

aime

vivre en touraine



Magazine annuel gratuit
N°2 - édition 2023

Corps & esprit

Naturel & sain

Ethique & éco-conscient

Escapade & environnement

TOURAINÉ
garden de la
BIODIVERSITÉ
LE DÉPARTEMENT

2023

AGENDA

DES SORTIES

NATURE

du Conseil départemental d'Indre-et-Loire

www.touraine.fr

TOURAINÉ
LE DÉPARTEMENT



LE MOT DE LA REDACTION

Editeur :

Les Presses de Touraine
29 rue Bugatti - 37000 TOURS
02 47 66 64 10
www.pressdetouraine.com

Directeur général :

Jérôme BECHY

Directrice de Régie Publicitaire :

Isabelle BUYTARD - 06 43 85 35 21
isabelle.buytard@pressdetouraine.fr

**Conseillères en Communication
Responsables de secteur**

Elodie MAUBERT - Mélissa NEVES

Impression :

Imprimerie LES PRESSES
DE TOURAINE



Isabelle BUYTARD
Directrice de Publication

Après une première édition née au printemps 2022, le magazine J’Aime Vivre en Touraine a rencontré son lectorat éthique et responsable, qui en a fait son succès !

Réflexions, rencontres et enthousiasme ont permis de concevoir ce deuxième numéro dont la philosophie reste la même : vous faire découvrir des visages qui œuvrent localement en faveur d’une économie circulaire et soucieuse de l’environnement.

Au menu du J’Aime Vivre en Touraine #2 :

Une nouvelle rubrique axée sur les thérapies holistiques dites « médecines douces » pour un mieux-être au quotidien.

Des conseils et alternatives plus responsables à vos habitudes de consommation.

Des idées pour changer durablement votre mode de vie et partir à la découverte de la nature et de la richesse de notre territoire.

Bref, J’Aime Vivre en Touraine, votre magazine annuel qui vous aide à prendre soin de vous et de l’environnement !

Tours Métropole Val de Loire

Les consignes pour éviter les erreurs de tri !



Depuis le 1^{er} janvier 2022, Tours Métropole Val de Loire a changé et simplifié les consignes de tri en vigueur sur son territoire. Cette véritable révolution dans nos gestes du quotidien a permis de réduire le tonnage des ordures ménagères produites sur le territoire métropolitain, tout en obtenant une meilleure revalorisation des déchets collectés. Un processus gagnant / gagnant !

En facilitant ainsi le tri, Tours Métropole Val de Loire cherche à simplifier la vie des habitants durablement pour que la gestion des déchets devienne positive.

Néanmoins, les questions persistent et les erreurs de tri... aussi !

Fini de se poser cette question et de se triturer les méninges : tous les papiers et tous les emballages, qu'ils soient en plastique en métal ou en carton, doivent être déposés dans les bacs et poubelles jaune.

Petit rappel : un emballage, c'est ce qui protège un aliment ou un objet. Sont donc exclus tous les objets en plastique, les textiles, les jouets, les piles, ampoules, etc. Ces erreurs perturbent la chaîne de recyclage et génèrent des surcoûts de traitement.





Le tri, des gestes simples

Pouvoir trier davantage d'emballages, c'est bien. Pour autant, il ne faut pas oublier certains gestes essentiels qui contribuent à optimiser !

Ne pas emboîter

Après la collecte, les déchets triés dans les sacs et bacs jaunes sont envoyés au centre de tri. Ils passent sous des trieurs optiques qui permettent, par exemple, de séparer les différents types de plastique.

Ainsi, les emballages ne doivent pas être emboîtés les uns dans les autres au risque d'être orientés vers la mauvaise filière de valorisation ou d'être refusés (exemple de la bouteille plastique imbriquée dans une boîte de conserve en métal).

Inutile de laver

Les emballages triés par l'habitant sont des déchets. Il ne faut donc pas les laver au robinet, au risque de gaspiller notre ressource en eau. Durant le procédé de recyclage, les emballages seront nettoyés, pour enlever tout résidu, avant d'être transformés en nouveau produit.

Pensez seulement à bien vider vos emballages ! Les restes de sauce, de liquides peuvent en effet salir le bac jaune et souiller le contenu du camion qui collecte le tri.

Aplatir les cartons

Très simple à faire, écraser ses boîtes de biscuits, de céréales... et ses briques alimentaires permet de gagner de la place dans sa poubelle jaune. Cela contribue également à optimiser les collectes, en ramassant plus de déchets en un passage.

Trier en vrac

Tous les emballages triés dans les bacs jaunes doivent y être déposés en vrac.

Au centre de tri, ils sont regroupés par matériau. Cette opération est beaucoup plus facile si les emballages sont séparés en amont.

**POUR TOUTE INFORMATION
COMPLÉMENTAIRE, RENDEZ-VOUS
SUR TOURS-METROPOLE.FR**

SOMMAIRE

SOMMAIRE

SOMMAIRE

Agenda des sorties Nature	02
Tours Métropole	04-05



CORPS & ESPRIT

Via Energetica	08-09
Un massage contre l'anxiété	10
Améveille	11
Huiles essentielles	12-13
Le Lieu d'Être	14
Navoti	14
Qu'est-ce que le Earthing	15
Psyllium blond	16
Au Cabinet Deux Venir	17
3 postures de yoga	18-19
Mes infusions bien-être	20
Hygiène des Yeux et Rééducation de la Vision	21
Le yoga : Sonia Djaoui	21
Ma recette de kombucha	22
Bania Babouchka	23
La marche, un plaisir zen et simple	24
La psychologie positive, c'est quoi ?	25
Keymi Coach	25
La réflexologie plantaire	26
Un Air de Santé	27
Sel d'Epsom : qu'est-ce que c'est ?	28
E sens ciel	29
En Apesanteur	29

- 30-31 Alimentation et cerveau
- 32-33 les haies fruitières
- 34-35 Lait vegan : quel végétal pour quels bienfaits ?
 - 36 So.bio
 - 37 GAEC Mabiquette
 - 37 OURO
- 38-39 Les purées d'oléagineux

NATUREL & SAIN



- 40-41 L'indice de réparabilité poursuit son chemin
 - 42 Le surcyclage ou upcycling
 - 43 Boéthik
 - 43 Mirette et Lorgnon
 - 44 Emmaüs Touraine
 - 44 La seconde main, quésako ?
 - 45 Le Bibliovore
- 46-47 IKEA
 - 48 La classification des fibres textiles
 - 49 Des marques & vous
- 50-51 Crédit Agricole
- 52-53 Les transports Fil Bleu

ETHIQUE & ECO-CONSCIENT



- 54-55 Destination la Touraine
- 56-57 Avoine
 - 58 Bain de forêt : quand les arbres nous soignent
 - 59 Touraine Inter-Ages Université
 - 59 La Vallée Troglodytique des Goupillières
 - 60 Une escapade au sein de la nature
 - 61 Un moyen d'apprendre à côté de chez vous
- 62-63 Domaine de Chaumont-sur-Loire
- 64-65 197 animations pour un agenda 100% nature !
- 66-67 Pompes Funèbres Assistance
- 68 Le Cadre Noir de Saumur

ESCAPADE & ENVIRONNEMENT



Tous les acteurs du bien-être en Touraine à une seule adresse



Répertoire de Thérapeutes

L'annuaire met en avant une diversité de thérapies, allant des pratiques énergétiques (telles que le Reiki, le magnétisme, le qi gong ou le massage) à la Médecine Traditionnelle Chinoise en passant par la florithérapie, le coaching ou encore le yoga.

« Que vous cherchiez un traitement spécifique ou simplement améliorer votre bien-être général, vous êtes sûr de trouver un praticien qualifié sur notre portail » explique Rosana Marcis, créatrice et de Via Energetica. « Vous pourrez trouver des thérapeutes spécialisés dans la gestion du stress, du deuil, de la ménopause, des traumatismes, des transitions professionnelles et personnelles », continue la responsable, elle-même grande passionnée des thérapies naturelles depuis toujours.

On peut se faire aider dans la gestion des pressions de la vie quotidienne. Pour perdre du poids, les coachs nutritionnels, naturopathes, hypnotherapeutes, sophrologues et acupuncteurs aident à définir des objectifs et à surmonter les obstacles. Les psychothérapeutes sont là pour nous rappeler que nous détenons nous-mêmes toutes les clés pour résoudre nos problèmes, et l'aide pour trouver ces clés peut être précieuse...

Depuis 2014, les tourangeaux s'appuient sur une plate-forme en ligne donnant toutes les informations locales dans le domaine du bien-être : viaenergetica.fr. Ce site propose un répertoire de plus de 750 professionnels dans 110 thérapies différentes et un agenda actualisé quotidiennement annonçant des conférences, des projections de films, des salons, des stages et des formations en médecine complémentaire.

Via Energetica aide les tourangeaux à prendre soin de leur bien-être physique et mental grâce à un réseau de praticiens passionnés. Bien plus qu'un simple annuaire local, la plate-forme propose une gamme complète de services pour tous : des thérapies corporelles, psychocorporelles, énergétiques, émotionnelles, comportementales et plus.





Agenda du Bien-être

De plus, Via Energetica propose un **agenda** local avec des ateliers de découverte, des salons bien-être, des groupes de parole, des débats autour de la santé et de l'alimentation, des conférences gratuites, des stages courts ou des formations longues. Généralement, les stages courts sont ouverts à tous, et les formations avancées sont dédiées spécifiquement aux professionnels ou aux initiés. Une grande partie de ces formations sont certifiées Qualiopi.

Vous trouverez dans cette rubrique dédiée aux activités, des cours réguliers de yoga pour tous les niveaux et tous les styles, du hatha yoga à l'ashtanga yoga, par exemple. « Nous sommes fiers de notre communauté tourangelle de thérapeutes passionnés et de nos nombreuses ressources » dit Rosana, qui a fait un long parcours dans le journalisme et la communication au Brésil et qui, depuis une quinzaine d'années se dédie exclusivement à la communication autour des thérapies dites alternatives en France.

Bien-être & Communication

En plus de la gestion du site, elle propose, avec la même passion, un service de coaching en communication pour les professionnels : conseil, création de site internet, animation des réseaux sociaux et ateliers sur les outils de création de contenu. « Les thérapeutes se dédient corps et âme à leurs disciplines respectives et ils ont vraiment besoin de déléguer cette partie de leur travail ».

Via Energetica, que fêtera ses 10 ans en 2024, organise aussi des événements deux fois par an pour que les professionnels se rencontrent et créent des partenariats. « Ils travaillent de façon indépendante et peuvent se sentir isolés parfois. En rejoignant ce réseau, ils s'entraident, trouvent des solutions plus économiques - telles que le partage de cabanons -, augmentent leur confiance et leur succès professionnel », conclut Rosana.



Rosana Marcis

N'hésitez pas à explorer la plateforme pour découvrir tout ce qu'elle a à offrir !

www.viaenergetica.fr

Un massage contre l'anxiété

Nœud dans la gorge, boule à l'estomac, problème de respiration... L'anxiété peut transformer le quotidien en un vrai calvaire ! Lorsque cette angoisse est ponctuelle, des auto-massages aromatiques peuvent toutefois vous aider à retrouver le contrôle.

En cas de stress, utilisez par exemple des gouttes de marjolaine des jardins pour stimuler votre plexus solaire avec un mouvement circulaire, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Même exercice en cas de choc émotionnel mais avec de la camomille romaine.



À l'inverse, c'est plutôt sur les pieds qu'il faut se concentrer pour le trac ! Massez votre voûte plantaire en faisant des rotations appuyées avec le pouce, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, avec des gouttes de romarin à verbénone et de marjolaine.

Enfin, en cas de colite, soulagez vos spasmes en massant l'ensemble de votre abdomen lentement, dans le sens des aiguilles d'une montre et avec le plat de la main. Un mélange d'huiles essentielles d'estragon, de menthe poivrée et de marjolaine est ici efficace.



Autre technique d'auto-massage pour lutter contre le stress, le **do-in** associe pressions, frictions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps. Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'automassage a de nombreuses vertus et peut se pratiquer partout (chez soi, au bureau ou ailleurs), seul ou en groupe.

Témoignage

d'une patiente ayant reçu des soins énergétiques et suivi une formation Reiki

Joelle M, comme beaucoup de femmes actives, avait un métier prenant (infirmière), elle s'oubliait elle-même... Quand elle a réalisé qu'il fallait qu'elle commence à lâcher prise, elle s'est intéressée au parcours de Sophie Beraudy qu'elle a trouvé très pertinent. Elle a donc décidé de faire une séance de méditation avec la thérapeute. « J'ai vraiment eu un bon ressenti, Sophie a été à mon écoute et m'a conseillée de tester la sophrologie car cette thérapie semblait mieux me correspondre ».

Joelle M a donc poursuivi avec plusieurs séances de soins individuels, puis, naturellement, elle a eu envie d'aller plus loin. « Je voulais apprendre à me faire du bien à moi-même, j'ai donc opté pour un weekend de formation Reiki. » Après avoir passé le premier puis le deuxième degré Reiki, Joelle M. envisage maintenant de continuer le 3^{ème} degré. « J'aime cette technique car en positionnant les mains au niveau du corps et en faisant appel aux symboles, j'arrive à me soigner et à soigner les autres ». En effet, depuis qu'elle pratique, Joelle M. n'a plus de migraine et son hernie discale ne la fait plus souffrir. Elle apaise également le mal de dos de son mari !

Pour elle, le Reiki est un réel auto-traitement, elle se sent libérée depuis qu'elle pratique et elle a même constaté qu'elle n'avait plus le vertige alors que le vide la paralysait jusque-là !

Elle a conseillé à sa belle-fille de pratiquer des séances de sophrologie avec Sophie Beraudy qu'elle considère comme une très bonne thérapeute.



Améveille formations et soins individuels REIKI, SOPHROLOGIE, HYPNOSE

Sophie Beraudy vous propose un accompagnement global en soins individuels grâce à la sophrologie, aux soins énergétiques et à l'hypnose. Si vous souhaitez aller plus loin dans votre démarche, Sophie propose différentes formations : Reiki Usui ou Karuna, l'initiation à l'étoile de Sirius et aux maîtres dauphins, la formation Lahochi, les systèmes du triangle d'or d'Isis, scarabée d'or et pharaons guérisseurs. Pour Sophie, il est primordial de partager tous les bienfaits de ces différents systèmes énergétiques car ce sont de merveilleux outils et chacun peut, sans aucun problème, apprendre ces techniques simples de guérison.

Sophie Beraudy

34 rue de la Californie - 37000 Tours

06 07 98 91 29

www.sophie-beraudy.fr

Huiles essentielles : quels ingrédients pour quels maux ?

Aux grands maux, les grands remèdes ! Pour toutes celles et ceux qui voudraient soigner leurs douleurs du quotidien par une médecine douce et alternative, il existe une solution naturelle : les huiles essentielles.

Migraines, rhumes, règles douloureuses, stress... Notre corps subit, plus ou moins régulièrement, des troubles et petits tracas que l'on a tendance à traiter avec des médicaments. Néanmoins, depuis quelques années, les Français se tournent davantage vers l'aromathérapie. En effet, les huiles essentielles peuvent soulager et parfois même à venir à bout de nos bobos du quotidien. Mais comment choisir celle qui sera la plus efficace ?
On vous dit tout.

Une douleur qui nous prend la tête

Pour atténuer les migraines, on vous conseille d'opter pour quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Connue et reconnue, cette plante aide à lutter contre la fatigue, souvent responsable du mal de crâne. Afin de vous soulager rapidement, appliquez-la à l'aide d'un roll-on avec lequel vous pourrez masser vos tempes. Les huiles essentielles de lavande et de camomille font également partie du peloton de tête grâce à leurs vertus anesthésiantes et antalgiques qui dilatent les vaisseaux, trop souvent comprimés lors d'une migraine.





À vous de les mélanger avec de l'huile végétale avant de vous masser, lentement et toujours de manière circulaire. Enfin, le gingembre est lui aussi préconisé en cas de migraine, puisqu'il renforce les défenses de votre organisme en lutte. Son avantage ? Il peut se consommer sous plusieurs formes : en tisane ou en huile essentielle par voie cutanée.

Lutter contre le stress

Parce que le stress nous met facilement à cran et peut nous rendre insomniaque, il est important de se détendre. Pour ce faire, on mise sur des huiles essentielles qui calment, telles que la camomille et la lavande. Le petit grain bigarade tire aussi son épingle du jeu grâce à son action sur le système nerveux. Vous pouvez le mélanger, une fois encore avec de l'huile végétale, et vous masser le plexus solaire ainsi que l'intérieur des poignets. Pour une action délassante en fin de journée, n'hésitez pas à en distiller quelques gouttes dans votre bain. Parenthèse apaisante garantie !

Il est également possible d'inhaler le grain bigarade grâce à un diffuseur qui propagera pendant 15 à 20 minutes des vapeurs relaxantes. Et si vous êtes plutôt sujet à des montées de stress ponctuelles, déposez quelques gouttes de cet ingrédient sur un mouchoir afin de le respirer profondément pendant quelques minutes. N'oubliez pas non plus les huiles essentielles d'agrumes, de bergamote ou encore de néroli, recommandées pour les personnes déprimées à cause du stress. Grâce à leurs propriétés sédatives, elles vous aideront à positiver !

Soulager les spasmes

Vous souffrez de règles douloureuses ? Il existe également plusieurs huiles essentielles à même de vous soulager. À n'en pas douter, le fenouil et l'estragon sont des ingrédients à privilégier en cas d'inconfort menstruel. Appréciables en cuisine, ces plantes le sont tout autant en médecine, puisqu'elles permettent de calmer les crampes et les spasmes. D'autre part, si vous souffrez d'un cycle trop irrégulier, la sauge sclérée est votre alliée ! Consommée en tisane ou appliquée grâce à un roll-on, elle aura également des vertus antispasmodiques efficaces en cas de maux de ventre. Pour lutter contre des spasmes intestinaux sans rapport évident avec le cycle menstruel, on préconise également l'huile essentielle de coriandre, en cas de troubles digestifs, la cardamome contre l'aérophagie et le carvi pour soulager un tube digestif irrité, toutes étant à appliquer sur l'abdomen en massant doucement et de manière circulaire.



Le Lieu d'Être, une bulle de bien-être à Tours

Un espace bienveillant pour prendre soin du corps et de l'esprit. Ce lieu fédère une dizaine de thérapeutes aux pratiques complémentaires : sophrologie, réflexologie plantaire, thérapie neuro-comportementale et émotionnelle N.E.R.T.I., psycho-thérapie enfants et adultes, communication profonde accompagnée, hypnose Ericksonienne, E.F.T., massages bien-être et relaxation, Bye bye allergies, thérapie manuelle, traitement par fréquences Spooky2, soins « au fil de Soi » en chambre de shungite (lieu de ressourcement énergétique) et un sauna sibérien à venir fin 2023. Il est temps de prendre soin de vous !

18 avenue du Château Beaujardin - 37000 Tours
lieudetres.tours@gmail.com
www.lieudetres-tours.fr



Réduisez inflammation et stress grâce à la Terre

Navoti, entreprise familiale spécialisée dans le bien-être, vous accompagne pour améliorer votre qualité de vie. Par simple contact avec des outils de mise à la terre pour le corps (tapis, alèse pour améliorer le sommeil), les douleurs chroniques musculaires, nerveuses et cardiovasculaires sont réduites. A utiliser à la maison et au travail. Grâce à des bonnes pratiques et une sélection de produits adaptés, protégez-vous des ondes électromagnétiques (WiFi, Linky, Smartphones, etc.). Et, buvez une eau saine et vivante au quotidien avec nos purificateurs d'eau. C'est le moment de prendre soin de vous et de votre environnement !

Navoti – ZA Polaxis – 37360 Neuillé-Pont-Pierre
Tél : 02 34 74 43 10
www.navoti-shop.com



Qu'est-ce que le Earthing (reconnexion à la terre) ?



Tout savoir sur l'anti-inflammatoire le plus efficace qui soit, la terre et ses ions négatifs

Se pourrait-il que la civilisation «hors-sol» dans laquelle nous vivons aujourd'hui redécouvre que l'essentiel de ses maux dits de « civilisation » n'auraient pour principale origine que notre déconnexion d'avec la terre ? C'est la soudaine inspiration qu'a eu Clinton Ober en 1998, assis sur un banc dans un parc de Sedona en Arizona, en observant les pieds des passants qui défilaient devant lui... Tous étaient équipés de baskets, sandales et autres chaussures de marche avec des semelles en caoutchouc ou en plastique.

Clinton se remémorera que dans son ancien business de câbles, la mise à la terre des systèmes électriques était un principe de base afin d'éviter toute interférence des champs électromagnétiques extérieurs. Il réalisa ainsi que toutes les personnes qui défilaient devant ses yeux étaient isolées de la terre. Il se posa alors la question qui allait changer sa vie : « Est-ce que le fait de porter des chaussures dont la semelle est isolante affecte notre état de santé ? ».

En effet, les « hors-sols » que nous sommes recherchent en réalité continuellement le « sol » pour se recharger. Ne dit-on pas recharger les accus ? En fait, il s'agit plutôt de les vider ! Se débarrasser de cette charge électrostatique qui interfère avec nos processus biologiques et bio-électriques.

Aujourd'hui, nous vivons dans un monde très chargé en ions positifs et en radicaux libres, due à la pollution électromagnétique (télévision, ordinateurs, automobile, téléphones portables) ne fait qu'accroître cette surcharge, qui perturbent notre vie organique aux niveaux moléculaires, cellulaires, biochimiques et physiologiques. Tout notre métabolisme s'en trouve affecté.

La seule solution connue à ce jour pour éliminer l'excès d'ions positifs accumulés de manière journalière sous forme d'électricité statique, est de les écouter vers la terre.

Le Earthing, la mise à la terre ou la néga-tivation permettent de lutter efficacement contre les perturbations électromagnétiques en dérivant à la terre les surcharges qui perturbent le fonctionnement cellulaire pour une ré-harmonisation de l'organisme. Le stress et l'anxiété diminuent, le sommeil est plus rapide et de meilleure qualité tandis que notre résistance physique augmente.

La reconnexion à la terre implique la relation de votre corps à l'énergie de surface de la Terre. Cela signifie marcher nu-pieds à l'extérieur et/ou être assis, travailler ou dormir à l'intérieur en étant connecté à un dispositif conducteur transmettant l'énergie de guérison naturelle de la Terre à votre corps.

Psyllium blond - le régulateur universel de l'intestin



Origine : Inde Plantago ovata ou Plantain des Indes

Pour l'anecdote, le mot psyllium vient du grec psyllós qui signifie puce. Il est ainsi appelé parce que ses graines sont minuscules et très légères - 1 000 graines pèsent à peine 2 g. Les étonnantes propriétés du psyllium viennent du mucilage contenu dans son tégument (enveloppe de la graine).

Qu'est-ce que le mucilage ?

C'est une fibre végétale très hydrophile qui gonfle au contact de l'eau et forme une masse gélatineuse très douce qui lubrifie les parois intestinales et agit comme une éponge, s'imprégnant des déchets qu'il trouve sur son passage, y compris les métaux lourds.

Le mucilage du tégument de psyllium contient 70% de fibres solubles et 30% de fibres insolubles. Les mucilages végétaux ont des propriétés épaississantes, adhésives et adoucissantes.

Liste des diverses conditions pour lesquelles le tégument de psyllium blond est utilisé avec succès :

Constipation • Diverticulose/diverticulite
Cholestérol élevé (hypercholestérolémie)
Côlon irritable • Diabète de type 2 (non insulino-dépendant) • Athérosclérose et donc, toutes maladies cardiovasculaires
Diarrhée • Hémorroïdes • Triglycéridémie
Rectocolite hémorragique (pour maintenir la rémission) • Maladie de Parkinson (pour la constipation) • Perte de poids et obésité.
Le bien-être intestinal passe en premier lieu par un nettoyage de son système digestif afin de le libérer des toxiques et des parasites qu'il héberge. Le psyllium blond est par conséquent un allié naturel dans cette fonction de nettoyage des intestins. Il agit de plusieurs manières :

- Comme une éponge pour nettoyer les parois de l'intestin.
- Il régule et stimule l'activité de la digestion et se révèle très efficace pour régulariser la diarrhée ou la constipation.
- Il améliore les contractions du système digestif et le péristaltisme intestinale.
- Son mucilage agit comme un coupe-faim.

Le bien-être intestinal passe en premier lieu par un nettoyage de son système digestif afin de le libérer des toxiques et des parasites qu'il héberge. Le psyllium blond est par conséquent un allié naturel dans cette fonction de nettoyage des intestins.

Comment connaître son poids de forme ?

Voilà une question qui suscite quelques inquiétudes et beaucoup d'idées fausses au moment de poser les pieds sur la balance. A vos stylos pour le quizz !

1 - Le juste poids, c'est mon poids naturel sans aucun régime

Vrai Faux

2 - L'idéal est de peser environ 10 kg de moins que sa taille

Vrai Faux

3 - Je peux décider de mon poids avec de la volonté

Vrai Faux

4 - Le plus important est d'avoir le moins de gras possible

Vrai Faux

5 - Le poids, c'est en partie lié héréditaire

Vrai Faux

6 - Avec l'âge, le poids d'équilibre évolue forcément

Vrai Faux

1 - Vrai : Le poids idéal, c'est un poids de forme vers lequel on revient naturellement et qui ne demande pas trop d'efforts.
2 - Faux : Cette notion de poids idéal par rapport à sa taille est totalement dépassée, puisqu'elle ne prend en compte ni la morphologie ni l'âge, ni le sexe ou le niveau d'activité physique.
3 - Faux : Vouloir passer 50 kg quand on est programmé en grasse recommandée respectivement pour un homme et pour une femme.
4 - Vrai : Environ 15 et 20 %, c'est le taux de masse grasse recommandée respectivement pour un homme et une lutte constante contre sa nature.
5 - Faux : Le mode de vie, l'environnement, la manière de s'alimenter, l'activité physique jouent un rôle majeur sur le poids.
6 - Vrai : Le poids idéal ne peut pas être le même selon qu'on ait 20, 40 ou 70 ans.



Au Cabinet DeuxVenir on vous accompagne pour Mincir... en fait ! avec les neuro-sciences

De nombreuses études le prouvent : les régimes alimentaires et la perte de poids sont incompatibles ! Les régimes induisent directement : effet yoyo et compulsion alimentaire. Afin d'enrayer de façon efficace la prise de poids et mincir durablement, l'approche comportementale est indispensable pour cesser de détourner la fonction de la nutrition. La compréhension des comportements alimentaires aliénants, répétitifs et la réduction des états émotionnels négatifs - qui sont à l'origine première des troubles de la conduite alimentaire - Astrid vous accompagne avec la Méthode Meer®. Cette méthode, unique en son genre, permet de comprendre et d'agir sur les comportements qui poussent à manger.

Astrid Feil-Bastid Weber
Coach Neuro-Comportementaliste
en Nutrition® agréée Méthode Meer®
07 83 34 23 87 - astrid@deuxvenir.fr
www.deuxvenir.fr



3 postures de yoga pour stimuler le sommeil



Vous voilà allongé dans votre lit depuis de longues minutes qui deviennent finalement des heures et il vous est impossible de trouver le sommeil. Ce n'est pourtant pas faute d'avoir essayé de compter les moutons, de lire un livre, de boire une tisane, mais rien n'y fait. Et si le yoga pouvait contrer nos insomnies ?

Basée sur la respiration, cette pratique permet au corps et à l'esprit de se libérer des tensions et de se détendre. Voici quelques postures à effectuer au moment du coucher, pour dormir comme un bébé !

Stimuler l'endormissement

Afin de préparer votre corps à une phase d'endormissement, on vous conseille la posture de l'inversion soutenue. Allongez-vous sur le dos de manière à être perpendiculaire à un mur, levez vos jambes et étendez-les dessus. Pensez également à bien positionner vos hanches contre le mur pour aligner parfaitement votre colonne vertébrale. Les bras le long du corps, les paumes des mains vers le ciel, fermez les yeux et respirez profondément plusieurs fois.

S'étirer pour se relaxer

Pour mettre toutes les chances de votre côté, vous pouvez également vous relaxer grâce à des étirements. En yoga, la posture du pigeon permet aux muscles de se détendre et à votre esprit de se calmer, l'idéal pour bien dormir. Asseyez-vous sur le sol et ramenez votre jambe droite devant vous.

Glissez ensuite la jambe gauche derrière vous jusqu'à ce qu'elle soit tendue. Le haut du corps bien droit, respirez profondément pendant 10 à 20 secondes et alternez avec l'autre côté.

Un sommeil de qualité

Enfin, pour éviter les blocages énergétiques qui ont tendance à rester dans notre corps, et donc prétendre à un meilleur sommeil, terminez par le papillon couché. Dans votre lit ou sur un tapis, allongez-vous sur le dos et placez un coussin sous vos lombaires pour soulager votre cambrure. Ramenez vos plantes de pieds l'une contre l'autre en laissant vos genoux s'ouvrir vers l'extérieur et respirez pendant quelques minutes, avant de tendre vos jambes.



Mes infusions bien-être



Contrairement à ce que certains pourraient croire, les infusions ne sont pas là que pour nous réchauffer lorsque les températures sont en baisse.

Grâce aux plantes qui les composent, elles peuvent être de véritables alliées pour la santé. Le thym, l'eucalyptus et le serpolet, par exemple, permettent de dégager les voies respiratoires et de se prémunir contre les maux de l'hiver. L'échinacée renforce les défenses naturelles de l'organisme, tandis que la mauve calme les maux de gorge et les symptômes du rhume. Pour vous offrir

un moment relaxant, misez sur la mélisse, la lavande ou la camomille, trois plantes réputées pour leurs vertus apaisantes. Pour soulager votre système digestif, vous pouvez compter sur la menthe poivrée, le fenouil, la réglisse ou encore l'artichaut. Enfin, pour lutter contre la fatigue passagère, tournez-vous vers le guarana, l'hibiscus ou le ginseng.

Hygiène des Yeux et Rééducation de la Vision en Touraine

Les yeux sont de plus en plus sollicités : surexposition aux écrans et lumières artificielles. La fatigue visuelle s'installe jour après jour. Nous pouvons y remédier par une meilleure hygiène de vie et des yeux. "Et oui, il est possible de retrouver une meilleure vue et d'améliorer la santé des yeux, par des activités simples et ludiques afin de retrouver des habitudes saines et bénéfiques pour nos yeux", explique Sonia Djaoui, enseignante de Yoga et de la Méthode Bates. Cette méthode, développée par un ophtalmologiste américain, le Dr. Bates est basée sur des connaissances médicales et scientifiques approfondies. Il explique qu'en respectant les besoins des yeux : lumière du jour, repos, ... nous les aidons à retrouver leur fonctionnement normal. La fatigue visuelle disparaît et la vue et la santé des yeux s'améliorent



La détente des yeux est un élément majeur

L'objectif de Sonia Djaoui est d'aider les personnes à retrouver une bonne santé des yeux et une vue/vie sans lunettes. "La détente des yeux est un élément majeur de leur confort" assure Sonia Djaoui, professeur de Yoga depuis 41 ans, formée à l'enseignement de la Méthode Bates en 2010 après avoir exploré ce domaine depuis 35 ans.

www.sonia-djaoui-methode-bates.com



Le Yoga : bien-être, souplesse et clarté d'esprit

Le Yoga traditionnel n'est pas seulement la pratique de postures et encore moins un sport. C'est une démarche de bien-être, d'apaisement et d'harmonisation qui s'appuie sur le corps (postures), le souffle (respirations) et l'attention pour conduire aux états de méditation. «La tradition millénaire du Yoga nous apporte une meilleure santé, la connaissance de nous-mêmes et une tranquillité intérieure» explique Sonia Djaoui, qui a créé une des premières écoles de Yoga de la région, le Centre de Yoga Traditionnel de Tours. Elle y enseigne le Yoga postural, la méditation (clarté d'esprit et évolution), le Mantra Yoga (Yoga du Son) et Yoga-Nidrà (relaxation profonde psychosomatique). Sonia Djaoui a été formée pendant quatre ans à l'Ashram de Swami Devatmananda Saraswati, en 1982 à Paris et depuis, continue sans cesse de se perfectionner. «Le Yoga est ouvert à tous et à tous les âges, que vous soyez débutant ou confirmé.»

161, rue Roger Salengro
37000 TOURS - 06 30 28 92 11
www.sonia-djaoui-yoga-37.com





Ma recette de kombucha

Rafraîchissant et fruité, le kombucha est une délicieuse boisson naturellement fermentée aux nombreuses vertus santé. S'il est prisé des gourmets healthy, il pèche néanmoins sur un point : son prix souvent élevé ! Afin de pallier cet inconvénient, la meilleure solution consiste à le préparer soi-même.

Ingrédients

15 g de thé vert
(soit environ trois à quatre sachets),

1,5l de jus de votre choix
(pomme, mangue, cranberry...)

30 cl de souche de kombucha
(également appelée scoby)

Faites infuser le thé dans 1,5 litre d'eau chaude (environ 80 °C pour ne pas brûler les feuilles) pendant 15 à 20 minutes. Filtré, puis versez dans une grande jarre et ajoutez le jus de fruit. Laissez refroidir le mélange en dessous des 30 °C afin de ne pas nuire aux levures du scoby, puis versez celui-ci avec son liquide. Refermez ensuite la jarre avec un linge et un élastique pour laisser la souche respirer, avant de laisser fermenter dans une pièce tempérée à l'abri de la lumière directe. Au bout de 7 à 10 jours, votre kombucha est prêt !

Le Bania sibérien

C'est un bain typique de la culture sibérienne. Il se distingue du sauna finlandais à chaleur sèche en faisant ici l'usage d'une chaleur humide.

Favorisant le nettoyage de la peau en profondeur et améliorant la circulation sanguine, le bania sibérien y ajoute l'emploi des fagots (Venik) pour des massages aux branches de chêne, de bouleau ou de laurier pour fortifier et détoxifier le corps.

Pourquoi Bania Babouchka ?

Babouchka en russe, ça veut dire Grand-mère. Un concept de bien-être original, unique en France, avec lequel Nadia Neupokoeva rend hommage à sa grand-mère qui l'a initié et formé à ces rituels. Ici, Nadia cultive les traditions ancestrales de bien-être naturelles. Un véritable havre de paix et de ressourcement au milieu du tumulte de la vie moderne !.

Les bienfaits de ces soins sont démontrés depuis des siècles. Ils sont issus des ressources inépuisables de la Nature...

Chez Bania Babouchka, l'accueil se doit d'être chaleureux. La base des soins est simple, l'effet est extraordinaire et immédiat. Nadia vous propose des choses essentielles pour la beauté du corps et la tranquillité de l'esprit.

Une expérience inoubliable, ouverte à tous, qui allie plaisir et bien-être.

Vous avez eu une longue journée ? Profitez enfin d'une séance de bania pour recharger votre énergie et détoxifier votre corps !



Bania Babouchka

Venez découvrir notre espace Bania et Kota dans la campagne tourangelle, à Mouzay, près de Loches, pour vous ressourcer ! Retour à la nature, le « slow tourism », tant apprécié des citadins est à votre portée dès à présent. Seul, en couple, en famille avec vos enfants, quel que soit leur âge ou entre ami(e)s, déconnexion garantie. Venez prendre le temps pour vous démentaler et ouvrir vos sens. Nous proposons une palette de soins uniques et atypiques, d'une durée importante ainsi qu'une grande profondeur, dans un véritable bania sibérien chauffé au feu de bois. Si votre emploi du temps vous en laisse la possibilité, vous pourrez également vous détendre sur place, et pourquoi pas bénéficier d'une séance de bania nocturne, pour profiter encore plus de ces moments privilégiés de bien-être.

La Loitière - 37600 Mouzay
07 67 61 91 38
www.bababouchka.com



La marche, un plaisir zen et simple



Si l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de pratiquer quotidiennement entre 30 et 40 minutes d'activité sportive, force est de constater qu'il est parfois difficile de s'y astreindre.

Néanmoins, pour celles et ceux qui n'auraient ni le temps de faire du vélo ni le budget pour se payer une salle de sport, il suffit de marcher ! Vous pouvez en effet décider de descendre un arrêt de transport plus tôt, ou juste faire le tour du pâté de maisons pendant votre pause déjeuner.

Sans contrainte, douce et gratuite, la marche peut se pratiquer seule ou à plusieurs, à n'importe quel moment de la journée et partout ou presque, sans avoir besoin d'aucun accessoire.

Parce que la marche est le meilleur moyen de lutter contre les conséquences néfastes de la sédentarité, on a répertorié tous ses bienfaits sur notre santé. En effet, marcher au minimum cinq fois par semaine réduit considérablement le risque de maladies. Cette activité qui fait travailler le cœur prévient les pathologies cardiovasculaires, protège nos articulations et tonifie nos muscles sans à-coups. Elle est également recommandée pour les personnes souffrant de problèmes gastriques puisque le simple fait de marcher active notre transit intestinal. La marche contribue ainsi au bon fonctionnement de notre digestion.

Enfin, si vous suivez un régime, sachez que cette pratique vous fera brûler des calories, notamment si vous effectuez 10 000 pas par jour (ce qui correspond à 30 minutes de marche). Qu'il s'agisse d'une simple petite balade autour de chez vous ou d'une longue randonnée pédestre, marcher est également bon pour le moral. En effet, avancer un pied devant l'autre est une action tellement naturelle qu'elle permet à votre esprit de s'évader, de contempler ce qui vous entoure, de suspendre le temps et de littéralement « prendre l'air ».

Des sensations agréables qui font baisser le stress du quotidien et nous permettent d'évacuer les tensions accumulées tout au long d'une journée. Et pour rendre cette activité sportive encore plus tendance, une tiktokeuse américaine prénommée Mia a créé le mouvement « Hot Girl Walk », qui consiste à marcher tout en énumérant ses objectifs à atteindre ou ses défis relevés. En outre, exprimer sa gratitude au grand air augmenterait notre sentiment de bien-être.

La psychologie positive, c'est quoi ?

La psychologie positive est une science à part entière qui étudie tout ce qui peut rendre la vie plus agréable et épanouie.

Fondée en 1998 par Martin E.P. Seligman (chercheur en psychologie et professeur à l'Université de Pennsylvanie, puis président de l'American Psychological Association), la psychologie positive n'a pas pour vocation de remplacer la psychologie traditionnelle, mais à ajouter une brique au corpus des approches et des méthodes disponibles pour renforcer le bien-être individuel et collectif.

Il s'agit donc d'une branche de la psychologie qui dresse en premier lieu des hypothèses, suivies de tests effectués avec des sujets témoins, ensuite interrogés par des professionnels de la psychologie scientifique et de la médecine.

La psychologie positive s'intéresse en particulier à la santé et au bien-être, en résumé, à tout ce qui rend les humains résilients, heureux et optimistes. Son principe repose sur l'étude de la raison pour laquelle certaines personnes parviennent mieux que d'autres à surmonter les difficultés de la vie, afin d'offrir au plus grand nombre, les moyens de développer ces facultés.

L'objectif étant de promouvoir l'épanouissement et l'accomplissement de soi en étudiant ce qui donne un sens à la vie.

Retrouvez l'intégralité de l'article sur www.keymicoach.fr



Keymi Coach Emilie Gernigon

Formée à la Psychologie Positive, j'accompagne les enfants, les adolescents et les adultes en développement personnel, à vivre un changement, à la réussite scolaire ou professionnelle, en parentalité positive et à l'épanouissement de la vie de couple.

Simplicité, authenticité, bienveillance et empathie font partie des valeurs essentielles qui animent ma vie et mes accompagnements.

Mon objectif : Vous donner les clés pour vivre la vie qui vous inspire !

Centre de soins des Pierres Plates
1042, avenue du Général de Gaulle
37550 Saint-Avertin
07 85 66 41 55
keymicoach@gmail.com

La réflexologie plantaire

Les zones réflexes

La réflexologie consiste à activer des « zones réflexes » en les massant du bout du doigt. Afin de soulager des douleurs à distance et rééquilibrer diverses fonctions vitales.



La réflexologie

La réflexologie est une pratique ancestrale qui se base sur le principe que les pieds, les mains et les oreilles sont la représentation miniaturisée du corps humain. A chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou bien une partie du corps spécifique.

La technique consiste en une stimulation ou en un massage-compression en repérant les zones congestionnées et douloureuses, en les libérant (casser, dissoudre) des toxines et en les incitant à prendre les voix d'élimination par le biais des liquides corporels.

Le bénéfice immédiat d'une séance est la détente, quel que soit le type de réflexologie et les techniques utilisées. En effet, le système nerveux calmé, le soin permet à l'organisme d'entrer en phase de reconstruction

Un soin réflexologique a une action préventive et curative, il désencombre les chemins énergétiques et vise à restaurer l'équilibre psycho-corporel en mobilisant les processus d'autorégulation de l'organisme.



Retrouvez l'intégralité de l'article sur www.unairdesante.fr



Un Air de Santé

Minceur et vitalité grâce à la réflexologie et au sauna infrarouges

Véritable coup de cœur pour ce lieu à Montbazou. Installez-vous dans ce sauna infrarouges unique en Touraine, une cabine individuelle confortable, et détendez-vous avec la chaleur douce de ce sauna haute qualité qui convient à tous. 30 à 45 minutes pour vous réchauffez progressivement, atteindre une sudation plus ou moins intense selon votre choix. Entièrement relaxés, profitez ensuite d'une réflexologie qui sera plus efficace.

Bye bye les complexes et la fatigue, avec cette synergie de soins retrouvez votre poids de forme et votre vitalité tout en vous relaxant dans ce lieu apaisant, au sein d'une nature préservée.

4 clos de la Moinerie - 37250 Montbazou
06 81 56 23 27 - lestrat.nicole@gmail.com
www.unairdesante.fr

Retrouvez-moi sur le groupe Facebook
Nicole Le Strat-Naturo-Vitalité à la source

Sel d'Epsom : qu'est-ce que c'est ?



Le sel d'Epsom ressemble à s'y méprendre à du sel... mais ce n'en est pas, malgré son nom ! Sous ses cristaux se cache une mine de magnésium dont il tire de multiples bienfaits.

Le sel d'Epsom est un composé minéral couramment utilisé pour ses propriétés relaxantes et thérapeutiques, aussi connu sous le nom de sulfate de magnésium. Il se présente sous la forme de petits cristaux blancs et inodores, qui se dissolvent facilement dans l'eau.

Ces cristaux sont composés à 99 % de sulfate de magnésium hydraté, le 1 % restant étant constitué d'autres sels minéraux sous forme de traces.

Angleterre, où il fut découvert et utilisé pour ses propriétés curatives au XVII^e siècle. Depuis lors, le sel d'Epsom est devenu un ingrédient populaire dans les bains de trempage et les traitements de la peau pour aider à soulager la douleur musculaire, l'inflammation et le stress. D'autres gisements naturels existent de par le monde, et ce sel peut également être obtenu par divers procédés à partir d'autres composés.

Ces minéraux sont souvent utilisés pour :

- Soulager l'arthrite
- Apaiser des ecchymoses et des entorses
- Soulager les effets de la fibromyalgie
- Accélérer la croissance des ongles
- Améliorer le sommeil
- Traiter le psoriasis
- Réduire la douleur après l'exercice
- Aider à la chimiothérapie
- Soulager les inconforts digestifs
- Exfolier la peau
- Nettoyer et détendre les pieds
- Éliminer les éclats et autres impuretés

Beaucoup de gens utilisent même des sels d'Epsom pour :

- Fertiliser les plantes
- Pour garder la pelouse plus verte
- Comme insecticides pour garder les plantes en meilleure santé

Les bienfaits de l'utilisation des sels d'Epsom sont tout simplement impressionnants. Commencer à utiliser des cristaux d'Epsom ne fera qu'améliorer votre bien-être de manière exponentielle, et fournir toutes ces usages et bienfaits sans un seul effet secondaire.



Ê sens ciel

Gérer son stress et ses émotions est essentiel pour une vie plus sereine. Grâce à des outils de coaching et à la méditation, Ê sens ciel vous aide à déployer vos ailes et à faire émerger vos solutions.

En séance individuelle ou collective, pour les particuliers et les entreprises, prenez le pouvoir de votre épanouissement personnel et professionnel ! La clé en vous !

*Les séances se passent à mon domicile, chez vous ou dans le lieu de votre choix.
Lieu-dit Les Hautes Rivières - 49680 Vivy
Uniquement sur rendez-vous
au 06 83 55 24 52
ou par mail : frederiquemercier76@orange.fr
www.êsensciel.fr*



En Apesanteur...

Ressourcez-vous dans nos cocons de flottaison...

Unique en Touraine pour une détente absolue ! La flottaison associée au sel d'epsom est une expérience sensorielle idéale pour se relaxer, récupérer physiquement et mentalement, lutter contre les douleurs musculaires, prendre un temps pour soi, faire une pause...

Offrez-vous un moment unique loin des sollicitations constantes et des agressions extérieures. L'effet de totale apesanteur amène votre corps et esprit à un complet lâcher prise !

*19 rue de la Grosse Borne
37540 Saint Cyr sur Loire
06 09 04 48 20
www.en-apesanteur.fr*







Alimentation et cerveau : que nous dit la science ?

L'alimentation joue un rôle prépondérant sur votre forme et votre bien-être physique. Mais saviez-vous qu'elle avait aussi un impact considérable sur votre santé mentale, vos prises de décision et vos émotions ?

Le petit déjeuner influencerait même votre comportement au cours de la journée. À l'université de Lübeck, en Allemagne, le docteur So Young Park et son équipe ont constaté que les personnes ayant consommé un petit-déjeuner riche en protéines avaient tendance à se montrer plus conciliantes et tolérantes, tandis que celles qui avaient pris un repas composé essentiellement de glucides se montraient plus intransigeantes et s'agaçaient facilement. Ce résultat surprenant s'explique par un acide aminé appelé tyrosine, qui entre dans la composition de la dopamine, une molécule chargée d'assurer la communication entre les neurones impliqués dans la motivation et la prise de risques. Plus vous mangez de protéines, plus votre taux de tyrosine dans le sang est élevé, et plus vous serez calme et serein !

Les haies fruitières, un précieux réservoir hivernal de nourriture

On sait les multiples bienfaits des haies bocagères, qui constituent un corridor écologique dont profitent de nombreuses espèces. En outre, en servant de brise-vent, et en facilitant l'infiltration de l'eau, elles participent à réduire l'érosion des sols. Cette infiltration permet également au sous-sol de stocker l'eau. Elles sont également bénéfiques aux animaux d'élevage, qui trouvent à leur côté une ombre salubre. Le bois peut y être valorisé, comme autrefois, en servant de bois de chauffage. Une taille qui, après quelques années, produit des arbres têtards, ou trognes, véritables œuvres d'art naturelles, et écosystèmes riches. Sans compter leur importance dans la conservation du patrimoine paysager.

Noisetier, sorbier, sureau...

Les haies offrent un habitat précieux à la biodiversité. Mais, en plus de ce gîte, et pour peu que l'on choisisse d'y planter des arbres fruitiers, elles sont également un réservoir de nourriture non négligeable, même en hiver.

Mais il est important de privilégier des essences locales.





Le noisetier nourrira ainsi les papillons, comme le vulcain ou le paon du jour. L'aubépine est très prisée des fauvelles, le sureau comblera les grives et les merles, comme le néflier, dont les sittelles et les grimpeaux sont également très amateurs. Quant au sorbier des oiseleurs, outre les espèces déjà citées, il fournira le couvert aux mésanges ou aux jaseurs. Si c'est, en général, au début de l'automne, que ces arbres fructifient, certaines essences, comme le noisetier, commencent à fleurir en janvier, pour le grand bénéfice des papillons et le néflier, comme le sorbier, donne ses fruits au début de l'automne. Si les oiseaux consomment la majorité de cette nourriture au moment de la fructification, une certaine quantité

de fruits échappe à ces agapes, et sera consommée en hiver. Un apport non négligeable, en particulier pour les espèces venues d'Europe du nord pour hiverner ici.

500 km de haies plantées en 25 ans

Depuis 25 ans, outre celles plantées sur les Espaces naturels sensibles, le Conseil Départemental d'Indre-et-Loire favorise la plantation de haies dans le cadre de l'opération « L'arbre dans le paysage de Touraine », en partenariat avec la Fédération des chasseurs d'Indre-et-Loire, chacun des deux finançant 50 % du prix des plants. La Communauté de Communes Chinon, Vienne et Loire s'est également associée à l'opération. Les particuliers peuvent ainsi bénéficier d'une aide, via la fédération ou une collectivité locale, pour monter un projet. Entre autres conditions, ces futures haies doivent mesurer au minimum 200 m, être situées en zone agricole ou naturelle et entretenues par le propriétaire, sans utiliser de substances chimiques. Depuis le début de l'opération, 1000 projets ont été réalisés et 500 km de haies, mais aussi 16 000 arbres isolés, ont été plantés. À La Chapelle-sur-Loire, l'un des porteurs de projets a même reçu, en 2021, le premier prix d'un concours d'agroforesterie.

Laits vegan : quel végétal pour quels bienfaits ?

Amande, riz, noisettes, coco ou encore soja, on ne compte plus les boissons végétales disponibles ! Mais toutes ont leurs propres bienfaits, et il faut donc savoir bien les choisir en fonction de ses besoins.

Le lait de soja

C'est la plus connue et la plus consommée des boissons végétales ! Et pour cause : le lait de soja est aussi riche en protéines que le lait de vache. Il est aussi bourré d'acides aminés essentiels et aide à lutter contre le mauvais cholestérol. Néanmoins, il ne contient pas de calcium et sa consommation déraisonnable est sujette à controverse à cause des phyto-œstrogènes qui peuvent provoquer des dérèglements hormonaux ou entraîner des problèmes de thyroïde. Il faut donc le consommer avec modération ! Avec son goût léger, il sera idéal aussi bien dans les préparations salées que sucrées.

Le lait de riz

Plutôt doux, léger et naturellement sucré, le lait de riz est plein de vitamines et de sucres lents, mais il est pauvre en lipides et en protéines. C'est aussi le moins gras des laits vegan. Attention aux personnes qui suivent un régime pauvre en sucres, le lait de riz a un index glycémique élevé (85).





Le lait d'amande

Si vous cherchez un lait végétal consistant et nutritif, le lait d'amande n'a pas son pareil ! Riche en vitamines, en calcium, en magnésium, en protéines et en fer, il permet de faire le plein d'énergie tout en ne rognant pas sur la gourmandise. Il est en effet très parfumé et se déguste aussi bien dans les boissons chaudes qu'en pâtisserie, pour faire des crêpes ou des gaufres par exemple. Il est en plus très digeste, ce qui en fait une excellente alternative pour ceux qui ne supportent pas le lactose.

Le lait de noisettes

Proche du lait d'amande puisqu'il est aussi riche en vitamines, en calcium, en magnésium et en fer, le lait de noisettes est bon pour notre système cardio-vasculaire et nerveux. Tout aussi digeste, il est parfumé et sucré et convient donc très bien aux enfants. Il se consomme nature ou en pâtisserie, mais attention, c'est le plus cher des laits vegan !

Le lait de coco

Autre plante ancestrale qui redevient Beaucoup plus exotique, le lait de coco est obtenu à partir de la pulpe de la noix de coco. Il n'est pas vraiment facile à digérer mais il séduit largement grâce à ses bienfaits (magnésium, calcium, fibres...) et à ses nombreuses déclinaisons en cuisine. Il se marie en effet à la perfection avec les plats asiatiques et indiens, mais il sert aussi à la préparation de nombreux desserts. Enfin, il se mêle à merveille à nos boissons préférées (cocktails, smoothies, thé...).

So.bio

Votre meilleur rendez-vous

Votre magasin **BIO**

à

Joué-les-Tours !

10€
OFFERTS*

dès

40€
d'achat !



*Sous condition d'ouverture d'un compte fidélité, offre non cumulable, valable 1 fois dans votre magasin So.bio Joué-les-Tours jusqu'au 30/09/2024.

1 Rue de Freyssinet

So.bio

A l'heure où les consommateurs manquent de repères entre inflation et multiplication des labels, So.bio veut rappeler son engagement à 100% dans la Bio et aux côtés des producteurs locaux. So.bio s'engage depuis sa création en 2005 afin de rapprocher les producteurs de ses clients et leur permettre de comprendre comment ils travaillent et déguster leurs produits.

So.bio a fait du lien avec les producteurs locaux un élément-clé de son développement depuis sa création. L'enseigne a augmenté de 130% le nombre de produits locaux dans ses magasins en 2022, soit une augmentation de 71% du nombre de producteurs, et va continuer à valoriser les circuits courts et poursuivre le référencement de nouveaux producteurs régionaux ou locaux comme elle le fait depuis le début, afin de soutenir une alimentation saine et un modèle de consommation vertueux.

Chez So.bio, vous découvrirez un véritable marché composé d'un rayon traditionnel, d'un espace traiteur & crèmerie, pains à la coupe ainsi que des fruits et légumes frais livrés quotidiennement. So.bio sélectionne les meilleurs vins de nos régions, à retrouver dans notre cave bio avec un large choix pour tous les goûts ! Achetez malin, achetez en vrac ! C'est LA solution idéale pour alléger vos dépenses tout en respectant l'environnement.



GAEC Mabiquette

Un élevage de chèvres pas comme les autres !

On ne peut pas acheter le bonheur, mais on peut acheter du fromage, c'est presque pareil ! Mabiquette est une ferme qui favorise le pâturage des bêtes, afin qu'elles s'épanouissent au grand air. Sandra et Rémi soignent leurs animaux avec peu d'antibiotique, des huiles essentielles et des plantes aromatiques. Ils souhaitent également développer la vente de produits fermiers via les circuits courts afin de vous faire redécouvrir le bon goût des produits et les plaisirs simples de la vie : lait, fromages et yaourts variés, viande de chèvre sont proposés par les producteurs qui disposent même d'un distributeur automatique disponible 24h/24 à la ferme. Visites sur RDV, ateliers musicaux (pour les 6 mois-3 ans), séances de KAMISHIBAI et 3 marchés par an (1^{er} dimanche de Mars, Juin et Octobre)... Voici une ferme avant-gardiste !

37 La Maison Lureau - 37510 Villandry
06 85 70 99 46



OURO, Biscuiterie Circulaire de Touraine

Des biscuits éco-responsables en upcycling

La biscuiterie OURO produit des crackers apéritifs, sains et responsables, fabriqués à partir de drêches de brasserie. Céréales issues du brassage de la bière, les drêches sont faibles en sucres mais riches en fibres et protéines. Nicolas et Alison récupèrent ces co-produits auprès de brasseurs Tourangeaux et les incorporent à leur pâte afin de produire des crackers 100% végétaux, très faiblement salés mais délicieusement parfumés !

À l'avenir, la Biscuiterie souhaite continuer à revaloriser d'autres co-produits, et pourquoi pas, proposer aussi du sucré...

37110 Château-Renault
Pour en savoir plus :
www.biscuiterie-ouro.com
contact@biscuiterie-ouro.com



Les purées d'oléagineux font recette dans nos assiettes

On n'y pense pas mais les oléagineux peuvent aisément remplacer les matières grasses de type beurre, huile ou margarine. Gros plan sur ces concentrés de goût pourvoyeurs de nombreux bienfaits...

Les oléagineux sont des plantes cultivées pour la richesse en huile de leurs graines ou de leurs fruits.

Riches en matières grasses et en acides gras insaturés, elles sont dépourvues de cholestérol, ce qui signifie que non seulement elles ne sont pas néfastes à la santé, mais qu'en plus, elles sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Elles sont aussi d'une très grande qualité nutritionnelle. Les apports concernent les protéines végétales, les vitamines A, B, E et les oligo-éléments... À noter que ces purées sont très digestes.

Vente et conservation

Les purées d'oléagineux peuvent se conserver longtemps hors du réfrigérateur (où elles ont tendance à durcir), à l'abri de la lumière et de la chaleur. Parfois, une couche d'huile apparaît sur le dessus : la décantation de l'huile est normale, il suffit de la mélanger à la purée en battant avec une fourchette avant utilisation. Vendus principalement dans le circuit bio, les oléagineux ont un coût bien supérieur au prix du beurre car leur fabrication implique de nombreuses opérations artisanales : après le ramassage, la majorité des producteurs travaille à partir de fruits secs rôtis ou séchés au feu de bois,





pour enlever l'eau qu'ils contiennent et prolonger ainsi leur durée de conservation, avant broyage, en général à la meule de pierre à basse température. La purée ainsi obtenue ne subissant pas d'échauffement, toutes les qualités et les saveurs du fruit restent intactes. Le résultat : une purée ultra-crèmeuse, naturelle, sans sucre, ni sel. Qui les utilise ? Ceux qui surveillent leur cholestérol ou les sportifs qui cherchent de l'énergie. Pour ceux qui manquent de nutriments, elles représentent un excellent complément en magnésium, en fer et en calcium.

Amande, noisette, cajou, cacahuètes, sésame...

La purée d'amande, riche en calcium, phosphore, magnésium, vitamine E, peut être complète ou blanche. La différence réside dans la présence de la peau : pour la purée blanche, elle est enlevée par un procédé purement physique. La purée

d'amande complète, plus savoureuse, est également plus riche en vitamines et en minéraux. La purée de noisette, qui donne un goût prononcé aux préparations, s'accorde avec moins d'ingrédients mais se marie aussi bien avec le sucré qu'avec le salé. Il n'existe qu'une sorte de purée de noix de cajou : son goût riche et puissant est à utiliser plutôt en version salée. La purée de cacahuètes, au goût très affirmé, diffère du beurre de cacahuètes (avec sucre et adjuvants) par sa composition 100 % naturelle. On en fait la recette américaine du cake à la banane. La purée de sésame existe selon trois sortes : blanche (tahin), semi-complète et complète. Il existe aussi de la purée de sésame noir, ingrédient japonais par excellence que l'on trouve dans les épiceries asiatiques. La purée de sésame est délicieuse, très goûteuse, avec une pointe d'amertume, à réserver généralement à des préparations salées.

Et en cuisine ?

Ces purées présentent une texture onctueuse et donnent un liant incomparable aux plats réalisés. On peut globalement considérer que les purées d'oléagineux peuvent remplacer le beurre, l'huile ou toute autre matière grasse dans les recettes. Pour remplacer le beurre dans les sablés et biscuits, il est possible d'utiliser le même poids de purée d'amande que celui de beurre indiqué dans la recette initiale. Pour une mayonnaise sans œufs, mixez de la purée d'amande blanche ou complète avec un peu de jus citron, de vinaigre, d'huile d'olive et de sauce de soja.



A photograph of a person's hand resting on a tree trunk in a forest. The background is a soft-focus green forest with sunlight filtering through the trees. The text is overlaid on a white rectangular box.

L'indice de réparabilité poursuit son chemin

Réparation, seconde vie, reconditionnement... notre société d'hyperconsommation se transforme peu à peu afin d'alléger l'empreinte environnementale de la grande distribution. Ainsi, début 2021, l'État a mis en place l'indice de réparabilité afin d'inciter les consommateurs à se tourner vers des produits plus facilement réparables et d'encourager du même coup les industriels à davantage d'efforts en la matière. Certaines catégories de produits affichent dès lors un pictogramme de clé à molette accolé à une note sur 10, sachant que cinq couleurs allant du vert au rouge, en passant par les nuances de jaune et d'orange, indiquent en un clin d'œil le caractère plus ou moins réparable de l'appareil.

Le surcyclage ou upcycling qu'est-ce que c'est ?



Le surcyclage, plus connu sous le nom anglais d'upcycling est l'action de récupérer des matériaux ou des objets dont on n'a plus l'usage pour les transformer en matériaux ou objets de qualité ou d'utilité supérieure.

Selon l'Agence de la Transition Écologique (ADEME), la France produit chaque année près de 325 millions de tonnes de déchets de toutes sortes, soit 4,6 tonnes par habitant... Heureusement, une part croissante de ces déchets ne sont plus juste éliminés, mais valorisés sous diverses formes et selon différents procédés. Valorisation, recyclage, régénération, réutilisation, réemploi... on vous explique !

- **Le recyclage** consiste ainsi à ramener nos déchets à l'état de matière première, pour en faire de nouveaux produits. Il nécessite le plus souvent une action chimique ou mécanique pour récupérer et transformer la matière.

- **La régénération** est une opération qui vise à extraire des substances polluantes ou indésirables dans un déchet pour qu'il soit réutilisable. Cela concerne principalement les huiles, les solvants, les gaz fluorés, les plastiques, les catalyseurs...

- **La réutilisation** : Contrairement au recyclage ou à la régénération, elle ne demande pas de transformation, mais seulement une préparation et un contrôle des déchets pour les réutiliser.

- **Le réemploi** : Contrairement à la réutilisation, les matières ou objets ne sont pas considérés comme des déchets et leur usage reste le même.

- **La valorisation** des déchets est donc le terme générique qui englobe tous les autres.

- **L'économie circulaire** peut se définir comme un système économique d'échange et de production qui, à tous les stades du cycle de vie des produits, vise à augmenter l'efficacité de l'utilisation des ressources et à diminuer l'impact sur l'environnement tout en développant le bien-être des individus.

Et le surcyclage alors ?

Souvent défini comme « un recyclage par le haut », la tendance du surcyclage est apparu dans les années 1990 dans les milieux de la mode, du design et de l'artistique. Au cœur de l'économie circulaire, le surcyclage cherche à combiner une démarche écologique qui va plus loin que le recyclage à une dimension créative. On prend la matière pour ce qu'elle est, sans transformation chimique ou mécanique, et on crée un nouveau produit de qualité supérieure. On ne cherche pas seulement à faire du neuf avec du vieux, mais à faire du beau avec du vieux !



Boêthik

Habillez-vous éco-responsable et 100% français... Poussez la porte de votre nouvelle boutique BOËTHIK ! Mathilde, à l'origine du concept, vous fera découvrir des créateurs engagés sélectionnés pour la qualité des produits et la fabrication exclusivement française. La Gentle Factory, Opulence, Aatise... retrouvez des collections intemporelles pour Hommes & Femmes, symbiose parfaite entre mode tendance et éco-consciente. Mesdames, vous pourrez même personnaliser vos vêtements ! BOËTHIK, vous propose une large gamme d'objets déco et d'accessoires parmi les ceintures surcyclées La Vie est Belt, la maroquinerie La Cartablière en cuir coloré, les sacs & porte-cartes Origin travaillés avec les chutes de cuir, les coussins nomades Petits Cadors à transporter partout. BOËTHIK, une adresse éthique avec des nouveautés chaque mois en quantité limitée !

45 rue de la Scellerie - 37000 Tours
02 47 47 12 51 - boethik.fr



Mirette et Lorgnon

Juliette L. cherchait un lunetier éco responsable, c'est ainsi qu'elle a découvert Mirette et Lorgnon ! Cette habitante de la Riche, qui privilégie des achats en local et respectueux de l'environnement, a été séduite par le RDV individuel chez Mirette et Lorgnon. « Gwenaëlle est vraiment une professionnelle sympathique qui connaît parfaitement ses produits, qui est engagée et passionnée par son métier ». Après un contrôle de la vue puis un choix personnalisé, Juliette L. a trouvé LA paire qui lui correspondait : des lunettes créées dans les Vosges par une entreprise familiale qui assure la réparation des éléments de la lunette. « Sans aucun doute, je retournerai chez Mirette et Lorgnon pour mes prochaines lunettes ! 3 personnes de mon entourage sont tout autant satisfaites de ses services ! »

12 grande rue - 37370 Neuvy le Roi
06 05 03 29 80 - www.mirette-et-lorgnon.fr
opticien@mirette-et-lorgnon.fr



EMMAÜS TOURAINES

FONDATEUR ABBÉ PIERRE



7 centres de solidarité dont 2 lieux
de vie accueillant 80 compagnons

ESVRES SUR INDRE - CHINON
AUZOUER EN TOURAINES
ST PIERRE DES CORPS
JOUÉ LÈS TOURS
TOURS NORD
AMBOISE



VENTES À THÈMES 2023

- **5 août à CHINON** : Grande Vente d'été
- **Du 2 au 9 septembre tous nos centres** :
-50% pour tous les étudiants
- **Les 7 & 8 octobre à ESVRES** :
Grande Vente d'Automne
- **4 novembre à ESVRES** :
Décorations de Noël
- **2 décembre à ESVRES** : Vente de Noël
- **9 décembre à CHINON** :
Grande Vente d'Hiver

Retrouvez toutes nos ventes sur
www.emmaus-touraine.org
Informations au 02 47 26 43 25

Vos dons sont collectés, triés et
mis en vente à prix solidaire. Ils
permettent à Emmaüs de mener
des actions d'accueil, d'insertion
et de solidarité.



EMMAÜS
NE PAS
SEulement
TOUJOURS AGIR



EMMAÜS
INTERNATIONAL



EMMAÜS
EUROPE

La seconde main, quésako ?

Comme son nom l'indique, il s'agit d'un objet qui passe entre les mains d'un second utilisateur, c'est donc un produit d'occasion. Démarche éthique, économique et sociale, la seconde main est une tendance est de plus en plus répandue chez les jeunes, avec l'expansion de l'économie circulaire et des pensées tournées vers le développement durable. Il existe depuis 1949, un acteur solidaire majeur sur le marché de la seconde main : Emmaüs.

Donner à Emmaüs, c'est (se) donner le pouvoir d'agir pour la solidarité et l'environnement.

Les communautés Emmaüs sont des lieux d'accueil où compagnes et compagnons, bénévoles, salariés et responsables travaillent ensemble pour vivre et donner. Le métier de la récupération exercé permet d'être attentif à la valeur des biens et des ressources, aux questions environnementales et à la lutte contre le gaspillage. En fidélité au message de l'Abbé Pierre "servir en premier le plus souffrant", le socle de l'action d'Emmaüs est marqué par la priorité donnée à l'humain et le souci de créer et transmettre des richesses matérielles pour développer des solidarités et du partage. Emmaüs Touraine fait partie d'un mouvement international composé de 425 groupes dont 291 en France.

Des communautés de travail qui s'autosuffisent

Dans une société où l'accès au travail est facteur d'exclusion pour les plus faibles, Emmaüs favorise l'auto-développement de ses partenaires dans la durée, refusant l'assistantat. Il démontre que le travail est un puissant moyen de structuration, socialisation et de reconnaissance pour chacun.

Témoignage

Nous avons rencontré Corentin et Valérie Halley, créateurs du concept Le Bibliovore :

1/ Pouvez-vous nous expliquer le fonctionnement de votre enseigne de seconde main ?

Le Bibliovore est une librairie généraliste qui achète et revend uniquement des livres d'occasion. Nous proposons des livres de tous les genres et pour tous les âges : littératures contemporaine et classique, romans policiers, livres jeunesse, bandes-dessinées, science-fiction mais aussi livres d'art, histoire, cuisine, jardinage, etc.

2/ Qu'est-ce que les clients apprécient chez Le Bibliovore ?

Les livres que nous proposons sont dans un état proche du neuf et sont tous vendus au même prix (3€ / 10€€ les 4) quels que soient le genre, le format ou l'année de parution. Nous ajoutons plus de 1 000 nouveaux livres par semaine, ce qui permet de découvrir des nouveautés en permanence. Les livres sont rangés par genres ou classés par ordre alphabétique d'auteur, comme dans une librairie de livres neufs et nous sommes toujours disponibles pour donner des conseils de lecture !

3/ En quoi Le Bibliovore est-il un acteur de l'économie circulaire ?

Nos clients peuvent venir nous revendre leurs livres à la librairie (au prix d'un euro le kilo), où ils seront revendus sur place. Le même exemplaire d'un livre aura ainsi plusieurs vies (c'est bien pour les arbres) ; et cerise sur le gâteau, la majorité des gens qui viennent nous voir parcourent moins de 15 kilomètres (c'est bien pour la planète) !



Le Bibliovore

Au départ, Le Bibliovore est une librairie itinérante créée en décembre 2012 par Corentin et Valérie Halley, deux anciens professeurs de français, qui arpentent les brocantes professionnelles à Tours et alentours. Tous les ingrédients sont déjà là : des livres variés et en très bon état, un choix de 1 500 titres vendus à prix unique (3€ le livre / 10€€ les 4) et un renouvellement intégral des livres chaque mois. En janvier 2018, Le Bibliovore s'installe au 104 rue Colbert et propose alors 4 500 livres puis déménage au 91 de la même rue en juillet 2021 dans un local plus grand qui propose désormais plus de 10 000 livres ! Depuis, d'autres librairies Le Bibliovore ont aussi ouvert à Blois, Orléans et Poitiers (2020), Angers et Limoges (2021), Clermont-Ferrand et Besançon (2022) et La Rochelle (2023).

91 rue Colbert à Tours
Ouvert tous les jours (même le dimanche !) de 11h-13h et de 15h-19h
www.lebibliovore.fr





PEPPRIG Baquet à vaisselle, pliable, 27 cm 2,99€



ISTAD Sacs refermables, et réutilisables
2,99€/60 pièces

IKEA Tours s'engage pour une vie plus durable au quotidien.

Dans la cuisine, petits gestes et grands effets !

Le gaspillage, c'est terminé ! Avec les sacs refermables, hermétiques et lavables (2), conservez les aliments plus longtemps. Le panier (3) permet à vos fruits et légumes de respirer grâce à sa maille en acier qui facilite la circulation de l'air. Les bocaux transparents (7) vous permettent de conserver et de garder à vue vos aliments.

L'eau est une ressource précieuse ! Ne la perdez pas grâce à ce baquet (1) qui vous permet de la récupérer pour pouvoir la réutiliser et arroser vos plantes, par exemple. La buse de l'embout brumisateur (5) maintient le débit et vous permet d'économiser l'eau et l'énergie nécessaire pour chauffer l'eau. Il s'adapte sur la plupart des mitigeurs.

Économiser de l'électricité, c'est bon pour la planète et pour votre portefeuille ! Avec un couvercle et la plaque à induction (6), vous allez gagner en rapidité, efficacité et économie d'énergie car elle ne chauffe que le fond du récipient magnétique.

Revaloriser les déchets ! Ça commence par le tri des différents matériaux avec notre série de poubelles avec couvercle (4). Vous pouvez installer cette structure coulissante à l'intérieur de vos meubles de cuisine quelle que soit la marque.

Connaissez-vous l'espace seconde vie ?

Vous y retrouverez des pièces détachées, des produits IKEA d'occasion, des fins de séries et des modèles d'exposition. Venez découvrir cet espace dans votre magasin IKEA Tours.

Quartier Rochepinard,
Rue Désiré Lecomte - 37000 Tours
09 69 36 20 06 - www.ikea.com





3

RISATORP Panier, 9,99€



4

HÅLLBAR Solution tri des déchets, coulissant/gris clair, 22 | 42,99€

Prix garantis jusqu'au 31/08/2023.



5

ÅBÄCKEN Embout brumisateur pour mitigeur 4,99€



6

TILLREDA Plaque à induction mobile 49,99€



7

KORKEN Bocal avec couvercle, verre transparent, 1 l | 3,99€

La classification des fibres textiles



Quels sont les tissus qui composent les 100 milliards de vêtements vendus chaque année ?

Le choix de la matière première dont sont composés nos vêtements pourrait être un critère de choix dans nos actes d'achat !

Les matières textiles

Les fibres naturelles

MATIÈRES VÉGÉTALES

Coton Lin
Chanvre Ortie
Ramie Jute

MATIÈRES ANIMALES

Cuir Soie
Laine Cachemire
Angora Alpaga

Les fibres transformées

MATIÈRES ARTIFICIELLES

Viscose Acétate Maïs
Lyocell Modal Lait
Bambou Soja Piñatex

MATIÈRES SYNTHÉTIQUES

Polyester polyamide
Elasthanne Acrylique

Elles sont obtenues par transformations physiques et mécaniques d'une matière naturelle, sans modifier sa composition.

Elles proviennent d'une transformation chimique de substances naturelles.

Elles sont fabriquées à partir de polymères organiques et inorganiques.

Témoignage

d'une cliente
consommatrice
de Seconde Main



Nathalie P. habite la commune de Monts mais elle n'hésite pas à venir faire ses achats à Chambray-Lès-Tours, chez Des Marques et Vous. « J'emène ma maman pour ses emplettes et j'en profite pour me faire plaisir à petits prix dans le rayon de Seconde Main de chez Des Marques et Vous ». Depuis qu'elle a découvert ce rayon, Nathalie est devenue une cliente fidèle : « Je fonctionne au coup de cœur, j'aime beaucoup ce concept économique et vertueux pour l'environnement. La présentation des vêtements sur cintres donne vraiment envie, tout est étiqueté, bien rangé, propre. Cet espace de Seconde main est vraiment attirant et la sélection d'articles est bien faite ». Nathalie P est toujours satisfaite de ses achats : robes, pantalons, petits hauts, jean's qu'elle achète pour se faire plaisir en fonction de ses états d'âme. « Il est important de se faire plaisir dans la vie », et chaque visite chez Des Marques et Vous en est l'occasion !

Renouveler
votre dressing
n'a jamais été
aussi économique !

**ECHANGEZ VOS
VÊTEMENTS
CONTRE
DES**

**BONS
D'ACHATS**

RedLab
RÉPARER • RE-CRÉER • REVENDRE

un service unique

**DES
MARQUES
& VOUS**

**Rue Charles Coulomb,
37170 Chambray-lès-Tours**

PLACEMENT

DONNER DU SENS À SON ÉPARGNE



Votre conseiller disponible par téléphone et par email
www.credit-agricole.fr/ca-tourainepoitou

CRÉDIT AGRICOLE DE LA TOURAINE ET DU POITOU Société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 18 rue Salvador Allende CS50 307 - 86008 - Poitiers - 399 780 097 RCS POITIERS. Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n°07 023 896. Ed 03/2023. Document non contractuel. Identifiant unique CITEO FR234342_03GYCH.



NOUVEAU : UN LIVRET POUR SOUTENIR DES ACTIONS CONCRÈTES SUR LA TOURAINNE ET LE POITOU

UNE ÉPARGNE DISPONIBLE

Le Livret Engagé Sociétaire est un livret d'épargne rémunéré et réservé aux sociétaires du Crédit Agricole de la Touraine et du Poitou.

A travers ce placement, les fonds collectés restent disponibles et sécurisés, le client peut réaliser des retraits à tout moment, sans frais ni pénalités.

UN ENGAGEMENT SUR LE TERRITOIRE

Les fonds contribuent exclusivement à des financements engagés pour :

- agir en faveur du climat et de la transition vers une économie bas carbone,
- réussir les transitions agricoles, agro-alimentaires et tendre vers la souveraineté alimentaire,
- renforcer la cohésion et l'inclusion sociale.

LE LIVRET
ENGAGÉ
SOCIÉTAIRE

Banque coopérative, le Crédit Agricole poursuit son engagement, en parfaite cohérence avec son Projet Sociétal, et permet à ses clients sociétaires de devenir acteurs des grandes transitions, climatiques, agricoles et sociétales.

Offre en vigueur au 01/04/2023 soumise à conditions, réservée aux clients sociétaires et sous réserve d'acceptation de votre dossier par votre Caisse régionale. Pour plus d'informations, consultez votre conseiller.

Le livret sociétaire est un compte d'épargne dont la souscription est réservée aux personnes physique ou morales sans but lucratif. Justifiant de la qualité de sociétaire de la Caisse Régionale de la Touraine et du Poitou durant toute la vie du livret sociétaire engagée. Pour connaître la disponibilité du livret engagé sociétaire, la typologie des projets financés avec les sommes déposées, le taux de rémunération en vigueur et les conditions de fonctionnement, renseignez vous auprès de votre conseiller. Pour être sociétaire, il suffit de souscrire des parts sociales au Crédit Agricole de la Touraine et du Poitou et être agréé par le Conseil d'Administration. Une part sociale est une valeur mobilière, déposée sur un Compte Titres Ordinaire (CTO), représentative d'une partie du capital social d'une Caisse locale territoriale ou d'une caisse locale départementale. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre conseiller ou en agence de Crédit Agricole de la Touraine et du Poitou.

Les Transports Fil Bleu s'engagent pour lutter contre le harcèlement dans les transports à Tours



Saviez-vous qu'un bouton d'alarme est disponible dans les stations de tramways et qu'il permet d'avoir un employé de la société en ligne instantanément.

En cas d'urgence, le conducteur reste l'interlocuteur privilégié. A bord du bus, il est accessible directement. A bord du tram, des interphones situés près des portes permettent d'entrer en contact avec lui.

Fil Bleu a décidé d'aller plus loin dans sa démarche de protection de ses usagers (voir QR code ci-contre). L'idée étant de faire prendre conscience aux usagers des transports en commun que ce qui peut parfois ressembler à de la drague très lourde et excessive peut être passible de sanctions. Fil Bleu souhaite inciter les victimes ou témoins de « frottage »

ou autres actes répréhensibles, à le signaler. Le signalement permet de guider les personnes victimes ou témoin dans leur démarche auprès des services de police. Il s'agit d'une action a posteriori. Il ne s'agit pas, ici, d'un numéro ou d'un service d'urgence permettant une prise en charge « en live » de la victime.

Fil Bleu a aussi recruté sept médiateurs supplémentaires qui circulent dans les transports pour conseiller, mais aussi veiller à ce que l'ensemble des clients voyage dans de bonnes conditions !

**Atteintes
sexistes :**

**Tu es témoin ?
Interviens !**



**Flashez
le code
pour nous
le signaler.**

**Respect
Civilité
Convivialité**

Fil Bleu œuvre au
quotidien pour votre
bien-être et votre sécurité.



**Syndicat
des Mobilités
de Touraine**

filbleu
Bic Jam Vélo

Tours Métropole

02 47 66 70 70

filbleu.fr  





Destination la Touraine

D'immenses forêts, des milliers d'étangs, une collection de châteaux, de parcs et de jardins : la région Centre-Val de Loire est le lieu idéal pour éveiller ses sens à une nature sans cesse renouvelée. Tantôt sauvages, tantôt secrets, grandioses ou récréatifs, les paysages y sont multifacettes.

Vivre un Dimanche à la campagne



© Maine d'Avoine

Pour une rentrée en douceur, que diriez-vous d'une journée détente au vert, en famille ou entre amis ?

C'est le programme de cette journée axée sur le thème de l'environnement : l'incontournable ferme et ses animaux, une visite des ruchers, des fanfares, des

jeux en bois et des balades en poney. Et parce que consommer local et le «Do it yourself» font partie des thématiques phares de l'évènement, vous pourrez rencontrer des producteurs locaux et assister à des ateliers créatifs (décoration florale, osier, bijoux, créations à partir de jouets de récupération, etc...).

Dimanche à la campagne inclut aussi le traditionnel vide-grenier, organisé par l'USEAB, ainsi qu'une table géante offerte à la population avoinaise sur réservation.

Rendez-vous dimanche 3 septembre, rue du Val de l'Indre au Néman, de 10h à 18h.

Cet été à Avoine

30 juin, 1^{er} & 2 juillet

FESTIVAL AVOINE ZONE GROOVE

Festival de musique avec Christophe Maé, Zazie, Benjamin Biolay, Marc Lavoine, Charlie Winston, Pierre de Maere et bien d'autres.

Stade d'athlétisme,
rue Georges Joubert.

Plus d'infos : avoinezongroove.fr

8 juillet

FÊTE RÉPUBLICAINE

Feu d'artifice, bal, buvette et restauration.

Lac Mousseau. A partir de 19h00.

du 22 au 30 juillet

OPEN INTERNATIONAL D'ÉCHECS

du 24 au 30 juillet

FESTIVAL LUDIQUE

Plus d'infos : chinon-vienne-loire.fr

26 août

PODIUM DE L'ÉTÉ

Grand concert de plein air avec Trois Cafés Gourmands, groupe de chanson française.

Gratuit. Place François Vatel, 21h00.

2 septembre

FORUM DES ASSOCIATIONS

Une matinée pour découvrir les activités de loisir ou sportives.

Complexe tennistique d'Avoine,
9h30-13h00.

3 septembre

DIMANCHE À LA CAMPAGNE

Vide-grenier, repas géant, jeux, animations musicales et ateliers nature.

Le Néman, rue du Val de l'Indre,
10h00-18h00.

23 septembre

PUMP PARTY TOUR

ville-avoine.fr


Avoine

Bain de forêt : quand les arbres nous soignent



Différentes études japonaises auraient démontré les effets physiologiques de cette immersion en pleine nature. Une diminution de la tension, de la dépression, de l'anxiété, de la fatigue et de la confusion a ainsi été observée en 1995 chez des sujets ayant passé quarante minutes en forêt, alors que des travaux de 1998 ont constaté une baisse du taux de glucose dans le sang de quatre-vingt-sept diabétiques ayant pratiqué des séances de Shinrin-Yoku pendant six ans. Plus récemment, une étude parue en 2007 dans le journal *Public Health* a aussi mis en avant une réduction de l'hostilité et de l'état dépressif chez près de cinq cents participants ayant marché en forêt durant quatre jours.

N'importe qui peut s'adonner à cette expérience pour libérer son esprit et son corps des tensions accumulées. Pour se faire, rendez-vous dans une forêt, de préférence le matin tôt ou en fin de journée, et commencez par effectuer des exercices de respiration, afin de vous détendre en dehors d'un endroit de passage. Il s'agit ensuite de choisir un arbre qui vous inspire et d'entrer en contact avec lui. Plusieurs techniques existent : les yeux fermés, posez votre front et vos mains sur son tronc ou placez-vous dos à lui, les mains bien à plat, ou encore adossez-vous à l'arbre, une main sur l'estomac et l'autre dans le dos. Restez dans cette position entre dix et trente minutes, l'esprit concentré sur le végétal pour entrer en symbiose avec lui.

Bien que cette méthode puisse se pratiquer avec n'importe quelle essence, chaque variété aurait des bienfaits spécifiques, alors que le chêne, surnommé roi des forêts, aurait la puissance énergétique la plus forte, le bouleau apporterait un sentiment de joie de vivre, tandis que le saule symboliserait la grand-mère consolatrice en apportant un apaisement de l'âme et que le châtaignier éveillerait votre empathie.



Touraine Inter-Ages Université

Adhérer à TIA, c'est : s'offrir un espace convivial de partage pour cultiver son dynamisme et sa curiosité. Découvrir, apprendre et se faire plaisir en pratiquant dans un cadre verdoyant plus de 170 activités culturelles, artistiques, sportives et de bien-être. Association ouverte aux personnes de plus de 40 ans sans activité professionnelle.

Culture - Bien Etre - Convivialité.

18 rue de l'Oiselet - 37550 Saint-Avertin
02 47 25 10 98 - <https://uiat.org>



La Vallée Troglodytique des Goupillières

Découvrez la vie des paysans dans un cadre naturel exceptionnel : 3 fermes troglodytiques creusées dans le tuffeau (puits, fours à pain, étables, silo à grain) et leur souterrain-refuge du Moyen-Age. Animaux de la ferme. Potager paysan. Loge de vigne et parcours pédagogique enfant. Sans oublier les fouées cuites au feu de bois (selon planning).

37190 Azay-le - Rideau - 02 47 45 46 89
www.troglodytedesgoupillieres.fr



Le saviez-vous ?

Le Troglodyte mignon est une espèce de passereaux de la famille des Troglodytidae présente dans la quasi-totalité de l'Europe. Il mesure de 9 à 10,5 cm, a une envergure de 14 à 15 cm et pèse entre 8 et 13 g, il se nourrit principalement de petits insectes. Cet oiseau habite communément dans les forêts tempérées - notamment les frênaies humides, les forêts d'aulnes et de bouleaux - et boréales, les sous-bois, les landes, les parcs, les cimetières et les jardins à épais fourrés. Le Troglodyte mignon peut vivre jusqu'à sept ans, mais dépasse rarement l'âge de deux ans.

Une escapade au sein de la nature



La mosaïciculture

La mosaïciculture est un agencement particulier des couleurs et des formes de végétaux dans le but de créer des motifs, des paysages voir même des sculptures.

Très créative et utopique, cette méthode permet de remplacer le mobilier urbain afin de créer une atmosphère agréable en compagnie de plantes et d'arbres.

Cette technique de jardinage est utilisée dans le Jardin du Musée des Beaux-Arts de Tours.

Nous vous conseillons également de visiter le Jardin Botanique et celui des Prébendes situé en plein centre de Tours, ainsi que la liste des autres lieux verts à visiter autour de Tours.

Le parc Honoré de Balzac
Ponte de sanitas
37200 Tours

L'île Simon
Accès par le Pont Napoléon
37000 Tours

Lac Des Bretonnières
Au pied du château des Bretonnières
37300 Joué lès Tours

Jardins de la Bourdaisière
25 Rue de la Bourdaisière
37270 Montlouis-sur-Loire

Parc de la Gloriette
61 avenue Pont Cher
37000 Tours

Les 13 Jardins de La Chatonnière
La Chatonnière Route de Langeais
37190 Azay-le-Rideau

Parc de la Perraudière
26-2 Rue de la Petite Perraudière
37540 Saint-Cyr-sur-Loire

La Cabrett' du Viornay

Le Viornay, 37330 Marcilly-sur-Maulne
02 47 24 08 74

Visite, dégustation et traite

Le moulin de Léonie

Chanteloup, 37600 Saint-Senoche
06 84 24 48 56

Production artisanale

Ferme de la Ruerie

37380 Reugny

Découvrir, nourrir et observer

La ferme d'Adeline

Rue de la Noux
37130 La Chapelle-aux-Naux
06 12 26 21 22

Découvrir, transmettre et sensibiliser

La Ferme du Cabri au Lait

Les Héraults, 37800 Sepmes
02 47 32 94 86

Partage et amour de l'animal

Murmur'ânes aux Millevents

La Garenne de Chargé
37500 La Roche-Clermault
02 18 07 13 46

Sensibiliser et partager

Le Petit Pausailleur

La Bellangerie, 37210 Vouvray
02 47 52 78 78

Structure adaptée à tous

La Haute Piltière Gaec

Lieu-dit La Haute Piltière
37800 Sainte-Maure-de-Touraine
02 47 65 65 03

Passion et bien-être

Nos Amis de la Ferme

1 La Pâquerie, 37110 Villedômer
06 47 11 49 33

*Découverte de la permaculture
et la biodiversité*

Or des Soucis

La Louetterie, 37110 Le Boulay
06 72 89 07 06

Bien-être, autonomie et sérénité

Un moyen d'apprendre à côté de chez vous

Connaissez-vous le système des fermes pédagogiques ?

Il s'agit de fermes, d'élevages et/ou de cultures, dans lesquelles chacun peut en apprendre plus sur le fonctionnement de la structure. En général, on retrouve des animations comme nourrir les animaux, la traite des vaches, etc. Un instant plaisant pour les petits comme pour les grands, un moment de partage et d'harmonie avec les animaux et la nature.



Quoi de mieux que de visiter le fonctionnement d'une ferme située à deux pas de chez vous ? C'est ce que proposent ces dix fermes, situées sur tout le département de l'Indre-et-Loire. Alors n'attendez plus !

DOMAINE DE CHAUMONT-SUR-LOIRE
FESTIVAL INTERNATIONAL DES JARDINS



DOMAINE
DE CHAUMONT-SUR-LOIRE
FESTIVAL INTERNATIONAL
DES JARDINS

2023
25 AVRIL
05 NOVEMBRE

JARDIN RÉSILIENT



WWW.DOMAINE-CHAUMONT.FR T. 02 54 20 99 22
f @domainechaumontsurloire t @Chaumont_Loire

PRÉFECTURE
RENAIS-
SANCELS
ILLUMINATION 2023

RÉGION
CENTRE
VAL DE LOIRE

100 ans
1919-2019
Moulin

SXOR
sncfconnect

VALHOR

DS
KORBER
fête
Le Journal
du dimanche
LE FIGARO & République
la Nouvelle
République
RTL

Le Domaine de Chaumont-sur-Loire : Un patrimoine exceptionnel

Situé à moins de 2 heures de Paris et ouvert toute l'année, le Domaine de Chaumont-sur-Loire domine le fleuve, au cœur des paysages culturels du Val de Loire inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Il regroupe trois entités sur une même propriété de 32 hectares : le Centre d'Arts et de Nature, qui invite chaque année une quinzaine d'artistes, plasticiens et photographes de renom international, le Festival International des Jardins, qui accueille, chaque année, des paysagistes et des concepteurs venus du monde entier, et un des plus beaux châteaux de la vallée de la Loire, entouré de grands parcs paysagers à l'anglaise.

Que vous soyez passionnés d'art contemporain, curieux d'esprit, jardiniers dans l'âme, en recherche d'inspirations végétales, amateurs de patrimoine ou férus d'histoire, vous pourrez vous émerveiller à Chaumont-sur-Loire.

Son hôtel atypique, Le Bois des Chambres, en prolonge l'esprit et l'expérience par un séjour ressourçant au cœur de la nature. Il dispose d'un restaurant gastronomique, Le Grand Chaume, dont la cuisine aux subtiles saveurs locales a été confiée au chef Guillaume Foucault.

41150 Chaumont-sur-Loire
02 54 20 99 22
www.domaine-chaumont.fr





© E. SANDER

197 animations pour un agenda 100% nature !

En Touraine, 59 sites (zones humides, coteaux calcaires, landes, bocages, prairies et forêts) sont à ce jour classés au titre des « Espaces Naturels Sensibles » (ENS) par le Conseil Départemental d'Indre-et-Loire. Un classement qui relève d'une volonté double : préserver les sites de haute valeur écologique et paysagère et les rendre accessibles au public en favorisant la sensibilisation à l'environnement. Chaque année, l'agenda des sorties Nature recense toutes les activités proposées dans les ENS du Département, autour de plusieurs thématiques : oiseaux, batraciens, plantes comestibles, abeilles, brame du cerf.... Zoom sur ce précieux allié, qui va rythmer vos sorties de l'année !

Le chouchou des familles

Créé en 2010 dans le cadre d'un numéro spécial du magazine départemental sur la politique ENS, l'Agenda des sorties s'est étoffé au fil des années : plus grand, plus épais, il propose désormais un recensement exhaustif de toutes les animations proposées dans les sites, par tout type d'intervenant. Objet plébiscité par les familles et consulté toute l'année, l'Agenda des Sorties Nature, réalisé par l'Agence Moka Création, est aujourd'hui proposé dans un format plus grand, et relié pour une meilleure conservation. Diffusé à 40 000 exemplaires dans les sites touristiques, les offices de tourisme, les mairies, les commerces de proximité, etc., il a été distribué les deux premières semaines de Mars et inauguré le 14 de ce même mois au Domaine de Candé avec l'association Couleurs Sauvages qui a proposé une dégustation de plantes comestibles.





Un succès renouvelé

Si l'outil a évolué au fil du temps, les animations ont quant à elles conservé les spécificités qui ont fait leur succès : des activités 100% nature conçues pour satisfaire un large public et qui permettent de découvrir les ENS autrement. Chaque année, le Département propose également des nouveautés, comme un atelier de construction de cabanes en 2022, renouvelé cette année, la mise en avant d'un site, à savoir la tourbière de Montifray en 2023 ou la participation à des manifestations nationales comme la Fête de l'Environnement ou l'opération « Fréquence Grenouille ». 197 animations sont ainsi proposées cette année, par 13 associations et 2 opérateurs privés.

Cette multitude d'activités, conçues pour tous les goûts et toutes les bourses, a attiré près de 3340 personnes en 2022. Un chiffre record, qui s'accroît chaque année, et notamment depuis la crise du Covid 19 et les confinements successifs qui ont généré un vrai besoin de « grand air ». Un nouveau public moins averti, plus citadin, qui nécessite un besoin accru de sensibilisation à l'environnement et au respect des sites. Nul doute que ce concentré d'animations, ludiques et pédagogiques, permettra à tous les tourangeaux et touristes de découvrir de façon privilégiée, l'incroyable biodiversité de notre département.

Quelques animations phares de l'année 2023 :

« la transhumance de la Pentecôte » par les Bergers de la Veude sur coteau de la Rebufière à Rilly-sur-Vienne (28/05), « la tourbière de Montifray se laisse photographier » par Couleurs Sauvages sur la Commune de Beaumont-Louestault (03/06), « les oiseaux migrateurs » de l'étang du Louroux par la LPO Centre-Val de Loire (22/08 et 23/09).

Monuments funéraires reconditionnés

Une nouvelle démarche à la fois égalitaire et responsable



Pompes Funèbres Assistance, installée à Chambray-lès-Tours, en Indre-et-Loire, propose des monuments funéraires reconditionnés. Oui, reconditionnés ! C'est-à-dire d'anciens monuments, qui auraient dû être détruits, et que ses marbriers remettent à neuf. Précision importante : une telle réfection se fait en accord avec les mairies. Cette toute nouvelle démarche responsable (préservation des ressources naturelles et des sols, absence de coût de transport...) permet aussi à des familles ayant peu de moyens d'offrir une belle sépulture à leur défunt, avec des matériaux de qualité.

Chaque année, de nombreuses concessions funéraires arrivent à leur terme. Lorsque des familles ne veulent plus ou ne peuvent pas renouveler une concession, le monument est alors déposé en vue de sa destruction. Or, souvent, le monument en question est encore en bon état, même après 30 ans.

« Choisir pour son défunt un monument qui a déjà « servi » peut bien évidemment choquer, et nous en avons conscience chez Pompes Funèbres Assistance. Et pourtant, à bien y réfléchir, il s'agit d'une démarche certes nouvelle, mais qui répond à de vrais enjeux », souligne Louis Delaire, en charge de la marbrerie

chez PFA. Alors, plutôt que de voir partir à la destruction plusieurs monuments funéraires chaque année, Pompes Funèbres Assistance a décidé de briser un tabou, mais surtout d'agir en faveur des familles les plus démunies ou les moins favorisées.

Une démarche égalitaire

Pour certaines familles, un monument funéraire représente un coût important. Et à l'heure de le choisir, certains « arbitrages » doivent être faits, souvent à contrecœur. En faisant le choix d'un monument funéraire reconditionné, le coût pour les familles baisse de 30 à 40 % par rapport à un monument neuf pour les granits français, et de l'ordre de 60 % pour les granits importés. Les familles ont alors l'opportunité d'offrir à leur défunt une tombe digne, avec des matériaux de qualité. En effet, même après 30 ans, les monuments sont remis à neuf avec soin et retrouvent l'éclat du neuf, puisque toutes les traces laissées par le temps sont effacées.

Une action responsable

À l'heure où la préservation des ressources naturelles est devenue un enjeu majeur, « l'idée même de réutiliser des monuments funéraires est loin d'être saugrenue et doit, collectivement, nous amener à réfléchir autrement », tient à faire remarquer Louis Delaire. Remettre à neuf un monument funéraire permet de préserver les ressources naturelles et les sols, et évite d'accroître l'extraction géologique, gourmande en matière première et en énergie. Enfin, une telle action annule de facto tous les coûts de transport entre la zone d'extraction (souvent à l'étranger) et l'entreprise de marbrerie funéraire.

Bien entendu, Pompes Funèbres Assistance propose aussi des monuments funéraires neufs et personnalisables.



NOUVEAU

**Monuments Funéraires
reconditionnés.**

Une démarche égalitaire
et responsable.

PFA 
Pompes Funèbres Assistance
— Depuis 1993 —

**Pompes funèbres, Marbrerie
Chambre funéraire
Prévoyance obsèques**



*Indépendante
& familiale*

**02 47 28 93 93 - www.pfassistance.fr
Av. de la République à Chambray-lès-Tours**



le Cadre
noir Saumur

ifce



Galas Visites Présentations

Partez à la rencontre de l'Équitation de Tradition Française

Le Cadre noir de Saumur - Avenue du Cadre noir - 49400 St-Hilaire St-Florent
02 41 53 50 60 - visites.cadrenoir@ifce.fr

Billetterie : 02 41 53 50 80 - billetterie.cadrenoir@ifce.fr - www.cadrenoir.fr