La sève qui ne sait pas se taire, la joie qui s'écoule sans fin.»

Votre texte bio?

Eckart Tolle: *Le pouvoir du moment présent*. Il explique de manière simple la philosophie que j'ai rencontrée en méditant. Le pouvoir d'être ici, de dire oui. Il donne des clés efficaces.

Votre meilleur goût bio?

Les bisous de ma femme.

► K en concert: le 4 juin à Berne (Festival de la biodiversité, place Fédérale), le 5 juin à Genève (30 ans de l'Ecole Steiner). Renseignements: www.kofficiel.com

Les commerces

La Suisse est championne d'Europe dans le secteur des **VENTES D'ALIMENTS** issus de l'agriculture bio avec 5% du marché et des ventes qui connaissent aujourd'hui une croissance double de celle du marché classique. A l'ombre du géant Coop s'épanouissent de petites enseignes.



THOMAS WACHTL directeur-fondateur de la société UrbanBio, à Genève. Trois arcades, ouvertes sept jours sur sept.

Magasins

FRIBOURG

GAIA

Un magasin très complet avec produits secs, tisanes, huiles, légumes frais, fromages, yogourts, viandes, vins.

► **Bulle** rue Victor-Tissot 2, 026 912 99 20

LE PETIT PARADIS

► **Fribourg** place du Petit-Paradis 24, 026 323 32 80

SAVEURS D'ORIGINE

Produits secs, fromages, yogourts, oléagineux, jus de fruits, sirops, vins, produits sans gluten.

► **Oron-la-Ville** route de Palézieux 4, 021 907 25 20

COULEURBIO

Une vraie épicerie bio avec un large assortiment de produits de l'alimentation biologique, de produits naturels et de produits du terroir.

► **Romont** rue de l'Eglise 67, 026 652 22 56

GENÈVE

URBAN BIO

Un an après sa création, Urbanbio vient d'ouvrir son troisième magasin à Plainpalais. Trois arcades ouvertes 7/7 offrant une gamme complète d'aliments bios, le concept a visiblement le vent en poupe.

► **Genève** rue des Alpes 19, boulevard Carl Vogt 20 et rue Jean-Violette 3, 022 731 13 21 et 781 65 68

MARCHÉ DE VIE

Magasin végétarien vendant fruits et légumes frais, produits secs, fromages et yogourts, vins, huiles, sirops, jus de fruits et poissons.

► **Genève** rue des Eaux-Vives 25, 022 735 44 34

NATUDIET SÀRL (ALNA)

Créée il y a huitante ans, à une époque où le terme bio n'existait pas, Alna est peut-être la plus ancienne alimentation «naturelle» de Suisse romande.

► **Genève** rue de Cornavin 3-5, 022 738 10 28

BIOPOP

Collectif alimentaire de l'îlot 13 géré par de jeunes bénévoles et proposant des aliments de base et des produits frais.

► **Genève** rue des Gares 17, 022 733 71 20

CROQ'NATURE

Une grande épicerie au centre-ville entièrement dédiée au bio avec une gamme complète d'aliments frais et surgelés ainsi que de la viande sur commande.

► **Nyon** rue Neuve 7, 022 990 03 70

LA FONTAINE

Sur les hauts de Nyon, près du Bricoloisir, un magasin proposant une gamme complète de comestibles bios.

► **Nyon** chemin de la Fontaine 2, 022 362 67 41

MARCHÉ BIO

Toute l'épicerie traditionnelle plus du pain et des pâtisseries, des alcools, des légumes et fruits frais de producteurs locaux, des produits sans gluten, des compléments alimentaires, des surgelés et des sandwiches, salades et plats du jour à emporter le midi.

► **Onex** chemin de l'Auberge 4, 022 793 14 15

AU FOURNIL DE LA FERME

Boulangerie bio au levain naturel spontané, viennoiseries, gâteaux, chocolat, pain frais sans gluten.

► **Aïre** chemins de la Verseuse 9, 022 797 50 00

JURA

NATURADE

Fruits & légumes, produits carnés, produits laitiers, produits de garde, produits transformés, pain.

► **Chevenez** l'Abbaye 108, 032 476 68 07.

AUX COULEURS DU TERROIR

Fromages, œufs, yogourts, beurre, charcuterie, légumes et fruits frais et toute l'épicerie traditionnelle.

► **Montfaucon** rue de la Communion 13, 032 955 11 03

JURA BERNOIS

ALIMENTATION JEANDREVIN

Légumes, céréales et produits laitiers.

► **Orvin** rte d'Evillard 2, 032 358 11 89.

BIO MAGASIN

Légumes et fromages du terroir, céréales, fruits séchés, herbes, tisanes, miels, œufs et pain.

► **Renan** Grand-Rue 22, 032 963 15 25.

NEUCHÂTEL

CÉRÈS NATURE

Épicerie traditionnelle, produits laitiers, plus de huitante sortes de légumes et fruits frais, pain frais et un peu de viande.

► **La Chaux-de-Fonds** place du Marché 4, 032 913 35 94

L'AUBIER

Toute l'épicerie traditionnelle plus les produits de la ferme de Montézillon.

► **Montézillon** Murailles 5, 032 732 22 23, www.aubier.ch

CÉRÈS AUTREMENT

Toute l'alimentation bio en dehors des produits carnés.

► **Neuchâtel** place des Halles 6, 032 725 26 37

SOLBIO

Toute l'alimentation bio depuis le sachet de thé jusqu'à la viande séchée.

► **Neuchâtel** place des Halles 13, 032 724 46 14

VALAIS

LA PLANÈTE BLEUE

Produits d'épicerie, produits laitiers, légumes et fruits des producteurs locaux mais ni viande ni poisson.

► **Martigny** rue d'Octodure 23, 027 723 65 00

POMME D'API

Magasin diététique proposant des légumes et produits laitiers, de l'épicerie traditionnelle, des céréales et des pâtes.

► **Monthey** avenue de la Gare 12, 024 471 22 54

VERGER SOLAIRE

Fruits et légumes frais, produits laitiers, céréales, vins, compléments alimentaires et une fois



par semaine de la volaille et quelques produits du terroir non bios choisis avec soin.

► **Sion** place du Midi 39, 027 322 69 36

BIOFRUITS SA

Cette coopérative qui conditionne les fruits et légumes bios des producteurs locaux dispose d'un magasin vendant lesdits fruits et légumes mais également des produits laitiers, de la viande fraîche (sur commande), séchée et congelée, des boissons, des vins...

► **Vétroz**, route du Rhône 12, 027 45 39 39, www.biofruits.ch

VAUD

ARTEBIO

L'épicerie bio du chanteur K. Ni légumes, ni fruits, ni produits laitiers ou carnés.

► **Lausanne** av. de Riant-Mont 2, 021 311 22 33

ARVENNIS

Une épicerie traditionnelle 100% bio avec des produits laitiers, des fruits et légumes, de la viande et des poissons.

► **Lausanne** av. Béthusy 31, 021 312 52 32

BIOTIQUE CONSEIL

Surtout de l'épicerie de garde, des produits laitiers, des fruits et légumes au coup par coup et pas de viande.

► **Lausanne** av. de Monchoisi 3, 021 616 74 22

TOPINAMBOUR

Toute l'alimentation bio de A à Z dans une véritable institution lausannoise.

► **Lausanne** av. W.-Fraisie 9, 021 616 37 42

VITA NOVA

La première épicerie 100% bio de Lausanne créée dans les années 50 avec fruits, légumes et produits laitiers.

► **Lausanne** rue du Midi 15, 021 323 45 74

PAM PARTNER

Le petit rayon bio de la Vallée avec des céréales, des fruits secs, des confitures et des produits sans gluten.

► **Le Sentier** Grand-Rue 40, 021 845 71 39

BIO-KALT

Tout ce qui se fait dans le domaine de l'alimentation bio dans un beau magasin au centre-ville.

► **Morges** Louis-de-Savoie 6, 021 801 49 59

MARCHÉ DU TALENT

Petit rayon d'alimentation bio avec du vin, des pâtes et quelques produits d'épicerie.

► **Morrens** rte de Cugy 11, 021 731 54 10

L'AUTRE

Un tout petit magasin, mais très bien fourni: produits de garde, alcools, fruits, légumes, viandes, poissons, produits laitiers...

► **Orbe** Grand-Rue 24, 024 441 59 71

BIO...LOGIQUE!

Une petite épicerie bio traditionnelle avec un large rayon de produits sans gluten, des yogourts sans lait et des produits fromagers à base de lait de brebis.

► **Payerne** Blanchisseuses 18, 026 660 61 11

TOURNESOL

Quinze fournisseurs locaux pour les produits frais (poissons du lac, viande, fromages, œufs, tofus, produits laitiers, pain au levain bio) et des dizaines d'autres pour l'épicerie de base.

► **Rolle** Grand-Rue 31, 021 826 14 06

MAGBIO

Le premier supermarché bio romand: un choix de produits frais toujours inégalé même si la viande fait un peu office de parent pauvre. Bar à café et petite restauration.

► **Romanel-sur-Lausanne** rte de Neuchâtel 2, 021 729 00 56

CENTRE BIONA VITA-SANTÉ ZELLER

La seule alimentation bio de Vevey mais avec une gamme très complète de produits frais et de garde et de la viande sur commande.

► **Vevey** av. Paul-Cérésolle 5, 021 922 84 54

ÉPICERIE DIÉTÉTIQUE ROCHAT

Une épicerie diététique avec une petite gamme d'aliments bios mais pratiquement aucun produit frais.

► **Yverdon-les-Bains** rue de la Plaine 54, 024 425 30 73

En ligne

● www.coopathome.ch:

La Coop présente le plus large choix d'aliments bios en ligne de Suisse avec plus de 500 produits Naturalplan Bio Bourgeon.

● www.leshop.ch: la Migros fait moins bien avec 225 produits sous son propre label (Bio Engagement).

● www.manor.ch: Manor propose une quinzaîne de vins et deux paniers-cadeaux sous son label BIO natur.

● www.green-shop.ch: un magasin écologique en ligne pour les privés proposant, pâtes, riz, céréales, légumineuses, oléagineux et des aliments pour bébés et animaux.

● www.theswissco-shop.ch: écoshop présentant une large gamme de produits écolos dont des articles alimentaires (café, thé, sirops, épices, huiles, confitures...).

● www.biodelice.ch: quelques produits alimentaires: chocolats, thés, huiles végétales, épices, spécialités japonaises et orientales, plats cuisinés végétariens... et une douzaine de vins.

● www.himalavie.ch: des pionniers du bio avec une gamme très complète de produits frais, céréales, pains, boissons, huiles et macrobiotiques.

Les labels bios, mode d'emploi

Survol de quelques labels présents dans le commerce bio en Suisse romande.

● LE LABEL BOURGEON

Label propriété de Bio Suisse, une importante association de producteurs, réputé pour être l'un des plus stricts en Europe. Plus de 80% des aliments portant ce label sont produits et/ou transformés en Suisse. Le Bourgeon garantit notamment que les producteurs pratiquent une agriculture biologique sur l'ensemble de leur domaine.



● LE LOGO AB

(Agriculture biologique) Il est en France le principal label bio, propriété de l'Etat français.



● LE LABEL DEMETER

D'origine allemande, il est basé sur les principes de l'agriculture biodynamique instaurée par l'anthroposophe Rudolf Steiner. Il est réputé pour son très haut niveau d'exigence.



● LE LABEL BIO DE L'UNION EUROPÉENNE

Son apposition sera obligatoire à partir du 1^{er} juillet 2010 dans les pays de l'Union européenne sur les produits alimentaires bios préemballés; il pourra être complété par un label privé, national ou régional.



Les restos

Manger bio au restaurant en Suisse romande reste une mission quasi impossible. Mais les choses bougent. De petites arcades proposent de plus en plus de saveurs et des **PLATS TRÈS NATURE**.



CHEF NATURE Kaspar Bühler, du restaurant de L'Aubier (NE).

Bios labellisés

L'AUBIER

Labels Goûtmieux et Bourgeon Biosuisse. L'Aubier fête son 30^e anniversaire. L'enclave anthroposophe militante des débuts s'est muée en une véritable entreprise dédiée aux bienfaits des nourritures biodynamiques.

► Montézillon (NE)

032 732 22 11, www.aubier.ch

CAFÉ-HÔTEL L'AUBIER

Labels Goûtmieux, Bourgeon Biosuisse et Demeter.

Après le rat des champs, le rat des villes, une version urbaine et nettement plus branchée de l'institution mère sur une des plus belles places de Neuchâtel. Au menu, du biologique même pour les carnivores.

► Neuchâtel

032 710 18 58, www.aubier.ch

HÔTEL BALANCE

Label Goûtmieux. Encore une institution, mais perchée celle-ci sur les hauteurs valaisannes. Le premier hôtel cinq bouquets de Suisse (label de l'hôtellerie écologique suisse) propose une cuisine végétarienne macrobiotique utilisant des produits biologiques de qualité.

► Granges-sur-Salvan (VS)

027 761 15 22, www.vegetarisches-hotel.ch

HÔTEL-PENSION BEAU-SITE

Un havre de paix et d'harmonie sur les hauteurs de Martigny et un patron aux fourneaux, Urs Vuilleumier, qui sait comme nul autre faire rimer végétarisme avec délices.

► Chemin-Dessus (VS)

027 722 81 64, www.chemin.ch
Ecolabel européen

LE MILORD

Le troisième et dernier restaurant Bourgeon Biosuisse de Suisse romande se situe sur ses marges, comme pour nous rappeler que les

Aléméniques sont beaucoup mieux lotis que nous dans ce domaine...

► La Neuveville (BE)

032 751 14 22

Bios non labellisés

LE CASTEL

Rattaché à l'Ecole Steiner de Lausanne et au mouvement anthroposophe, le Castel propose depuis des années une cuisine santé utilisant au maximum les produits issus de la ferme biodynamique de Bois-Genoud.

► Bois-Genoud (VD)

021 648 07 07, www.boisgenoud.ch

AUX DEUX PORTES

Un restaurant et traiteur bio et végétalien couplé à un magasin diététique (plus des ateliers de cuisine et une galerie d'art!).

► Genève

022 734 11 22, www.auxdeuxportes.ch

LES RECYCLABLES

Une librairie-café proposant une petite restauration toute la journée à base de produits régionaux et de saison en majorité biologiques et issus du commerce équitable.

► Genève

022 328 23 73, www.recyclables.ch (ouvert du lundi au samedi de 7 h 30 à 20 h 30)

MAMA SEUZ'

Un espace de détente et de culture pour un massage, une tisane, une boisson fraîche et de quoi combler un petit creux avec du bio.

► Genève

022 320 33 34, www.mamaseuz.net

AUBERGE DU PRÉVOUX

C'est avant tout un excellent restaurant qui

ne se réclame d'aucune chapelle, fût-elle bio. Mais on peut faire confiance à Frédéric Marchand, qui fit les beaux jours de l'Aubier il y a une dizaine d'années, en ce qui concerne la qualité et la traçabilité des produits qu'il utilise dans sa cuisine.

► Le Prévoux (NE)

032 931 23 13

OZIMI

Take away naturel proposant des sandwiches, des soupes, des salades et des menus du jour à l'emporter. Quelques tables permettent de consommer sur place et un service traiteur est destiné aux entreprises. Légumes et fruits locaux, viandes, céréales, œufs, sauces à salade et pains sont garantis bios.

► Lausanne (VD)

021 311 02 20, www.ozimi.ch (ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 19 h ainsi que le samedi de 8 h 30 à 18 h)

AUBERGE DE TRÉLEX

Figurant parmi les 200 meilleures tables de Suisse romande, l'Auberge de Trélex apprête les produits d'une ferme biologique attenante, La Fontaine Pataux, qui pratique la vente directe.

► Trélex (VD)

022 369 23 55, www.aubergedetrelex.ch

LE CHALET DES ENFANTS

Une auberge au milieu des bois et une carte qui privilégie les producteurs locaux et les vins biodynamiques.

► Le Mont-sur-Lausanne (VD)

021 784 44 80, www.chaletdesenfants.ch

YOGI BOOSTER

Une enclave bien-être classieuse dans le Lausanne Palace qui propose tisanes, jus frais, salades et plats végétariens.

► Lausanne (VD)

Lausanne Palace & Spa, Lausanne, 021 331 31 31, www.lausanne-palace.com (ouvert 7/7)

SAVEUR BIO

Attenant à l'épicerie Couleurbio, le premier

tea-room bio du canton de Fribourg.

► Romont (FR)

026 652 22 11, www.couleurbio.ch

LA CABANE DE MOIRY

La seule cabane 100% bio de Suisse romande, à partir du 26 juin et durant tout l'été.

► Grimentz (VS)

Lidia et Yvan Duc, 027 475 45 34, www.cabane-de-moiry.ch

Traiteurs

LO'3'TO

Un service traiteur alternatif qui propose une cuisine du monde à base de produits du terroir bios.

► Genève

022 733 71 20, www.lo3to.org

PASSE-MOI LE SEL

Une échoppe au cœur de la ville: un plat du jour, des sandwiches minute, des salades et des soupes maison composés de produits essentiellement issus de culture biologique ou biodynamique. Quelques tables pour consommer sur place, service traiteur et livraison dans les bureaux à midi.

► Lausanne

021 311 26 24, www.passe-moisesel (ouvert de 9 à 15 h, le samedi de 10 à 15 h)

SAVEURS CRUES

Pour des fêtes, cocktails et repas à base de préparations crues, saines et savoureuses.

► Romanel

France Droz, 079 455 13 52, www.saveurs-crues.ch

LES VOISINES CUISINENT

Traiteur, table d'hôtes, brunch... ces deux voisines de Lausanne concoctent pour les privés et les entreprises des délices à base de produits végétariens 100% bio. Elles sont en plus spécialisées dans les menus sans gluten et sans produits lactés. Pour tester, rendez-vous les lundis soir au café de Grancy (www.cafedegrancy.ch) où Ana propose un menu bio végétarien.

► Lausanne

Ana Bertoni et Julie Poget, tél. 078 613 51 14 et 079 297 52 20.