

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR L'ASSIETTE



SOMMAIRE

Edito	p.3
SANTÉ ET NUTRITION	
Nutri-score	p.5
Nos conseils santé	p.6-7
Surpoids et besoins caloriques	p.8
Calories par aliment	p.9-13
Le gluten	p.14-15
Quel type de consommateur êtes-vous ?	p.16-19
Être enfant et bien manger	p.20-21
Jeux	p.22-25
Une note trop salée	p.26
Recette - Macaron au citron	p.27
Késako : Vegan, végétalien ?	p.28-30
Recette - Brioche sans gluten	p.31

INFOS PRATIQUES

Commerces et Artisans	p.33-41
Associations	p.43-46
Santé	p.48-49
Infos pratiques	p.55

ANNONCEURS

Autovision	p.9	ID Bauté	p.53
ATL Centre funéraire	p.35	Immo Chazay	p.38
Abscisse compta	p.35	JV boucherie	p.47
Azergues assurances	p.35	Le freloniste	p.42
ArtCom azergues	p.32	LP Stand'art bois	p.54
Avant Aurore	p.53	Lucie dautancourt	p.54
BMS	p.47	L'Abri	p.35
Barber district	p.42	Les menuisiers contemporains	p.32
Bistrot des amis	p.41	La conciergerie du village	p.53
Charrin François	p.9	Les charpentiers d'aujourd'hui	p.38
Christophe Dumas	p.9	Les débarrasseurs de l'extrême	p.32
CPAR comptoir	p.32	Les gones de l'immo	p.47
Chazay optique et audition	p.9	Manin paysage	p.54
Cé la pause	p.54	MCR	p.54
Cave 75cl	p.53	MD Constructions	p.38
Carrelage Debard	p.38	Nestenn	p.35
DBDLE	p.42	Paulo De freitas	p.32
EB Tandem	p.42	P2B computer	p.42
Espirito du store	p.32	Rhône technique électrique	p.47
Ecohab	p.54	Resoris	p.42
Factory health club	p.9	RT Concept	p.35
GCD garage	p.38	Stéphane plaza immobilier	p.9
Garage des platanes	p.41	Second Philippe	p.41
Henri germain	p.47	Salon Mariette	p.53
Intermarché	p.47	So photographie	p.53
IDThermique	p.30	SARL Bourbon et fils	p.38
Idée en tête coiffure	p.41	Yes école de langues	p.47

EDITO

Nous vous présentons
le nouveau guide pratique 2023,
consacré à la santé et à la nutrition.

**« BIEN MANGER, ÉVITER
LE SURPOIDS, PROTÉGER
NOTRE SANTÉ ET SE FAIRE
PLAISIR » N'EST PEUT-ÊTRE
PLUS UN RÊVE !**

Mais il n'existe pas de recette
« miracle » et il faut avoir une
alimentation variée et équilibrée.
En effet, manger de tout, en quantités
adaptées en privilégiant les fruits
et légumes de saison, en limitant
la consommation d'aliments gras,
sucrés, salés et en pratiquant une
activité physique régulière est sans
doute la solution.
Découvrez dans ce guide un certain
nombre d'astuces, de recettes, de
recommandations et de conseils à
suivre pour trouver le bon équilibre
alimentaire pour tous les âges.



Nous avons la chance d'avoir à
Chazay et dans les communes
voisines, des producteurs locaux qui
proposent des produits de qualité
en préservant notre porte-monnaie
et aussi notre environnement en
favorisant les circuits courts.

Je terminerai en vous rappelant que
le repas est un moment privilégié
d'échanges, de rires et de bonheur
partagé, qui peut aussi être agré-
menté d'un verre de "Beaujolais".

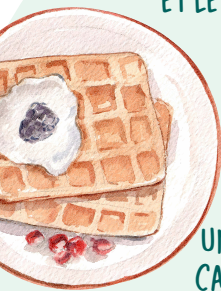
(à consommer avec modération)

Pascale Bay
Maire de Chazay d'Azergues

JE VOUS SOUHAITE UNE BONNE LECTURE ET ... UN BON APPÉTIT !



MANGER EST UN DES GRANDS PLAISIRS DE LA VIE !
ET LES FRANÇAIS SAVENT DE QUOI ILS PARLENT EN MATIÈRE DE REPAS !



MANGER NOUS PROCURE DES ÉMOTIONS, DES SENSATIONS,
NOUS FAIT DÉCOUVRIR DES SAVEURS,
ÉDUQUE LE PALAIS DES PLUS JEUNES,
MAIS MANGER CONSTRUIT AUSSI NOTRE SANTÉ.

UNE BONNE ALIMENTATION PEUT LIMITER CERTAINES MALADIES
CARDIO-VASCULAIRES, L'OBÉSITÉ, LE DIABÈTE OU L'OSTÉOPOROSE.

POUR Y PARVENIR, IL N'EXISTE PAS DE FORMULE MIRACLE : IL FAUT PRIVILÉGIER
DANS VOTRE ALIMENTATION ET VOTRE MODE DE VIE LES ÉLÉMENTS PROTECTEURS ET
LIMITER CERTAINS FACTEURS DE RISQUES.

QUE CE SOIT POUR DES RAISONS MÉDICALES, ÉTHIQUES OU CULTURELLES
AUCUN ALIMENTS N'EST À BANNIR, MAIS SIMPLEMENT, PARFOIS, EN LIMITER LA
CONSOMMATION INFLUE SUR LA SANTÉ.

CE GUIDE OFFRE L'OPPORTUNITÉ
D'AMÉLIORER VOTRE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
EN MAINTENANT LE PLAISIR ET LA CONVIVIALITÉ DE L'ALIMENTATION.

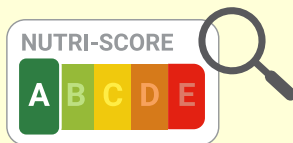


NOUS L'AVONS CONSTRUIT DE FAÇON LUDIQUE,
IL N'EST PAS QUESTION DE RÉGIME OU DE VOUS FAIRE CULPABILISER
SUR LE CARRÉ DE CHOCOLAT À LA FIN DU REPAS,
MAIS SIMPLEMENT DE PRENDRE CONSCIENCE
DES BIENFAITS DES ALIMENTS ET DE LEUR CONSOMMATION
EN FONCTION DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE, VOTRE ÂGE,
SANS OUBLIER UN PEU DE SPORT ...



ALORS À VOS FOURCHETTES ET À VOS BASKETS

NUTRI-SCORE



FOCUS SUR LES EMBALLAGES

Le Nutri-Score, vous l'avez sûrement déjà vu : c'est ce petit logo apposé sur les emballages qui note les produits de A (vert foncé pour les plus favorables sur le plan nutritionnel) à E (rouge pour les moins favorables).

MAIS COMMENT EST CALCULÉ UN NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes, pour rendre les informations nutritionnelles plus faciles à décrypter.

Pour classer chaque produit, le Nutri-Score prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- **en nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...
- **en nutriments à limiter** : calories, acides gras saturés, sucres, sel.

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur de A vert à E rouge (le moins favorable).

Par manque de temps ou d'envie, on ne décrypte pas toujours les étiquettes.

C'est là que le Nutri-Score est bien utile... il permet de repérer en un coup d'œil les aliments de meilleure qualité nutritionnelle dans les rayons.

Pratique !
À condition de bien l'utiliser !

VOUS POUVEZ UTILISER LE NUTRI-SCORE POUR COMPARER :

- **les produits d'un même rayon** :

les céréales du petit-déjeuner, par exemple, en choisissant celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.

- **un même produit de différentes marques** :

les lasagnes à la bolognaise peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques.

- **des produits qui se consomment à la même occasion** :

pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt aux fruits ou une crème caramel.

Néanmoins, l'idéal est quand même de tenir compte des recommandations alimentaires, et dès que l'on peut, cuisiner maison à partir de produits bruts (sans additif, colorants ...), de préférence de saison et produits localement.

Certaines applications peuvent également vous aider à choisir (Yuka, ScanUp, Siga ...). Elles proposent des notes sur les produits alimentaires, intégrant la présence d'additifs (nitrites, ferrocyanures ...).

NOS CONSEILS SANTÉ



FRUITS ET LÉGUMES

COMBIEN DE FOIS ?

À QUEL MOMENT ?



Au moins 5 par jour

- à chaque repas et en cas de petits creux.
- crus, cuits, nature ou préparés.
- frais, surgelés ou en conserve.

PAINS, CÉREALES, POMMES DE TERRE, LÉGUMES SECS



À chaque repas
et selon l'appétit

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bio.
- privilégier la variété.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS (YAOURTS, FROMAGES)



3 par jour

- privilégier la variété.
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

VIANDES ET VOLAILLES, POISSONS ET OEUFS



1 à 2 fois par jour

- en quantité inférieure à celle de l'accompagnement.
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.
- poissons : au moins 2 fois par semaine.

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES



Limiter
la consommation

- privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...).
- favoriser la variété.
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème).

PRODUITS SUCRÉS



Limiter
la consommation

- attention aux boissons sucrées.
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolats, glaces...).

BOISSONS



De l'eau à volonté

- pendant et en dehors des repas.
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons «light»).
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser 2 verres par jour et pas tous les jours
1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur

SEL



Limiter
la consommation

- préférer le sel iodé.
- ne pas resaler avant de goûter.
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins l'équivalent
d'une demi-heure de marche
rapide par jour

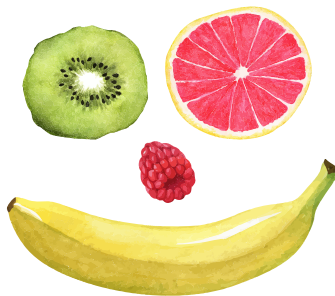
- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)



N'oublions pas de bouger chaque jour pour atteindre au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide (monter les escaliers, faire ses courses à pied...) et de réduire la sédentarité surtout chez l'enfant (temps passé devant la télévision, les jeux vidéos...).

Pour atteindre les objectifs nutritionnels du PNNS (Programme National Nutrition Santé), il faut également limiter la consommation de sel (préférer le sel iodé), profiter sans excès des bienfaits des rayons solaires (pour recharger ses réserves en vitamine D) et surveiller régulièrement son poids.

Tendre vers ces objectifs est le moyen d'atteindre un meilleur équilibre nutritionnel et d'avoir un apport adéquat en fibres, minéraux et vitamines, de réduire le risque d'être ou de devenir obèse, hypercholestérolémique et/ou hypertendu, et de diminuer le risque de développer certaines maladies.



(source : www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_alimentaire_tous.pdf)

SURPOIDS

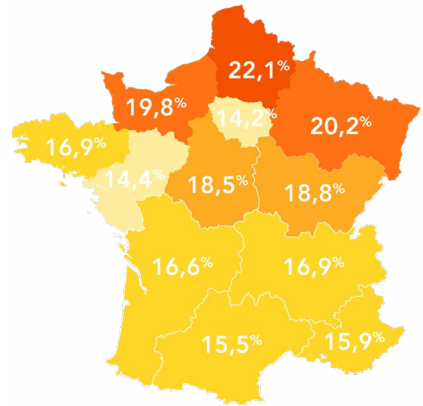
Les tendances actuelles sont en continuelle augmentation.

En 2022, la surcharge pondérale en France concernait 45% des personnes dont 17% souffrant d'obésité (elle n'était que de 8,5% en 1997).

Cela concerne aussi les enfants. En 2017, 18 % des enfants en classe de troisième étaient en surpoids et 5 % étaient obèses (depuis 1997, l'obésité chez les 18-24 ans a été multipliée par plus de 4).

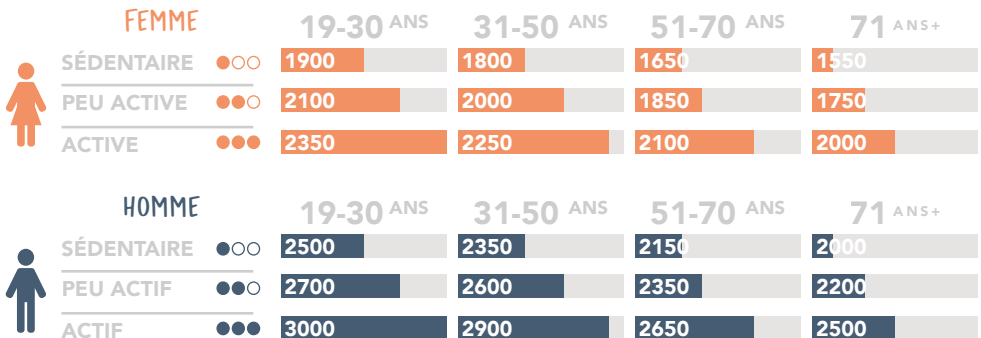
Mais cela n'est pas une fatalité. Une meilleure alimentation et moins de sédentarité sont les éléments qui peuvent inverser cette tendance.

RÉPARTITION PAR REGIONS DES PRÉVALENCES DE L'OBESITÉ EN 2020 EN FRANCE



Résultats nationaux : 17,0 %
Près de 8 points d'écart entre les Hauts-de-France et l'Île-de-France

BESOINS CALORIQUES



Ets **CHARRIN** François
vidange et assainissement

04 78 43 60 08
interventions@charrinvidange.fr
7 av. de la République
69380 Chazay d'Azergues
www.charrinvidange.fr




AUTOVISION

**"Notre priorité
votre sécurité"**

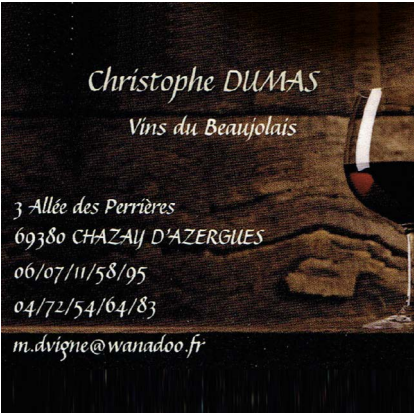
AVEC OU SANS RDV
RDV EN LIGNE :
AUTOVISION CHAZAY-D'AZERGUES
À votre service

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTO PASSION
VOITURES, UTILITAIRES, 4X4, CAMPING-CAR, AGRÉÉ ÉLECTRIQUE ET GAZ

11 RUE MARIUS BERLIET - 69380 CHAZAY-D'AZERGUES
(EN FACE D'INTERMARCHÉ)
Tél. 04 78 25 87 35

Christophe DUMAS
Vins du Beaujolais

3 Allée des Perrières
69380 CHAZAY D'AZERGUES
06/07/11/58/95
04/72/54/64/83
m.dvigne@wanadoo.fr




FACTORY HEALTH CLUB
L'OBJECTIF SPORT SANTÉ!
CHAZAY D'AZERGUES

Notre objectif : Vivre mieux et plus longtemps !

- Retrouvez ou maintenir son poids de forme idéale
- Prévenir les maladies ou en atténuer ces effets (Hypertension, arthrose...)
- Évitez les blessures ou aider à les corriger (dos, tendinopathie...)

La première étape c'est adapter votre pratique sportive,
1 bilan de santé offert pour les Chazéens !



Infos : 04 72 54 09 33
50 route de Saint Antoine
69380 Chazay d'Azergues
factory_healthclub69@gmail.com




stéphaneplaza
immobilier

C'EST LE COEUR QUI PARLE

Agence de Chazay D'Azergues
7 rue Marius Berliet 69380 Chazay D'Azergues
chazaydazergues@stephanepლაზიმობილერ.com
04 47 46 50 50

CHAZAY CHAZAY



OPTIQUE AUDITION
Aurore & Olivier GONZALEZ

04.78.43.18.30
chazay.optique@orange.fr
Lundi : 14h 19h
Mardi au Samedi : 9h 12h / 14h 19h
www.chazayoptiqueaudition.fr

CALORIES PAR ALIMENT

CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT VOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS ?

Exemple de calories par aliment ...

Attention, vous allez être parfois surpris !



APERITIF

kcal. pour 100 g

Bretzel	480
Cacahuète	567
Chipster salé	460
Chips Vico <i>à l'ancienne saveur moutarde</i>	549
Olives noires	336
Olives vertes	123
Pistaches	617
Pringles original	540
Noix de cajou	612

BOISSONS

kcal. pour 10 cl

Bière canette	50
Café	15
Calvados	280
Champagne brut	84
Champagne doux	120
Cidre brut bolée	31
Coca cola verre	40
Pastis	325
Thé	0
Thé glacé	30
Pepsi	42
Perrier	0
Oasis orange	45
Orangina	47
Orangina light	7
Vin rouge	78
Vin blanc <i>sec</i>	86
Vin blanc <i>mâlleux</i>	136



COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

kcal. pour 100 g

Coquille St-Jacques	74
Huître	70
Moule	70
Poulpe	70
Seiche	90
Tourteau	85

POISSONS

kcal. pour 100 g

Bar	90
Cabillaud ou Morue	79
Calamar	89
Daurade	77
Haddock	103
Lieu	90
Maquereau frais	128
Merlan	90
Merlu ou Colin	92
Oeufs de poisson	225
Poisson fumé	265
Poisson gras	180
Poisson pané	175
Thon à l'huile	280

VIANDES ET OEUFS

kcal. pour 100 g

Agneau (côtelettes)	330
Agneau (épaule)	289
Andouillette	320
Bacon	385
Bifteck de boeuf	200
Bifteck de cheval	110
Boeuf (côte)	260
Boeuf (faux-filet)	156
Boeuf (rosbif)	160
Canard	250
Chair à saucisse	422
Charcuterie	450
Dinde, viande rôtie	150
Hamburger	560
Hot-dog (unité)	400
Jambon cru	330
Jambon cuit	290
Merguez	520
Œuf dur	70
Œuf au plat	90
Porc (côtes)	330
Porc (saucisse)	330
Porc (saucisson)	440
Poulet	150
Rillettes	250
Rillettes d'oie	464
Tartare (steack)	200
Veau (carré)	171

LÉGUMES

kcal. pour 100 g

Artichaut	40
Asperge	26
Aubergine	29
Avocat	200
Betterave rouge	40
Carotte	38
Céleri-rave	44
Cêpe	28
Champignon	28
Chou-fleur	30
Concombre	13
Cornichon	13
Courge	30
Courgette	30
Endive	20
Epinard	25

Haricot sec (<i>cuit</i>)	120
Haricot vert	40
Laitue	18
Maïs (<i>conservé</i>)	140
Panais	74
Patate douce	110
Petit pois	70
Poireau	42
Pois cassés (<i>soupe</i>)	49
Pomme de terre (<i>frites</i>)	420
Pomme de terre	90
Salade verte	18
Tomate	20



FRUITS



kcal. pour 100 g

Abricot frais	45
Amande	580
Ananas frais	51
Banane	90
Cerise	77
Compote	100
Figue sèche	270
Fraise	36
Framboise	40
Kiwi	53
Mandarine	40
Mangue	62
Melon	31
Mirabelle	58
Mûre	57
Myrtille	16
Noisettes	630
Noix	654
Pamplemousse	40
Pastèque	30
Pêche	47
Poire	61
Poire (jus)	60
Pomme	52
Pomme (jus)	47
Prune	56
Raisin	81
Raisin (jus)	76
Raisin sec	324

PRODUITS LAITIERS

kcal. pour 100 g

Babybel	335
Beaufort	396
Beurre	760
Camembert	312
Crème fraîche	270
Fromage blanc à 0% MG	44
Fromage blanc à 20% MG	80
Fromage blanc à 40% MG	116
Gorgonzola	405
Gouda	353
Gruyère	392
Lait entier	65
Lait entier (poudre)	482
Mimolette	344
Morbier	300
Mozzarella	332
Petit suisse (40 %)	146
Saint Nectaire	354
Yaourt au chocolat	140
Yaourt aux fruits	100
Yaourt nature (unité)	61
Yaourt à 0% sucré	80
Yaourt aromatisé	120



LE GLUTEN



QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ET À QUOI SERT-IL ? OÙ LE TROUVE-T-ON ?

Le gluten est un ensemble de protéines naturellement présentes dans la graine de nombreuses céréales (froment, épeautre, petit épeautre, blé, kamut, seigle, avoine, orge...). Les protéines sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Merci à Vanessa Zungui, diététicienne nutritionniste qui a répondu à nos questions



QUELS SONT LES PROBLÈMES LIÉS AU GLUTEN ? POURQUOI Y-A-T-IL DE PLUS EN PLUS D'INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

L'intolérance et l'hypersensibilité au gluten sont de nos jours des maladies digestives fréquentes.

Leur connaissance a beaucoup progressé durant ces dernières années mais le seul traitement connu reste l'éviction du gluten de l'alimentation. Il ne faut pas confondre l'intolérance au gluten avec l'allergie au blé, plus rare, qui met en jeu un mécanisme immunitaire différent et des réactions d'hypersensibilité immédiates (éruption cutanée, œdème...).

La maladie coéliqua est une intolérance permanente à une ou plusieurs parties de la protéine du gluten contenues dans certaines céréales (blé,

seigle, orge, avoine). Elle provoque une atrophie villositaire (destruction des replis de l'intestin grêle), entraînant une mauvaise absorption des nutriments, en particulier du fer, du calcium et de la vitamine B9.

Une hypersensibilité au gluten peut être détectée par des symptômes évocateurs de troubles fonctionnels digestifs chez des sujets diagnostiqués non-coéliquas et non-allergiques, mais qui se trouvent améliorés par le régime sans gluten. Ces sujets souffrent de douleurs abdominales, d'alternances diarrhée-constipation, de ballonnement abdominal, de troubles de l'humeur, de maux de tête...

Ces symptômes disparaissent dès la suppression du gluten, et réapparaissent en cas de reprise.



LA VAGUE DU « SANS GLUTEN » EST-ELLE UN EFFET DE MODE ? SANS PROBLÈME D'INTOLÉRANCE SPÉCIFIQUE, FAUT-IL PRÉFÉRER LES PRODUITS SANS GLUTEN POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ?

Ce n'est pas un effet de mode*. Il est préférable de vous orienter vers les féculents naturellement sans gluten : le riz, le soja, le sarrasin, le tapioca (manioc), le millet, le sésame, le quinoa, les châtaignes, la pomme de terre, le maïs, la polenta, les légumineuses (petits pois, lentilles), la patate douce, le topinambour. La liste est longue pour se faire plaisir.

**Les céréales modernes ont subi un grand nombre de transformation génétique au cours des siècles avec l'essor de l'agriculture plus intensive.*

UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE PASSE PAR QUOI SELON VOUS ?

Pour manger équilibré, il faut manger de tout, dans des quantités adaptées à nos besoins. En d'autres termes, il s'agit de privilégier les aliments bénéfiques pour notre santé et de se faire plaisir, tout en écoutant les signaux du corps.

L'équilibre alimentaire se construit en consommant des aliments de chaque famille et en variant les produits au sein de ces catégories.



EN SAVOIR + ?

Vanessa ZUNGRI

Diététicienne nutritionniste

Enseignante en prévention santé



06 63 64 49 55

QUEL TYPE DE CONSOMMATEUR ÊTES-VOUS ?



JE PRÉPARE À MANGER POUR TOUTE MA FAMILLE



Le repas familial est un moment convivial qui doit répondre aux goûts et à l'appétit de tous les convives. C'est aussi un moyen pour vous de rectifier les oublis et d'entretenir les bonnes habitudes d'équilibre alimentaire tout en rassasiant les grands comme les petits.

L'ENTRÉE :

Des légumes cuits ou crus ou des fruits (il n'y a pas de raisons scientifiques à ce que les fruits soient consommés uniquement en fin de repas.)

Ou une soupe maison

Ou une salade composée qui fait office également de plat principal si on rajoute des protéines (jambon, œufs, poulet), des cubes de fromages, des céréales (pâtes, riz, maïs) ou encore légumes secs (lentilles...)

PLAT PRINCIPAL

Il se construit autour de protéines, légumes et féculents.

Privilégiez de la viande maigre (volaille, lapin, dinde).

Mangez régulièrement du poisson frais ou surgelé, du thon, des crustacés (moules, crevettes...).

Pour un menu à base de quiche ou

feuilleté prévoyez une entrée légère (salade, crudités) et un fruit frais en dessert.

Le pain n'est pas un aliment à bannir, mais à contrebalancer avec les autres produits céréaliers.

Alternez les variétés de pain pour profiter de leurs complémentarités.

LES PRODUITS LAITIERS

Rappel : Le beurre et la crème fraîche sont pauvres en calcium et en protéines, ils ne sont pas considérés comme des produits laitiers.

Tous les membres de la famille devraient consommer trois produits laitiers par jour aux repas ou entre les repas.

Attention toutefois aux yaourts aux fruits qui en contiennent trop peu et ne peuvent être l'équivalent d'un fruit. Vérifiez les étiquettes des produits laitiers aromatisés souvent trop sucrés et / ou trop gras.

Plus un fromage est à pâte dure, plus il est riche en calcium.

Alterner la consommation de lait, de fromages frais et d'autres fromages permet d'avoir un apport suffisant en calcium sans consommer trop de matières grasses.

Restez sur des fruits de saison, bien plus riches en vitamines. Les compotes ou salade de fruits sont aussi une bonne alternative particulièrement pour les enfants.



J'AI DÛ MAL À JOINDRE LES 2 BOUTS



- Avant de faire vos courses, faites une liste avec les quantités nécessaires.
- Surveillez les promotions, mais attention aux quantités proposées qui vont vous faire dépenser plus que prévu.
- Regardez bien les tarifs au kilo, les gros conditionnements ne sont pas toujours les moins chers.
- Cuisinez, c'est moins cher que des plats cuisinés
- Pour chaque aliment, vous pouvez trouver une variante moins chère: des œufs à la place de la viande, des abats à la place de la viande rouge par exemple.
- Ajoutez des épices, des herbes pour varier les goûts des plats, mais sans rajouter de sel ou de gras.
- Privilégiez les fruits et légumes de saison qui sont souvent moins chers.
- Si certains sont abîmés, pensez aux soupes et aux coulis que vous pouvez même congeler.
- Les boîtes de conserve ou les légumes surgelés (parfois moins chers au kilo par rapport à des produits frais épluchés) sont aussi une alternative pour manger 5 fruits et légumes.
- Les fins de marché et les rayons dates courtes des supermarchés

permettent parfois de varier les plaisirs à moindre coût.

- Mangez régulièrement du poisson au moins 2 fois par semaine (surgelés ou en conserve mais évitez les poissons panés). N'oubliez pas les poissons gras que vous trouverez facilement en conserve (maquereau, sardines, thon...).
- Les protéines animales peuvent être également remplacées par des plats associant des produits céréaliers avec des légumes secs ou avec des produits laitiers (lait, fromage), comme par exemple la semoule, pois chiches, le riz / lentilles, le maïs / haricots rouges.
- Les légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiches...) sont intéressants car bon marché et riches en fibres.
- Pensez aussi aux pommes de terre cuites à la vapeur ou bouillies, en salade avec des légumes crus, revenues à la poêle avec peu de graisse et laissez de côté les frites trop grasses.
- N'oubliez pas le pain, aliment économique et plus intéressant sur le plan nutritionnel s'il est complet ou aux céréales. Les restes de pain peuvent être utilisés dans différentes préparations salées comme le pain de thon ou le pudding.
- Contrôlez votre budget boissons, il n'y a que l'eau qui est indispensable.

QUEL TYPE DE CONSOMMATEUR ÊTES-VOUS ?

J'AI TENDANCE À GRIGNOTER ENTRE LES REPAS



Un grignoteur se tourne généralement vers des produits souvent trop sucrés ou trop gras comme les viennoiseries, les bonbons mais aussi la charcuterie, le fromage et les chips. Cette tendance s'est aussi aggravée avec le télétravail, car on a toujours un petit quelque chose rapide à se mettre sous la dent dans ses placards.

La collation n'est pas interdite et elle est même recommandée car elle évite un grignotage toute la journée. Vous serez plus calé et vous attendrez ainsi mieux l'heure du repas. Pensez malgré tout à vous poser la question à chaque fois :

EST-CE QUE J'AI VRAIMENT FAIM OU BIEN EST-CE UN RÉFLEXE ?

Est-ce que vous grignotez lorsque vous regardez la TV, lorsque vous vous ennuyez, lorsque vous éprouvez un manque lors de l'arrêt de la cigarette par exemple ?

A cette réponse, vous pouvez parfois simplement répondre en buvant un grand verre d'eau ou une boisson la plus « light » possible (thé, tisane, boisson sans sucre). Cela vous remplira l'estomac avec peu ou pas de calories.

Pour vos collations, pensez à prendre un fruit, une tranche de pain complet dans votre sac avant de partir au bureau, cela sera toujours mieux que les distributeurs automatiques qui, à

de rares exceptions près, n'ont que des produits plaisirs et réconfortants ... mais pas pour votre santé.

Prenez le temps de manger un vrai « petit repas » avec un intérêt nutritionnel. Cela vous permettra d'atteindre par exemple les 5 fruits et légumes ou 3 produits laitiers par jour. Cela peut également se décliner avec une tranche de pain complet et 2 carrés de chocolat.

Essayez de diminuer chaque jour cette collation / goûter pour qu'elle ne soit plus qu'anecdotique dans la journée.

Réfléchissez également à vos repas. Sont-ils assez consistants pour vous permettre de tenir jusqu'au prochain repas ? Vous pouvez peut-être augmenter légèrement la proportion de féculents (céréales, pommes de terre ou légumes secs) lors de vos repas pour tenir le coup plus longtemps. Ils sont rassasiants et fournissent une énergie durable.



JE MANGE SOUVENT AU RESTO / FAST FOOD



Vous pouvez manger au restaurant et faire attention à votre santé, il suffit de décrypter la carte et de faire les bonnes associations.

Pour les entrées, on reste sur des crudités / fruits de mer ou melon / jambon plutôt que sur l'assiette de charcuterie ou les feuilletés

Privilégiez les plats principaux avec des légumes et / ou féculents.

Si le féculent est absent, un morceau de pain le remplacera facilement.

Du fromage oui, mais avec une salade verte et des desserts à base de fruits. Evitez les plats en sauce, les fritures et les boissons alcoolisées.

Si vous êtes gourmand, prenez plutôt entrée + plat, cela vous évitera de craquer sur les profiteroles au chocolat.

À LA PIZZERIA

C'est pâtes ou pizza, pas les 2 !

Et attention à la pizza, on évite la 4 fromages, on prend plutôt les pizzas à base de sauce tomate (pas de base à la crème) avec les légumes dessus si possible (type napolitaine, 4 saisons). Avec les pâtes, n'hésitez pas à rajouter une bonne salade verte ou des tomates.

AU RESTAURANT CHINOIS

Le choix des baguettes permet tout d'abord de manger lentement ce qui apporte un sentiment de satiété sans avoir trop mangé.

Les beignets vapeur et le riz nature sont à privilégier. Si votre plat ne comporte pas de légumes, pensez à rajouter une salade ou un bol de soupe. Attention au soja souvent très salé.



AU RESTAURANT ORIENTAL

Un couscous ou un tajine forment un plat complet à eux seuls, si vous respectez la règle de prendre autant de légumes que de semoule. En dessert, on fait l'impasse sur les pâtisseries orientales très riches en sucres et graisses.

À LA CRÊPERIE

La base d'une crêpe est moitié moins calorique qu'un biscuit ... tout dépend ensuite de la garniture.

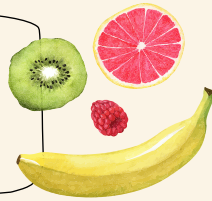
Pour la galette salée, des protéines (œufs, jambon) et des légumes (tomates, ratatouille) feront un plat complet. Pour le dessert, on peut se laisser tenter de temps en temps par une crêpe au chocolat, mais n'oubliez pas celles aux fruits (compote, banane ...) en faisant l'impasse sur le flambage à l'alcool qui rajoute des calories.

AU FAST FOOD

C'est à lui seul un plat complet : il est composé d'un féculent (le pain), d'un steak haché de boeuf ou d'un filet de poisson ou de blanc de volaille et d'un peu de légumes (salade, oignons, cornichons). L'inconvénient est sa richesse en graisses du fait de certains aliments qui le composent, notamment des sauces. Donc choisissez le « basic » avec le plus de crudités et optez pour les pains spéciaux. Pour les frites qui l'accompagnent, cela ne pose pas de problème si ce n'est pas systématique. Vous avez maintenant de nombreuses variétés de salade qui peuvent accompagner votre burger. Pour les inconditionnels des frites « trempées », bannissez la mayonnaise et retranchez-vous sur la moutarde ou le ketchup.

Le tout avec de l'eau ou un soda light. En dessert, les milkshakes sont souvent trop sucrés. Des yaourts à boire ou salade de fruits seront un meilleur complément.

ÊTRE ENFANT ET BIEN MANGER



L'éducation au goût commence dès le plus jeune âge et avant même la naissance car les saveurs et arômes sont présents dans le liquide amniotique dans lequel évolue le fœtus.

L'alimentation des enfants en bas âge doit être adaptée à leurs besoins et si le lait maternel reste l'aliment de choix, au début de la vie, dans le cas de l'allaitement artificiel, il faudra veiller à choisir des aliments infantiles en restant attentif à la teneur en protéines. Dans le lait maternel, 5% des calories proviennent des protéines contre 7 à 8% dans une

préparation infantile et presque 20% dans le lait de vache.

Au moment de la diversification alimentaire et jusqu'à l'âge de 3 ans, la quantité de protéines -notamment animales- devra être limitée à 10 grammes par jour.

Un apport protéique trop élevé dans la petite enfance accroît le risque de surpoids et d'obésité.

En effet, l'enfant en bas âge n'a pas les mêmes besoins nutritionnels qu'un adulte. C'est pourquoi il faut éviter de lui donner le même repas qu'au reste de la famille.

De Michèle Balsa, sage-femme

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À DÉVELOPPER SES GOÛTS ET SES HABITUDES ALIMENTAIRES ?

Il faut souvent de la patience pour faire avaler une soupe ou une purée de légumes à un jeune enfant !

Le tri des aliments ou le refus de goûter font partie de l'évolution normale de tout enfant.

Encouragez votre enfant, en douceur, à goûter un nouvel aliment sans jamais le forcer et félicitez-le même s'il n'aime pas l'aliment goûté. Avant que l'enfant n'accepte de le manger, il faudra souvent proposer plusieurs fois le même aliment. Il va progressivement se familiariser en goûtant, en sentant, en regardant et en touchant les aliments.

Pour éviter qu'il ne développe une accoutumance au sucré, évitez de sucrer les laitages que vous lui proposez et les compotes que vous cuisinez.

Pour apprendre l'équilibre alimentaire

tout en s'amusant, proposez des moments ludiques à votre enfant en réalisant des repas simples et créatifs. Incitez votre enfant à suggérer des idées de plats qu'il cuisinera avec vous.

Pour lui permettre de se familiariser avec les différents ingrédients, proposez-lui de toucher, de sentir et de goûter les aliments utilisés dans la recette.

Encouragé par sa participation, il sera fier de savourer son repas car le contenu de son assiette n'aura plus de secret pour lui.



QUELS SONT LES IMPACTS DES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR LE JEUNE ENFANT ?

Rester un enfant en bonne santé est une question de bonnes habitudes. Si elles sont prises pendant l'enfance, ces habitudes vont l'accompagner tout au long de sa vie.

Une nutrition satisfaisante à tous les âges de la vie contribue à la préservation d'un bon état de santé. L'éducation au goût relève en premier lieu de la famille et se développe à travers les différents milieux de vie de l'enfant, à la crèche et à l'école. L'objectif est de rendre l'enfant progressivement capable de faire les bons choix alimentaires pour sa santé et de développer un esprit critique vis-à-vis des messages publicitaires.



UNE ALIMENTATION FAVORABLE À LA SANTÉ DE L'ENFANT PREND EN COMPTE LA CULTURE ALIMENTAIRE, LE GOÛT, LE PLAISIR DE MANGER ET LA CONVIVIALITÉ D'UN REPAS PARTAGÉ.



UN REPAS RÉUSSI



CONTENU

Fruits
+
Légumes
+
Féculents
+
Produits laitiers

HORAIRES

Réguliers,
cela évite
les grignotages

AMBIANCE

Conviviale,
de partage

CADRE

Sans écran

DECO

Présenter
le plat de façon
amusante pour
aider l'enfant
à apprécier
le goût des
aliments

Entre 4 et 10 ans, la croissance du jeune enfant est surprenante car il va doubler son poids et grandir de 30 à 40 cm.

Pour grandir et s'épanouir, l'enfant a besoin d'horaires réguliers :

- Pour les repas, ce qui permet d'éviter les grignotages.
- Pour le sommeil, la durée de sommeil idéale étant de 9h à 11h.

L'éducation au goût est un enjeu de santé, de citoyenneté et de développement durable car il représente un

levier dans la prévention du gaspillage alimentaire.

L'alimentation et l'activité physique sont des éléments majeurs de la santé. Sensibiliser l'enfant à la prise en compte de la sensation de faim lui permettra de réguler ses prises alimentaires.

Incitez votre enfant à bouger. La durée d'activité recommandée pour un enfant est de 1h/jour.

Alors, saisissez toutes les occasions de marcher, de faire du vélo, des balades en famille...

Pages Ludiques

DES JEUX POUR TOUTE LA FAMILLE !

BARRER L'INTRUS

- 1 Comté - Beaufort - Roquefort - Emmental
- 2 Riz - Lentilles - Pois chiches - Fèves - Haricots rouges
- 3 Raisin - Pomme - Poire - Pêche
- 4 Huile : de tournesol - d'olive - de lin - de sésame

SAVEURS DU MONDE

Moussaka	1	A	Mexique
Choucroute	2	B	Japon
Ramen	3	C	Grèce
Chili con carne	4	D	Hongrie
Goulash	5	E	Espagne
Paëlla	6	F	Inde
Poulet Tandori	7	G	Allemagne

Relier les spécialités culinaires à leur pays d'origine

LE TROISIÈME MOT

1. Sourire - Split -
2. Contravention - Rien -
3. Sauce - Cerise -
4. Arme - Salade -
5. Coeur - Fond -
6. Argent - Plante -
7. Fauché - Rond -

Trouver le troisième mot associé aux deux autres

QUIZ

1. Quel fromage est le plus riche en calcium ?
(rapport en mg par portion de 30g)

- a. Fromage de chèvre
- b. Abondance
- c. Bleu d'Auvergne

2. Quel ingrédient peut remplacer une partie de l'huile dans une recette de mayonnaise légère ?

- a. Le fromage blanc
- b. La crème fraîche
- c. Le lait

3. Combien de carrés de sucre en moyenne contient une canette de soda ?

- a. 10
- b. 7
- c. 4

4. Quel poisson est le plus riche en oméga 3 ?

- a. La sardine
- b. Le saumon
- c. Le maquereau

5. Quel mode de cuisson est le plus protecteur des vitamines et nutriments des légumes ?

- a. À l'eau
- b. En papillote
- c. À la vapeur

MOTS CACHÉS

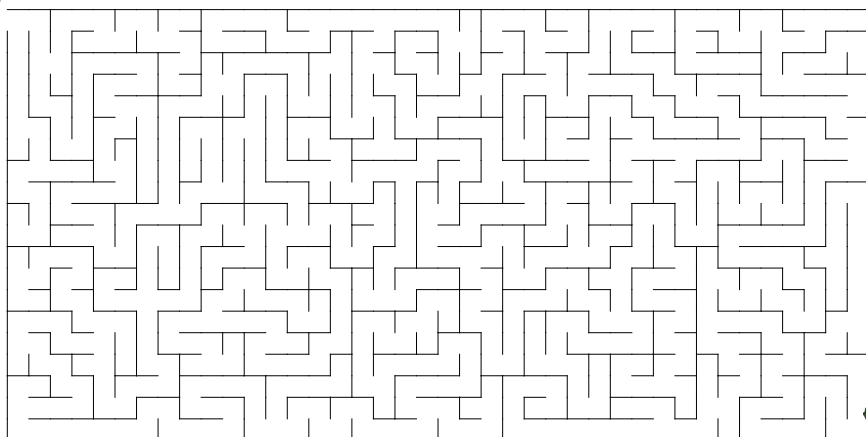
Les mots sont horizontaux, verticaux ou diagonaux

S	P	K	D	A	T	M	Q	R	N	I	U	O	H
S	F	A	Z	O	K	L	M	U	E	W	B	W	F
W	P	V	I	A	N	D	E	H	R	L	C	U	R
X	L	O	U	N	W	L	P	G	K	Q	Y	E	O
T	J	I	R	T	M	K	H	Y	U	U	N	Q	M
A	C	K	D	T	F	C	G	V	Y	M	B	F	A
C	I	F	E	C	U	L	E	N	T	S	E	C	G
T	Q	O	F	C	R	Y	A	O	U	R	T	S	E
I	B	S	E	R	A	B	M	A	R	C	H	E	L
V	S	H	Z	M	U	L	A	B	A	C	O	B	E
E	Q	F	V	L	S	I	C	P	F	W	U	K	A
T	Z	H	I	C	A	S	T	I	I	A	H	Q	U
J	J	D	B	O	E	U	F	S	U	S	W	Y	F
P	O	I	S	S	O	N	B	P	F	M	L	T	E

- FRUITS
- LEGUMES
- CALCIUM
- FECULENT
- OEUFS
- POISSON
- VIANDE
- PAIN
- YAOURT
- FROMAGE
- EAU
- SPORT
- MARCHE
- ACTIVE

LABYRINTHE

Aide Timéo à retrouver son panier de légumes du marché



RÉPONSES DES PAGES PRÉCÉDENTES

BARRER L'INTRUS : 1- Le roquefort est un fromage à pâte persillée alors que les autres sont des fromages à pâte pressée cuite. 2- Le riz est un aliment céréalier alors que les autres sont des légumineux. 3- C'est un fruit d'été alors que les autres sont des fruits d'automne. 4- L'huile d'olive est obtenue à partir d'un fruit alors que les autres le sont à partir de graines.

SAVEURS DU MONDE : 1-c, 3-b, 4-a, 5-d, 6-e, 7-f, 2-g

LE TROISIÈME MOT : 1. Banane, 2. Prune, 3. Tomate, 4. Roquette, 5. Artichaut, 6. Oseille, 7. Radis

QUIZ : 1-b, 2-a, 3-b, 4-c, 5-c

*Avez-vous aimé nos jeux ?
Pages Ludiques est un livre d'activités unique,
pour les séniors et toute la famille.*

Un nouveau numéro à chaque saison ! Disponible à :
Intermarché Chazay, en ligne sur saronti.fr/pagesludiques,
ou par courrier avec le bon de commande ci-dessous.

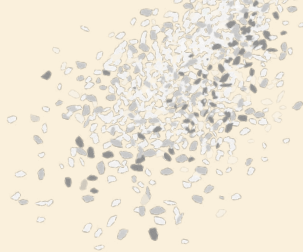
Pages Ludiques

✉ questions@saronti.com
☎ 09 70 40 56 20
f pages.ludiques
📍 saronti

	Prix	Frais d'envoi	Total
<input type="checkbox"/> 1 numéro	12.90 €	1.60 €	14.50 €
<input type="checkbox"/> 2 numéros	25.80 €	3.20 €	29.00 €
<input type="checkbox"/> 3 numéros	38.70 €	4.80 €	43.50 €
<input type="checkbox"/> 4 numéros	51.60 €	6.40 €	58.00 €

N'oubliez pas d'indiquer votre Nom, Prénom, Tel, Email et Adresse de livraison.
Envoyez votre bon de commande à : Saronti, 4 rue de la République, 69001 Lyon.
Chèque à l'ordre de 'Saronti'. Pour un virement, un appel suffit ! Tel. 09 70 40 56 20

UNE NOTE, TROP SALÉE



Aujourd'hui, le sel trône sur toutes les tables. Toutefois, une consommation excessive va agir comme une bombe à retardement : hypertension artérielle, infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral (AVC)... Les risques associés à une trop forte dose de sel sont bien réels. Une trop grande consommation faciliterait l'élimination du calcium par la voie urinaire et pourrait aussi provoquer

l'apparition de l'ostéoporose, fragilisant les os et favorisant le risque de fractures.

Inversement, le manque de sel par une consommation trop basse peut entraîner d'éventuels effets secondaires, notamment chez les personnes âgées tels que des troubles cardiaques, rénaux, hépatiques, hormonaux.

Saler pendant la cuisson notamment, permet de mieux disperser le sel dans les aliments. Goûter son plat avant de rajouter du sel est la règle de base pour limiter les excès de sel.

Essayez d'autres assaisonnements comme l'ail, le jus de citron et les fines herbes fraîches ou séchées.

Mais aussi, pensez à limiter les aliments transformés qui en contiennent parfois beaucoup trop (soupe, sauce, condiment...).

L'OMS recommande de consommer moins de 5 grammes (un peu moins d'une cuillère à café) de sel par jour

- Les produits alimentaires emballés ne devraient pas représenter plus de 15 % de la valeur quotidienne recommandée;
- Un plat principal ne devrait pas dépasser 30 % de la valeur quotidienne recommandée.

Alors vérifiez sur les étiquettes la quantité de sel des produits transformés et salez à la bonne dose.

Daniel Ravier



RECETTE DE CUISINE



MACARONS CITRON

Sans lactose ni gluten



- Batteur et fouet
- Mixeur
- Poche à douille
- Douille 12 unie
- Casserole
- Fouet
- 2 à 3 tapis silicone silpat
- 1 corne ou spatule

COQUES MACARONS

- 80 g de blancs d'œufs
- 80 g de sucre
- 100 g de poudre amande fine
- 100 g de sucre glace
- Colorant jaune gel ou professionnel
(pas de colorant de grandes surfaces)

LA VEILLE: Mixez et tamisez finement la poudre d'amande avec le sucre glace. Sortez les blancs du frigo.

Montez les blancs à petite vitesse. Quand ils commencent à mousser, ajoutez la moitié de sucre et fouettez à la même vitesse. Poursuivez jusqu'à la formation d'un pic épais (env 10 à 15 min). Ajoutez le reste du sucre et augmentez la vitesse. Ajoutez le colorant. Débarrassez dans un bol. Dans un autre récipient, tamisez la poudre d'amande et le sucre glace. Versez les poudres sur les blancs, mélangez puis macaronnez (écraser avec une corne). Le mélange est prêt quand il devient brillant et qu'il forme un ruban. Avec la poche à douille, faites des petits tas sur un tapis de cuisson en silicone avec une douille unie de taille moyenne, en quinconce, espacés de 3 cm environ. Tapez la plaque 2 à 3 fois et laissez sécher minimum 15 min jusqu'à la formation d'une croûte. Cuisez en doublant la plaque (lèche-frite dessous) dans un four préchauffé à 160 degrés pendant 15 à 20 min.

FOURRAGE CITRON

- 2 g Gélatine
- 100 g Jus de citron (pulco)
- 60 g Sucre
- 1 Oeuf entier
- 1 Jaune d'œuf
- 7 g Maïzena
- 50 g Margarine

Chauffez le jus de citron dans une casserole. Dans un bol, mélangez tous les autres ingrédients sauf la maïzena et le beurre. Fouettez et faites blanchir légèrement. Ajoutez la maïzena et fouettez. Versez le jus de citron chaud sur le mélange et transvasez dans la casserole. Cuisez la crème sans cesser de fouetter jusqu'à ébullition. Hors du feu ajoutez la gélatine. Quand la crème est refroidie (40 degrés), ajoutez la margarine coupée en morceaux, mélangez puis filmez et laissez refroidir.

Mettez en poche munie d'une douille unie petite/moyenne. Garnissez les coques d'un point de crème et assemblez. Le mieux est de laisser les macarons au frigo 24h dans une boîte hermétique avant de les déguster. Ils peuvent aussi se congeler si besoin.

MERCI POUR LA RECETTE!

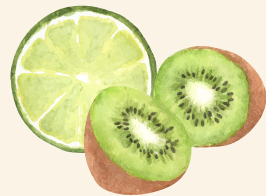


Toukui
L'Atelier des becs sucrés

Manon RAINE
06 26 58 52 02
contact.toukui@gmail.com
www.toukui.fr



KESSAKO ? VEGAN ? VÉGÉTALIEN ?



Vous recevez des amis pour dîner, mais Paul est végan alors que Jeanine est ovo-végétarienne ?

Votre fameuse charlotte aux fraises, aux bons œufs de poule et gélatine porcine va-t-elle avoir le succès tant attendu ?

Pour des raisons éthiques ou de santé, un régime alimentaire plutôt qu'un autre peut être suivi.

Mais qu'est-ce qu'un régime alimentaire ? Et quelles sont les implications pour la santé ?

Commençons d'abord par définir un régime alimentaire, pour le différencier d'un mode de vie.

Un régime alimentaire désigne la manière dont un animal se nourrit (Dictionnaire Larousse). Celui-ci répond

aux capacités de l'être vivant à digérer et transformer l'aliment en nutriment. Il est à différencier du mode de vie qui élargit la pratique ou la sélection alimentaire à l'habillement par exemple ou encore à l'éloignement géographique des aliments eux-mêmes. Nous avons tous en tête 3 types de régime alimentaire : le carnivore, l'herbivore et l'omnivore. Bien sûr, il existe des dizaines de déclinaisons de ces types : l'apivore (qui se nourrit d'abeilles), l'insectivore (qui se nourrit principalement d'insectes comme les hérissons, chauve-souris), ou malacophage (qui se nourrit principalement de mollusques), mais nous allons nous concentrer sur les régimes alimentaires humains...

Chez l'humain, un régime alimentaire est avant tout une pratique sociale qui peut être d'origine culturelle, philosophique, idéologique ou motivée par des préoccupations en matière de santé.

Le régime alimentaire le plus connu est l'omnivore (qui mange de tout, des produits carnés comme des produits végétaux).

Source : *Manger, une pratique culturelle. Sciences Humaines*, n° 135, février 2003

Ensuite viennent les régimes suivants :

VÉGÉTARIEN

Les végétariens ne mangent ni viande ni poisson. Ce type de régime alimentaire exclut seulement la consommation d'aliments issus d'êtres vivants (bœuf, porc, poulet, poisson, crevettes, gélatine animale, etc.). Néanmoins, les végétariens se nourrissent de produits dérivés des animaux, tel que le fromage, les œufs et le lait.

VÉGÉTALIEN

Le végétalisme est un régime alimentaire qui consiste à éliminer tous les produits de source animale comme la





viande, le lait, les œufs, les insectes et le poisson. Contrairement au végétarisme, les végétaliens ne consomment aucun aliment provenant des animaux. Ils basent leur alimentation sur les protéines végétales, les légumes, fruits et fruits à coques.

La religion Jaïn en Inde en est une illustration encore plus poussée. En effet ils refusent aussi de s'alimenter avec des légumes racines dont la cueillette pourrait avoir tué des organismes vivants dans la terre.

VEGAN

Vegan est la traduction anglaise de « végétalien ». Même si d'un point de vue alimentaire le véganisme est le même régime que le végétalisme, le véganisme est aussi un mode de vie. En effet, le véganisme « se définit par l'absence d'usage des produits animaux dans la vie quotidienne ». La ressemblance majeure entre le végétalisme et le véganisme est la façon de manger : aucun produit animal dans son assiette. Cependant, les véganes appliquent ce principe dans

toutes les sphères de la vie, dans le but de ne pas exploiter les animaux. Les personnes qui appliquent le véganisme quotidiennement n'utilisent pas de produits animaux pour cuisiner, se vêtir, se nettoyer, se maquiller, etc.

De plus, puisque le véganisme évite toute utilisation d'animaux, il évite aussi de faire des activités dans lesquelles les animaux pourraient être sollicités (tour de poney, monter à dos de dromadaire, prendre des photos avec des animaux exotiques, aller à l'aquarium ou au zoo, etc.)

FLEXITARIEN

(ou semi-végétarien)

Le flexitarisme consiste à être végétarien à « temps partiel ». En effet, les personnes qui adoptent ce type de régime alimentaire ont tendance à réduire leur consommation de viande et de poisson, sans toutefois arrêter d'en manger complètement.



LE CHAZIEZ-VOUS : POURQUOI -PHAGE ET -VORE ?

Les deux suffixes signifient la même chose « qui se nourrit de », mais l'un est d'origine grecque (-phage), quand l'autre est d'origine latine (-vore).

LOCAVORE

Être locavore consiste à ne manger que des aliments produits/élevés dans un périmètre géographique proche, souvent en circuit court. Le locavore peut être omnivore mais ne pas boire de café provenant de pays lointain par exemple. C'est plus un mode de vie qu'un régime alimentaire.

PESCO-VÉGÉTARIEN

Ce régime fait le choix d'exclure la viande d'animaux terrestres de leur alimentation, mais choisit toutefois de consommer du poisson et des fruits de mer.

ET LES AUTRES :

Régime méditerranéen (ou régime crétois), régime Okinawa (inspiré par la forte proportion de centenaires sur l'île d'Okinawa au Japon), crudivore (consommation de nourriture crue, non raffinée), alimentation dissociée (consistant à ne pas mélanger tous les aliments au sein du même repas), régime paléolithique (composé uniquement d'aliments consommés par les hommes préhistoriques), régime hyperprotéiné (régime basé sur une augmentation de la prise de protéines), régime hyposodé ou sans sel (le plus souvent prescrit à la suite d'affections cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle), nutrition Seignalet (appelé parfois « régime hypotoxique ») ...

Enfin, il y a certaines intolérances alimentaires, ainsi que des maladies qui ont créé des régimes alimentaires comme le « sans lactose » et « sans gluten ».

Merci à Vivian Schneider pour son article



**IDTHERMIQUE**

PLOMBERIE | POMPE À CHALEUR | CHAUDIÈRES | CLIMATISATION | CHAUFFAGE

06 60 44 85 12

WWW.PLOMBERIE-CHAZAY-DAZERGUES.FR
IDTHERMIQUE@YAHOO.FR

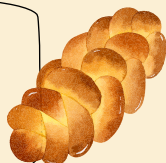
CHAZAY D'AZERGUES
14 RUE D'ALBON

Intermarché
SUPER



8, rue Marius Berliet -
69380 CHAZAY-D'AZERGUES
Tél : 04 74 70 77 08
Horaires d'ouverture : du lundi au samedi
de 8h30 à 19h30
le dimanche de 9h à 12h45

RECETTE DE CUISINE



BRIOCHE VEGAN

(tresse)

- Cuve et crochet
- Cul de poule
- Corne
- Coupe pate
- Balance
- Thermomètre
- Pinceau



- 20 g Levure fraîche
- 260 ml Lait d'amande
- 380 g Farine T45
- 5 g Sel
- 50 g Sucre
- 30 ml Huile pépin de raisin
- 40 ml Huile d'olive

Options:

Sucre grains ou pépites de chocolat ou pralines roses ou eau de fleur d'oranger (*déduire du lait*)

Diluez la levure fraîche émiettée avec le lait tiède (pas chaud!).

Laissez gonfler 10 minutes.

Dans la cuve du robot, versez la farine, le sucre, le sel et l'huile et ajoutez en filet le mélange lait / levure en remuant avec le crochet (quelques minutes). Pétrissez une quinzaine de minutes en vitesse moyenne en prenant garde à ne pas dépasser 26°.

On sait que la pâte est prête quand les bords de la cuve sont nets et que la pâte s'est concentrée sur le crochet.

Rabattez en boule et couvrez d'un film troué. Mettez à gonfler dans le four préchauffé à 30° pendant 45 minutes (la pâte doit gonfler).



Dégazer, boulez et placez au frigo pour 1h minimum.

Détaillez en trois parties égales d'environ 150g par boudin (et le reste en boules)



Roulez des boudins avant de tresser. Dorez au lait végétal et placez à nouveau en étuve pour 30 à 45 minutes.

Dorez à nouveau, parsemez de sucre et faites cuire 15 minutes à 180° puis à 170° jusqu'à une coloration uniforme.

Lustrez avec le sirop.



SIROP casserole + pinceau

- 100g Eau
- 75g de sucre (*eau de fleur d'oranger à déduire de l'eau*)

Versez l'eau et le sucre dans une casserole. Faites bouillir, Réservez. Badigeonnez la brioche dès la sortie du four avec ce sirop.

NB: La brioche se conserve à l'abri de l'air et de l'humidité, filmée dans une boîte hermétique 2 jours.

UNE RECETTE RÉALISÉE PAR



Manon RAINÉ

06 26 58 52 02

contact.toukui@gmail.com

www.toukui.fr





AZERGUES

Association d'entreprises



www.artcomazergues.com

ESPRIT
DU STORE

LA LUMIÈRE MAÎTRISÉE

06 98 51 69 09

31 rue des Varennes 69380 Chazay

09 61 28 04 51

espritdustore@orange.fr

www.espritdustore.fr



LES DEBARRASSEURS
DE L'EXTREME

SERVICE DE DÉBARRAS

PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

DÉCHARGEZ-VOUS, ON S'OCCUPE DE TOUT !

09 88 19 50 50

LESDEBARRASSEURSDELEXTREME.COM

69380 CHAZAY-D'AZERGUES

Pas besoin
d'attendre un
bail pour me
joindre.

ALORS VALUIZ-LE
VOTRE BIEN OFFERT

Votre conseiller en immobilier
à Chazay-d'Azergues et ses alentours



Paulo DE FREITAS

06 60 07 69 03

paulo.de-freitas@iadfrance.fr

CPAR
COMPTOIR

PIÈCES AUTOMOBILES DU RHÔNE

PROFESSIONNELS PARTICULIERS



Le professionnel de la pièce détachée automobile

04 37 50 30 19

Les Menuisiers
Contemporains



Spécialiste de la rénovation

Fenêtres - Portes - Volets

04 78 83 50 62 - 06 51 88 21 94

contact@les-menuisiers-contemporains.fr

Rue Pasteur, 69380 Chazay-d'Azergues
www.les-menuisiers-contemporains.fr

COMMERCE ET ARTISANS



ARTISANS

AUTRES

LE FRELONISTE

Sébastien BLANCHARD
lefreloniste@yahoo.com
06 72 20 92 86

COUTURE

KARINE ANNA COUTURE

Karine MICHAUT
karinemichaut@orange.fr
06 81 26 58 51

CHARPENTIER

LES CHARPENTIER D'AUJOURD HUI

Sébastien GERMAIN
contact@lescharpentiersdaujourd'hui.fr
04 78 02 13 33

DEMEMAGEMENT

LES DEBARRASSEURS DE L'EXTREME

Jeremy POUDIERE
jeremy.poudiere@gmail.com
07 69 40 41 59

ENTREPRISE GENERALE MD CONSTRUCTION

info@mdc69.fr
04 27 01 74 80

MENUISIER

LA TOUCHE BOISÉE

Rémy GONCALVES
latoucheboisee@gmail.com
06 22 12 37 00

COUTURE

AU FIL DE SYLVETTE

Sylvette GALLIEN
aufildesylvette@orange.fr
06 63 03 16 84

COUTURE

LOU LANE

Estelle GOUILLAT
eg@loulane.fr
06 23 34 57 37

CARREUR

DEBARD CARRELAGE

Franck DEBARD
contact@carrelage-debard.fr
04 78 43 04 16

DESAMIANTAGE

ECOHAB

Sébastien GERMAIN
contact@ecohab.net
04 72 54 85 73

MENUISERIES

ESPRIT DU STORE

Véronique CORRAZE
espritdustore@orange.fr
06 98 51 69 09

MENUISIER

BMS

Régis BRUN
contact@bms-sas.fr
06 49 37 35 94

COUTURE

ISABAUD COUTURE

Isabelle PIERRE
isabaud.styliste@gmail.com
06 29 14 29 18

COUVREUR ZINGUEUR

HENRI GERMAIN

Sébastien GERMAIN
contact@germaintoiture.fr
04 78 43 93 19

CONCESSIONNAIRE AUTO

MDG AUTOS

6 rue des Perrières
mdg.autos@orange.fr
06 29 98 70 67

ELECTRICIEN

RTE

Lucien MANUS
rhonetechn.electrique@orange.fr
04 78 43 61 22

MENUISERIES

ID CONCEPT

Antoine BEUGNET
antoine.beugnet89@orange.fr
06 84 97 41 10

MENUISIER

MENUISIERS CONTEMPORAINS

Ghislain PONT
eurl.lmc@free.fr
04 78 83 50 62



**MACONNERIE
MCR**

Romain MANIN
mcrcontact69@gmail.com
06 26 92 93 86

**PAYSAGISTE
TRONCE ELAGAGE**

Edouard MOLINARI
contact@tronce-elagage.fr
06 27 66 37 67

**POSE SOLS
AZERGUES SOLS**

Sebastien LEYBA
azerguesols@yahoo.fr
04 78 43 56 63

**SERRURERIE
SVD SECOND**

Philippe SECOND
svd.sp@hotmail.com
07 80 47 74 81

**TRAVAUX PUBLICS
RT CONCEPT**

Thomas RODRIGUEZ
sarlrconcept@gmail.com
06 11 48 36 61

**PAYSAGISTE
MANIN PAYSAGE**

Cyril MANIN
maninpaysage@gmail.com
06 23 79 79 15

**PLOMBIER
ACTIF SERVICES**

08 70 21 19 50

**PRODUCTEUR
CHARRIN**

Michel CHARRIN
04 78 43 60 08

**SERRURERIE
SERRURERIE
METTALERIE CHAZEENE**

Olivier SIDHOUM
sarlsmc@orange.fr
04 78 43 67 10

**VITICULTEUR
DUMAS CHRISTOHE**

Christophe DUMAS
m.dvigne@wanadoo.fr
04 72 54 64 83

**PLATRIER
BOURBON ET FILS SARL**

Patrick BOURBON
bourbonetfils@gmail.com
06 11 49 22 92

**PLOMBIER
ID THERMIQUE**

Willy DEVAUX
idthermique@yahoo.fr
06 60 44 85 12

**RENOVATION SOLS
CHAZ RENOV SOLS**

DIRIDOLLOU Yann
yann.diridollou@hotmail.fr
06 59 01 09 11

**SOLS
LP STAND'ART BOIS**

Laurent PONCHON
lponchon@free.fr
06 26 28 80 06

**VERNISSEUR
CHAMPAVIER**

Olivier CHAMPAVIER
contact@champavier.fr
04 72 43 70 62





Entretien Espaces Verts **Peinture en bâtiment**

Tontes – Tailles – Elagage Désherbage **Peinture – Tapisserie Faïence -Revêtement de sol**

**20 Route de Charnay
69380 CHAZAY D'AZERGUES
Tel : 04 78 43 62 13
contact@abri-bruyeres.fr
<http://www.abri-bruyeres.fr>**



Estimation - Vente - Achat



Agence de Chazay d'Azergues

- 31 rue des Varennes 69380 Chazay d'Azergues
- 04 28 29 96 00
- chazay@nestenn.com
- immobilier-chazay.nestenn.com
- nestennchazayazergues
- @nestenn_chazay

CENTRE FUNÉRAIRE A.T.L

POMPES FUNÉRÈRES MARIÈGERIE CONTRATS OBSÈQUES FUNÉPÉRIUM

Une entreprise FAMILIALE au service des FAMILLES
Tél. 04 78 43 61 69 - 24 11/24 | 7 j/7

Organisation complète d'obsèques civiles ou religieuses, inhumation ou crémation. Devis gratuits et personnalisés de contrat Prévoyance obsèques, en fonction de votre budget. Accès toutes chambres funéraires. Un large choix de monuments funéraires personnalisés pouvant répondre à vos attentes. Rendez-vous en agence ou à domicile possible.



CHAZAY D'AZERGUES
Rue Pasteur
Tél. 04 78 43 61 69
Hub N°126902018



LE BOIS D'OINGT
P.l.B. - Guillemín
Tél. 04 74 71 66 37
Hub N°1269020062



ÉCO FUNÉRAIRE L'ARBRESLE
52, Rue Charles de Gaulle
Tél. 04 72 32 02 45
Hub N°1769928




EXPERTISE COMPTABLE

Conseil aux entreprises
Audit légal, contractuel
Gestion sociale & paye
Sécurité, conformité, conseil informatique
Comptabilité & gestion commerciale en ligne

Votre contact à Chazay d'Azergues
Kevin Billay
kevin.billay@abscisse-compta.fr

04.78.83.41.41
abscisse-compta.fr

TERRASSEMENT - VRD

Démolition - Piscine - Maçonnerie
Aménagement extérieur
Location de bennes

ZA Les Varennes
5 rue Joseph Gillet
69380 CHAZAY D'AZERGUES

Gérant:
Rodriguez Thomas
067148.36.61
sarttconcept@gmail.com

Adresse siège social:
277 chemin de la Contardière
69620 Val d'Oingt



AZERGUES ASSURANCES

COURTAGE EN ASSURANCES

SUR RENDEZ-VOUS

04 72 52 40 52
06 88 59 38 27
azerguesassurances@gmail.com

N° ORIAS 13 001 878

COIFFEUR

COIFFEUR

BARBER DISTRICT

Florian RIVAT

sasbarberdistrict@gmail.com

04 72 54 00 84

COIFFEUSE A DOMICILE

JADE HAIR

Audrey NAVEROS

naveros.audrey@gmail.com

06 24 25 86 37

COIFFEUR

SALON MARIETTE

Mariette COMTE

salonmariette@free.fr

04 78 43 67 95

COIFFEUR

LV COIFFURE

Lionel VINCENT

lionnelvincent@gmail.com

04 37 46 05 09

COIFFEUR

SALON VOGUE MODE

Sandrine FELIX

salonvoguemode@gmail.com

04 78 43 17 23

COIFFEUR

IDÉE EN TÊTE

Delphine BERNARDIN

delphinebernardin69@gmail.com

04 74 01 15 16

BIEN-ÊTRE

ESTHETICIENNE A DOMICILE

NADEGE FAGUET

Nadege FAGUET

nadege.faguet@orange.fr

04 78 43 13 49

ESTHETICIENNE A DOMICILE

MISS BEAUTE

Annick FAIVRE

annick.faivre@yahoo.fr

04 72 54 68 26

ESTHETICIENNE

DIVINE PARENTHÈSE

Sandra MARECHAL

divineparenthese.esthetique@gmail.com

06 15 25 86 29

ESTHETICIENNE

ID BEAUTE

Isabelle DIDIER

institutidbeaute@free.fr

04 72 54 35 70

SOIN VISAGE

YOUR SKIN

yourskin.institut@gmail.com

09 83 05 77 00



LOISIRS

LOISIRS

FACTORY SPORT GAMES

Jérôme RIBEIRO

factorysportgames@gmail.com

04 74 71 76 97

CHANT

AVANT L'AUREORE

Evelyne LAGARDETTE

eml@avantlaurore.com

06 88 09 34 18

LANGUES

YES ! ECOLE DE LANGUES

Ellen-Marian PANISSIERES

contact@we-say-yes.fr

06 60 96 61 88

LOISIRS

FACTORY HEALTH CLUB

factory.healthclub69@gmail.com

04 72 54 09 33

LOISIRS

BEE FIGHT CENTER

info@beefightcenter.com

TATOUAGE

PIQURE DE RAPPEL

Jessie CABRE

contact@piqueederappel.net

06 15 22 35 85

COMMERCE

INTERMARCHÉ

Bruno LOUBET
pdv06558@mousquetaires.com
04 74 70 77 08

TABAC PRESSE

Eric MANSOZ
04 78 43 60 30

METIERS DE BOUCHE

BAR

CAFÉ DE LA MAIRIE

Jacky LECOQ
04 78 43 68 32

BAR

LE BISTROT DES AMIS

Catherine BOUTRY
bistrot@orange.fr

BAR RESTAURANT

CÉ LA PAUSE

Céline RODRIGUEZ
celapause@gmail.com
06 68 95 70 49

BOUCHERIE

JOHNNY VOISIN

JOHNNY VOISIN
04 78 43 60 29

BOULANGERIE

GOURMANDISES DE CHAZAY

Jean-Pierre RINOLDO
rinoldojeanpierre@gmail.com
04 72 54 61 29

BOULANGERIE

LE PAIN DES PRES

TORILLON ERIC ISABELLE
lepaindespres@orange.fr
04 74 70 08 12

CAVE A VIN

75 CL

Vincent BILLÉ
vincent@cave75cl.fr
06 31 90 48 86

PÂTISSERIE

GOURMAN'DINE

Amandine GRANGE
contact@gourman-dine.fr
06 66 17 59 87

RESTAURATION

CAP VERRE

Bruno BENGUIGUI
b.benguigui@yahoo.fr
06 23 15 18 92

RESTAURATION

LOCAVOR

Mélanie CHARRIN
noscousinsconserverie@gmail.com contact@lacantina-chazay.com
07 69 26 49 53

RESTAURATION

LA CANTINA

04 28 29 59 55

RESTAURATION

NOS COUSINS CONSERVERIE

Mélanie CHARRIN
noscousinsconserverie@gmail.com
07 69 26 49 53

RESTAURATION

O VILLAGE

Adil ECHAIB
ovillagechazay@icloud.com
09 79 25 96 49

RESTAURATION

LES PANIERS DE SYLVIE

Sylvie MARZE
Laure COMBE
sylvie.marze@wanadoo.fr
06 73 28 51 61

SEMINAIRES

LE CLOS DES VARENNES

04 72 85 16 70





SARL BOURBON ET FILS

L'expérience des années

Plâtrerie, peinture, placo, revêtement de sol,
pose de menuiserie intérieure

06 11 49 22 92 - bourbonetfils@gmail.com

info@mdc69.fr

04 27 01 74 80



EXTENSION
RÉNOVATION
NEUF
MAÎTRISE D'OEUVRE

www.mdc69.fr

5 Route de Villefranche, Chazay d'Azergues 69380



Neuf - Rénovation - Intérieur - Extérieur
69380 CHAZAY D'AZERGUES

Tél 04 78 43 04 16
Port 06 80 31 17 97

Email : contact@carrelage-debard.fr

37 ans d'expérience sur votre secteur
ont fait de nous des connaisseurs !



2, route de Marcilly - 69380 CHAZAY D'AZERGUES

04 78 43 17 84

immochazay@immochazay.com
www.immochazay.com



*les charpentiers
d'aujourd'hui*

Charpente Traditionnelle et Industrielle
Construction et Structure Bois
Couverture Zinguerie

04 78 02 13 33

contact@lescharpentiersdaujourd'hui.fr



GARAGE CHRISTOPHE DIAZ

1 RUE JOSEPH GILLET • 69380 CHAZAY D'AZERGUES
Tél. 04 72 17 70 96 • E-mail : contact@garagediaz.com
www.garagediaz.com

MÉCANIQUE

AIN FIXATION

Jean-Louis FIGIELLA
ain.fixations@gmail.com
06 68 99 81 03

CARROSSERIE CERANO

Cédric BAI
carrosseriecerano@gmail.com
04 78 83 57 59

CONTRÔLE TECHNIQUE

AUTOVISION
CONTRÔLE TECHNIQUE
autovision.chazay@gmail.com
04 78 25 87 35

CHARRIOTS ELEVATEURS

MANUFLUID

Eric PERRET
manufluid@free.fr
04 72 54 39 20

GARAGE CHRISTOPHE DIAZ

Christophe DIAZ
contact@garagediaz.com
04 72 17 70 96

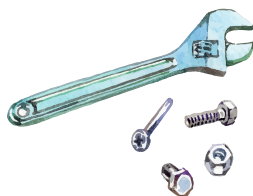
GARAGE DES PLATANES

Richard PLAISANTIN
garageplatanes.renaultchazay@gmail.com
04 78 43 62 65

USINE

MGJ

Jessica CARDONA
jcardona@mgj.fr
04 72 54 70 50



CONSEILS

CONSEIL PATRIMONIAL LUCIE DAUTANCOURT

Lucie DAUTANCOURT
contact@luciedautancourt.com
06 15 80 60 19

CONSEIL RH MA LYONNE

Marion DORIER
marion.dorier@malyonne.fr
06 23 69 77 10

CONSEIL EN GESTION COPIL CONSEIL

b.rey@expertgcl.fr
07 71 12 15 37

CONSEIL IMMOBILIER

IAD France

Paulo De FREITAS
paulo.de-freitas@iadfrance.fr
06 60 07 69 03

CONSEIL EN ENTREPRISE

JAGER Veronique

Véronique JAGER
verojager@sfr.fr
06 70 93 24 26

DBDLE

Matthieu CHEVRIER
matthieu@dbdle.fr
07 69 74 67 07



SERVICES

ASSURANCE

AZERGUES ASSURANCES

Véronique LAINE

azerguesassurances@gmail.com ecoledeconduitefrederic@gmail.com

04 72 52 40 52

AUTO-ECOLE

AUTO ECOLE DE CHAZAY

04 78 36 63 58

AGENCE IMMOBILIERE

STEPHANE PLAZA IMMO

Aurélie Deharo

chazaydazergues@

stephaneplazaimmobilier.com

04 37 46 50 50

AGENCE IMMOBILIERE

LES GONES DE L'IMMO

Alexandra HUMBERT

alexandra.humbert@gones.immo

BANQUE

CREDIT AGRICOLE

Patrick COCHE

patrick.coché@ca-centrest.fr

810 635 107

BANQUE

CAISSE EPARGNE

820 025 294

CONCEPTION SITE WEB

5 - PIXELS PRINT & WEB

Yannick FOURNIER

contact@5-pixels.com

06 11 79 80 83

COMMUNICATION

RESORIS

Gaël CHOREIN

gchorein@resoris.fr

06 76 68 59 12

COMMUNICATION

ACCROCLIC

f.magliocca@accroclic.com

06 61 35 37 03

CREATION GRAPHIQUE

ESTELLE RAMPON

Estelle RAMPON

estelle.rampon@gmail.com

COURS DE PATISSERIE

TOUKUI

Manon RAINE

contact.toukui@gmail.com

06 26 58 52 02

COMPTABLE

ABSCISSE COMPTA

Kevin BILLAY

kevin.billay@abscisse-compta.fr

04 78 43 13 54

CONCIERGERIE

LA CONCIERGERIE DU VILLAGE

Nelly MILLARD

conciergerieduvillage@gmail.com

06 75 52 50 82

CIRAGE

Philippe ROBERT

philippe@cirage-robot.fr

06 22 47 23 83

COLLECTE DECHETS

GMG SERVICE

Grégory MATHIEU

gmgservicerhone@gmail.com

06 68 86 23 27

CENTRE FUNERAIRE

ATL

contact@pf-atl.fr

04 78 43 61 69

DESINSECTATION

GREEN 4D

Andy PABION

green4d@free.fr

06 60 14 13 38

DEPANNEUR

ALDO SAV

Aldo VIDIRI

aldosav@gmail.com

06 08 28 11 51

DIAGNOSTICS IMMOBILIER

EB TANDEM

ch.ratinet@eb-tandem.fr

04 72 54 66 91

EQUIPEMENT HOTELIER

TECHNIQ CHR

Stéphane BRUYAT

contact@techniqchr.fr

06 04 09 25 56

IMMOBILIER
AGENCE NESTENN
IMMOBILIER

Caroline TURIN
caroline.turin@nestenn.com
04 28 29 96 00

IMMOBILIER
IMMO CHAZAY

Véronique COITOU
immochazay@immochazay.com
04 78 43 17 84

INFORMATIQUE
ENICEO

contact@eniceo.fr
04 28 29 91 35

INFORMATIQUE
P2B COMPUTER

Pierre-Baptiste BALSA
contact@p2bcomputer.fr
06 12 29 35 18

PHOTOGRAPHE
SO PHOTOGRAPHIE

Sophie AMARGUIN
sophie.amarguin@free.fr
06 50 22 77 99

PHOTOGRAPHE

Nicolas MALDANT
nicolasmaldant@gmail.com
06 63 77 28 72

PAYSAGISTE
ABRI

GOREAU
contact@abri-bruyeres.fr
04 78 43 62 13

PIECES AUTOMOBILES
CPAR COMPTOIR

Béatrice MARTIN
bmartin@cpar-chazay.fr
04 37 50 30 19

Changement de propriétaire

Garage des Platanes
moteur de confiance 

Nouvelle équipe
Nouveaux services 



04 78 43 62 65



Coiffure Mixte
Homme-Femme-Enfant
Tél : 04.74.01.15.16
Rendez-vous en ligne:
www.ideeentete.fr
3 rue des varennnes
69380 Chazay d'Azergues

Ouvert NON STOP
Lundi de 9h à 16h
Mardi, Jeudi et Vendredi de 9h à 18h30.
Samedi : 7h à 1h.
Fermeture, mercredi toute la journée.
Sur rendez-vous.
N°Siret : 801441064 R. C. S Villefranche-Tarare

Serrurerie Vitrerie
Dépannage Multi-Services

SECOND Philippe
Auto-Entrepreneur
Chazay d'Azergues
69380

07 80 47 74 81
svd.sp@hotmail.com



Bistrot des Amis

Horaires :
Mardi, mercredi et vendredi // 7h30 à 19h
Jeudi et samedi // 7h30 à 12h
Dimanche // 8h00 à 12h

16 grande Rue - CHAZAY-D'AZERGUES
 *Le Bistrot des amis*



dbdle

du beurre dans les épinards

07 69 74 67 07

Mathieu CHEVRIER, Conseiller en pilotage d'entreprise
30 grande rue - 69380 Chazay d'Azergues



RESORIS

Votre agence de communication des pierres dorées !

Une idée, un projet, nous sommes là pour vous aider à les concrétiser.

Prenez contact au **06 76 68 59 12** pour en parler.

Gaël Chorein



☎ 04 72 54 66 99
✉ contact@eb-tandem.fr
www.eb-tandem.fr

DIAGNOSTICS IMMOBILIERS
MÈTRES VÉRIFICATIONS
ASSISTANCE À MAÎTRE D'OUVRAGE
MAÎTRISE D'ŒUVRE
ÉCONOMIE DE LA CONSTRUCTION
SCHÉMAS & PLANS COTÉS

2 GRANDE RUE
69380 CHAZAY D'AZERGUES




P2B COMPUTER

Création d'ordinateurs sur-mesure

Maintenance • Réparation
Dépannage • Gestion de parc

06 12 29 35 18
contact@p2bcomputer.fr



LE FRELONISTE

C'est aussi:
Souris / Rats
Chenilles processionnaires

06 72 20 92 86



Barber District

04 72 54 00 84
9 Grande Rue
69380 Chazay-d'Azergues

ASSOCIATIONS



SPORTIVES

AMIS DE LA PETANQUE CHAZÉENNE

Patrice CARRET

carretptr@yahoo.fr

04 8761 07 03

ASCCH (LONG HO DAO)

Cédric BERAUD

ascchinformations@gmail.com

06 66 72 49 64

BAD' À CHAZ'

Jeanne CHESNAIS

06 67 35 33 88

CHAZAY FOOTBALL CLUB

Vincent DUBREUIL

554474@laurafoot.org

06 74 77 01 48

CHAZAY FOOT LOISIRS

Gérard MANIN

04 78 43 61 62

CHAZAY RANDONNÉE

Jean-Louis RIVE

06 11 04 69 80

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (ACGV)

Jean RENAUT

acgv69@gmail.com

06 52 52 35 70

LES 9 CLOCHERS

Yves ROLLIER

06 28 23 15 59

SOCIÉTÉ DE PÊCHE CHAZAY MARCILLY-CIVRIEUX

Alain LAGARDE

04 78 43 04 01

SOCIÉTÉ DE CHASSE

José BORY

06 29 63 75 31

TENNIS CLUB DE CHAZAY

Delphine LEWITUS

delphinelewitus@gmail.com

06 03 03 73 85

TENNIS DE TABLE DE CHAZAY

Jean-Luc CHABAUD

06 36 98 43 24

UNION SPORTIVE AZERGUOISE BASKET

Laurent AMARGUIN

04 78 43 13 55

VOLLEY

Florent HUGUENY

usa.volley@laposte.net

06 80 75 80 75



CULTURELLES

ALLEGRETTO

Evelyne LAGARDETTE

[https://www.facebook.com/
Compagnie.Allegretto](https://www.facebook.com/Compagnie.Allegretto)
07 67 68 76 04

ALLIANCE DES GONES

Catherine FOLLIE

07 70 92 91 25

AMICALE CHAZÉENNE VOYAGES ET LOISIRS

Claudine JABALLY

06 81 25 42 46

CHAZAY CULTURE EXPOS

Guy DESPORTES

06 15 56 80 67

CLUB LOISIRS ACCUEIL

Danielle LOTT

04 78 43 02 69

COLLECTIF PHOTO

Sophie AMARGUIN

04 78 43 61 25

ECOLE DE MUSIQUE

Amandine COULPIER

07 69 73 66 18

LES AMIS DU VIEUX CHAZAY / MUSÉE

Alain MAGUET

amis.vieuxchazay@gmail.com
06 60 35 48 17



PHIL PATCH

Josy-Anne ROUVEROL

06 71 62 93 48

SCRAPBOOKING

Michèle VENDRELY

lucyroux13@hotmail.fr
06 24 82 04 88

TRÉTEAUX DU BABOIN

Anne-Laure BADAUT

treteauxbaboin@yahoo.fr
06 22 07 54 09

SOCIALES

ACCUEIL CHAZAY AMITIÉS

Marcel CHAPON

09 52 26 68 49

AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL - ADMR

XIMENES Sauveur

admrchazay@orange.fr
04 72 54 37 15

CLUB SOLEIL D'AUTOMNE

Guy RODET

06 24 42 22 86

L'ABRI

04 78 43 62 13

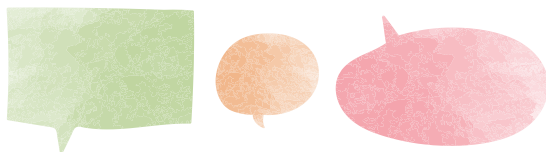
SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (S.I.A.D.)

04 37 55 20 25

U.M.A.C

Michel DEBAREIX

04 78 43 68 41



SCOLAIRE ET PETITE ENFANCE

AMC
(ASSISTANTES MAT. CHAZAY)
Léa MARZE
06 41 71 84 49

ECOLE MATERNELLE
Marlène LALANNE
04 72 54 72 75

ECOLE ÉLÉMENTAIRE
Sonia RATON
04 72 54 72 77

COLLÈGE
Eric MARTINEZ
04 78 43 67 79

PEEP ÉLÉMENTAIRE
Anne-Isabelle SZOSTEK
ai-szostek@orange.fr

PEEP MATERNELLE
Anne AGUILAR
anne.aguilard66@gmail.com

PEAK COLLÈGE
Isabelle BADOIL
peak69380@gmail.com

SOU DES ECOLES
Auréliе GITTEr
soudesecoleschazay@gmail.com



DIVERS

ALTERN'INFO
André ABEILLON
04 78 43 02 19

**AMICALE DES POMPIERS
AZERGUES**
Yannick PASSOT
06 61 23 49 24

ART.COM AZERGUES
Franck DEBARD
debard.franck@wanadoo.fr
04 78 43 04 16

CLASSES EN 0
Françoise TRIBES
lazerochazay@gmail.com
06 09 21 82 03

CLASSES EN 1
Julien CHEVALIER
Classeen1chazay@gmail.com
04 78 43 06 42

CLASSES EN 2
André BRUNDU
aelisandre@wanadoo.fr
04 72 54 63 10

CLASSES EN 3
Classeen3Chazay@gmail.com
06 77 23 22 21

CLASSES EN 4
Arnaud FRESSE
classeen4chazay69@gmail.com
06 58 13 33 37

CLASSES EN 5
Jean-Luc FELIX
laclassen5@orange.fr
06 60 73 68 22

CLASSES EN 6
Nicolas MIRABEL
lassesen6chazay@gmail.com
07 70 67 41 22

CLASSES EN 7
Janine MAGUET
classes7.chazay@free.fr
06 44 87 52 34

CLASSES EN 8
JAGER Christophe
classe8.chazay@gmail.com
06 88 05 33 34

CLASSES EN 9

Elodie BRASME

classeen9chazay@hotmail.fr

CLUB INFORMATIQUE

Guy RODET

06 24 42 22 86

INTERCLASSE

Gilles RODET

interclassechazay@gmail.com

07 69 95 05 97

EGLISE SAINT-ANDRÉ

Père Xavier SKOF

04 78 47 60 24

LES AMIS DES JARDINS DE CHAZAY

Robert MARTIAL

tialmart@yahoo.fr

06 07 32 14 54

LES AMIS D'UN JARDIN POUR FELIX

Cécile RABIER

Cecile.rabier@hotmail.fr

06 81 14 77 76

OCEAN

*Observation Céleste
des Astres et Nébuleuses*

Daniel RAVIER

ocean.astronomie@gmail.com

04 72 54 60 62

PARTAGE TIERS MONDE VAL D'AZERGUES

André ABEILLON

ptmva@libertysurf.fr

04.72.54.60.62 ou 04.78.43.02.19

SOUFFLE D'IDÉES

Valérie BERAUD

souffleidees@gmail.com

04 72 54 60 42

WARGAME CLUB DES PIERRES DORÉES

Julien CHEVALIER

wargameclubdespierresdorees@gmail.com



AUTRES ACTIVITÉS NON ASSOCIATIVES

ATELIER DESSIN ET PEINTURE

Amélie CHAVRIER

04 78 43 05 16

CAPUCINE COURS DE DANSE

Agnès ROBE

06 87 31 59 90





École de langues
Apprentissage Ludique en petits groupes

www.we-say-yes.fr



Couverture • Zingurie • Vêtements
04 78 43 93 19
contact@germaintoiture.fr

RHÔNE TECHNIQUE ELECTRIQUE

MANUS L. 06 23 93 83 23		GONOD G. 06 08 22 46 72
----------------------------	--	----------------------------

Siège social
Tél./Fax 04 78 43 61 22
214, route de Lozanne - 69380 CHAZAY D'AZERGUES
Agence
1001, route de Vaux - 69460 BLACE

**ELECTRICITE GENERALE - CHAUFFAGE ELECTRIQUE
COURANT FAIBLE - DEPANNAGE**



Boucherie J.Voisin
3 Grande rue,
69380 Chazay-d'Azergues
04.78.43.60.29

Permè le lundi toute la journée, ainsi que les jeudi et dimanche après-midi.



Brun.Menuiserie.Serrurerie
Occultation, Porte, Fenêtre, Escalier,
Garde-corps, Portail, Véranda, Pergola
Bioclimatique, Porte de garage
06.49.37.35.94
contact@bms-sas.fr
www.bms-sas.fr
4 rue de la Maladière 69380 Chazay d'Azergues



Alexandra HUMBERT
07 54 83 18 71
alexandra.humbert@gones.immo
Agent commercial N°RSAC : 885 035 436

www.gones.immo



ASSISTANTE SOCIALE

Assistante sociale (Maison du Rhône) 04 74 09 95 80

CHIRURGIENS-DENTISTES

Dr Aymeric BERTICAT

04 72 54 70 33

Dr Ludovic CHAVENT

04 72 54 70 31

Dr Sophie HABERER

04 72 54 70 32

Dr S. PATONNIER VIALAN

04 72 54 70 33

Dr Jérôme THIEBAULT

04 78 43 67 97

ERGOTHÉRAPEUTES

Agathe GELAS

06 76 36 61 08

Jennifer GAUDIERO

06 61 71 41 30

HYPNOTHÉRAPEUTES

Dominique BOST

06 09 03 57 03

INFIRMIÈR(E)S

Amélie PLUCHINO

06 51 95 87 75

Deniz DELAVAL

04 78 43 62 40

Myriam TRAPASSI

06 10 51 68 00

Marianne RENAUD

07 68 33 64 93

Etienne DUBOCLARD

04 78 43 62 40

Geneviève PLASSE

04 78 43 62 40

Framboise DUFOUR

04 74 70 37 34

KINÉSITHÉRAPEUTES — KINÉSIOLOGUE — NEUROPSYCHOLOGUE

Adeline CROIZER

04 74 72 36 32

Sandrine DOURNAY

06 70 34 42 60

A. WOODWARD KANZA

04 28 29 04 37

Alice PERRIN

04 72 54 30 85

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Julien CHEVALIER

04 74 72 36 32

Dr Caroline DEBEIR

04 78 43 60 03

Dr C. DURAND-ERHART

04 78 43 05 11

Marguerite DE SOLERE

06 60 60 23 52

Dr Geoffrey POMMET

04 28 87 03 67

Dr Michel MASSON

04 78 43 67 85

Marie-Thérèse DABERNAT

04 72 54 53 13

Dr Marie GUITTON

04 78 43 02 76

Dr Thomas BERTHOVIN

04 78 43 07 84

Kevin FIEVEZ

04 72 54 30 85

Dr Guillaume CALLIES DE SALIES

04 78 43 60 03

OPHTALMOLOGUE — ORTHOPHONISTES — ORTHOPTISTES

Dr Marc CHARLEUX
04 28 87 03 68

Marie-Thérèse MIETTON
04 78 43 78 41

Lucie GUILLAUME
07 83 65 72 24

Sandrine SIMOES-CHABERT
04 78 28 38 17

Roxane DE LORENZI
07 83 65 72 24

OSTÉOPATHES

Alice PERRIN
04 72 54 30 85

Cédric CERNIZE
04 78 43 16 06

Caroline AMAR
07 69 88 04 35

Emilie MANDUJANO
06 13 68 36 83

Julien CHEVALIER
04 74 72 36 32

Lucile CHAMUSSY-FONTAINE
06 71 59 83 35

OPTICIENS

Chazay Optique
Olivier GONZALEZ
04 78 43 18 30

Chazay Audition
Aurore GONZALEZ
04 78 43 15 39

Pharmacie S. CARON
pharmaciedechazay@gmail.com
04 78 43 12 12

PSYCHOLOGUES

Brigitte NADAL
06 82 88 73 48

Catherine PREFOL
04 74 26 29 59

Déborah DUBAIL
06 50 64 47 62

Marie-Clémence GONET
06 64 82 20 89

Stéphanie RUSSO
06 18 13 60 79

Lucie PAPAIOANNOU
06 99 30 66 86

— PODOLOGUE — PSYCHOMOTRICIENNE — SAGE-FEMME

Noémie BILLON
04 78 43 79 50

Dorothée TALAGA-YOUNG
06 62 62 94 12

Céline DUMORA
06 68 84 68 05

SOPHROLOGUES

Laurence BONHOMME
06 11 96 03 35

Morgane TRIVIDIC
06 64 93 24 22

Dominique BOST
06 09 03 57 03

VÉTÉRINAIRE

Clinique vétérinaire - Bruno KEROUEDAN
04 78 43 18 98



INFOS PRATIQUES



JOUR DE MARCHÉ

Le marché anime la place Saint Antoine **le jeudi et samedi matin** pour le plus grand plaisir des habitants qui peuvent y retrouver des produits frais auprès de nos très souriants commerçants.

HORAIRES DE LA DÉCHETTERIE CHAZAY - Du 1^{er} avril au 31 octobre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9 ^{H00} 12 ^{H00}	Fermé	9 ^{H00} 12 ^{H00}	Fermé	Fermé	9 ^{H00}
APRES MIDI	14 ^{H00} 18 ^{H00}	14 ^{H00} 17 ^{H00}	14 ^{H00} 18 ^{H00}	14 ^{H00} 18 ^{H00}	14 ^{H00} 18 ^{H00}	18 ^{H00}

HORAIRES DE LA DÉCHETTERIE CHAZAY - Du 1^{er} novembre au 31 mars

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9 ^{H00} 12 ^{H00}	Fermé	9 ^{H00} 12 ^{H00}	Fermé	Fermé	9 ^{H00} 12 ^{H00}
APRES MIDI	14 ^{H00} 18 ^{H00}	14 ^{H00} 17 ^{H00}	14 ^{H00} 18 ^{H00}	14 ^{H00} 18 ^{H00}	14 ^{H00} 18 ^{H00}	14 ^{H00} 18 ^{H00}



CALENDRIER COLLECTE DES DECHETS



BEAUJOLAIS PIERRES D'ORÉES
communauté de communes

COMMUNE DE CHAZAY D'AZERGUES - 2023

ATTENTION, LES BACS SONT À PRÉSENTER SUR LE DOMAINE PUBLIC LA VÉLLE AU SOIR DU JOUR DE COLLECTE

ORDURES MENAGÈRES RÉSIDUELLES : MARDI ET VENDREDI												EMBALLAGES LÉGERS : MARDI SEMAINES PAIRES											
JUILLET				AOÛT				SEPTEMBRE				OCTOBRE				NOVEMBRE				DECEMBRE			
S	1			M	1			V	1			D	1			M	1		44	V	1		
D	2			M	2			S	2			L	2			J	2		44	S	2		
L	3			J	3		31	D	3			M	3			V	3			D	3		
M	4			V	4			L	4			M	4			S	4			L	4		
M	5			S	5			M	5			J	5		40	D	5			M	5		
J	6		27	D	6			M	6			V	6			L	6			M	6		49
V	7			L	7			J	7		36	S	7			M	7			J	7		49
S	8			M	8			V	8			D	8			M	8		45	V	8		
D	9			M	9			S	9			L	9			J	9		45	S	9		
L	10			J	10		32	D	10			M	10			V	10			D	10		
M	11			V	11			L	11			M	11			S	11			L	11		
M	12			S	12			M	12			J	12		41	D	12			M	12		
J	13		28	D	13			M	13			V	13			L	13			M	13		
V	14			L	14			J	14		37	S	14			M	14			J	14		50
S	15			M	15			V	15			D	15			M	15		46	V	15		
D	16			M	16			S	16			L	16			J	16		46	S	16		
L	17			J	17		33	D	17			M	17			V	17			D	17		
M	18			V	18			L	18			M	18			S	18			L	18		
M	19			S	19			M	19			J	19		42	D	19			M	19		
J	20		29	D	20			M	20			V	20			L	20			M	20		
V	21			L	21			J	21		38	S	21			M	21			J	21		51
S	22			M	22			V	22			D	22			M	22		47	V	22		
D	23			M	23			S	23			L	23			J	23		47	S	23		
L	24			J	24		34	D	24			M	24			V	24			D	24		
M	25			V	25			L	25			M	25			S	25			L	25		
M	26			S	26			M	26			J	26		43	D	26			M	26		
J	27		30	D	27			M	27			V	27			L	27			M	27		
V	28			L	28			J	28		39	S	28			M	28			J	28		52
S	29			M	29			V	29			D	29			M	29		48	V	29		
D	30			M	30		35	S	30			L	30			J	30			S	30		
L	31			J	31							M	31							D	31		

PETIT MÉMO...

Dans le bac de tri couvercle jaune déposez uniquement

- bouteilles, flacons, barquettes et films plastiques,
- emballages métalliques, briques alimentaires,
- cartonnettes



Dans la borne à verre déposez uniquement

- pots, flacons et bouteilles en verre



Dans la borne à papier déposez uniquement

- journaux
- magazines
- prospectus
- catalogues
- livres
- cahiers
- papier graphique
- enveloppes



TARIFS LOCATION



SALLE JEANNE D'ARC

Limitée à 203 places assises

Associations locales - Conférence	150 €
Associations locales - Journée	200 €
Particuliers - 1/2 journée (7 ^h /13 ^h ou 13 ^h /19 ^h ou 19 ^h /24 ^h)	350 €
Particuliers - Journée (7 ^h /19 ^h)	450 €
Particuliers - Journée + soirée (7 ^h /24 ^h)	550 €
Tarif horaire utilisation régie technique	40 €
Tarif horaire utilisation régie technique à titre professionnel	60 €
Caution demandée	1000 €



SALLE MAURICE BAQUET

Limitée à 376 personnes

Associations locales (week-end)	300 €
Particuliers (week-end)	900 €
Classe montante des 20 ans (1 fois)	Gratuit
Particuliers (journée) du lundi au jeudi	300 €
Associations (journée) du lundi au jeudi	150 €
Caution demandée	1800 €

ESPACE CULTUREL SAINT-CHARLES

Limitée à 125 personnes

Exposition	Gratuit
Professionnels ou activités à but lucratif (week-end)	350 €
Particuliers (week-end)	270 €
Associations (week-end)	100 €
Caution demandée	1200 €



LOCATION DE MATÉRIEL

	Particuliers	Associations
Table	3 €/unité	Gratuit
Banc	3 €/unité	Gratuit
Caution	150 €	150 €

SALLE DE L'ORANGERIE FERMÉE

Dans l'attente de finition des travaux



06 31 90 48 86

EST. 2022

**75
CL**

* CAVE À VIN *

 **cave75cl**  **cave_75_cl**

LA CONCIERGERIE
du Village

Gestion Airbnb et Quotidien

Nelly Millard

06 75 52 50 82
www.conciergerieduvillage.com
conciergerieduvillage@gmail.com

ID Beauté
Soins visage & Corps

04 72 54 35 70



Ouvert du mardi au samedi

Allée Benoit Raclet
69380 Chazay D'Azergues

Facebook : ID Beauté Chazay

**SALON
MARIETTE**

13, Grande Rue
69380 Chazay-d'Azergues

salonmariette@free.fr



04 78 43 67 95 06 23 85 16 29

tu as besoin d'une photographe pour :

- un mariage
- une grossesse / nouveau né
- un événement

Contactez moi !



www.so-photographie.com
06.50.22.77.99
so.chollier@gmail.com

home studio: 1 rue des Prés
69380 Chazay d'azergues

*l'Avant
Aurore*

Cours et stages de chant

Technique vocale

Création de sites web
WordPress

Evelyne Lagardette 06 88 09 34 18
<https://avantlaurore.com>



Désamiantage
Isolation de comble
Traitement des bois
04 72 54 85 73
contact@ecohab.net

LP STAND'ART BOIS

Ebénisterie, agencement bois, stand.
LAURENT PONCHON 06 26 28 80 06
11, avenue de la Baty 69380 Chazay d'Azergues
Tél./Fax : 04 72 54 87 68 E-mail : lponchon@free.fr

LP STAND'ART BOIS - N° Siret : 393 622 758 00034 - N° TVA CEE FR 8339362275



LUCIE DAUTANCOURT
Simplifie la gestion de votre patrimoine

Salariés, fonctionnaires, chefs d'entreprise ou retraités vous souhaitez être conseillés, accompagnés sur les sujets essentiels tels que : vous constituer du patrimoine immobilier et financier, préparer votre retraite, optimiser votre transmission ?

Mon objectif : accompagner mes clients sur ces sujets qui paraissent parfois complexes mais qui sont pourtant essentiels à tous.

06 15 80 60 19
20 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues

Elagage. Abattage.
Entretien.
Création
d'espaces verts



Cyril Manin
0623797915
8 rue des bottières
69380 Chazay
d'Azergues

maninpaysage@gmail.com



bar-restaurant

Ouverture de 6h30 à 17h
du lundi au vendredi
Privatisation le weekend

06 68 95 70 49
celapause@gmail.com
5 Rue Joseph Gillet
ZA Les Varennes
69380 Chazay d'Azergues



Maçonnerie Création
Rénovation

17 rue Marius Berliet
Z1 les Bageardes
69380 Chazay d'Azergues

Giraud Clément 06 26 92 93 86
Manin Romain 06 62 07 96 00

mcrcontact69@gmail.com

CONTACTS PRESSE

LE PATRIOTE
Martine BLANCHON
 06 21 98 09 28

LE PROGRÈS
Gilbert BLANCHON
 04 78 43 15 59 / 06 04 46 52 00

NUMEROS UTILES

GENDARMERIE
d'Anse
 17 ou 04 74 67 02 17

HALTE-GARDERIE
La Ribambelle
 04 72 54 72 70

LA POSTE
 3631

MAISON DU DEPARTEMENT
 04 74 09 95 80

MEDIATHEQUE
Louise Labé
 04 72 54 11 20

MISSION LOCALE
 04 72 02 91 50

SAMU
 15

SAPEURS-POMPIERS
 18 ou 112

SYNDICAT DES EAUX
(SIEVA)
 04 37 46 12 00

URGENCES GAZ
 08 00 47 33 33

URGENCES EAU
(SIEVA)
 06 11 68 32 07

URGENCES ELECTRICITÉ
 08 10 76 17 73

TRESOR PUBLIC
 04 78 43 62 68

PAROISSE ST PIERRE
ET ST PAUL
 04 78 47 60 24

POMPES FUNEBRES
ET FUNERARIUM
 04 78 43 61 69



SANTÉ
NUTRITION
CONSEILS
INFORMATIONS PRATIQUES
ASTUCES
PLAISIR
BIEN-ÊTRE



EDITÉ PAR LA MAIRIE DE CHAZAY D'AZERGUES

MISE EN PAGE ET IMPRESSION **oh**
my.com.

Directrice de la publication : Pascale Bay
Responsable communication, conception et rédaction : Christine Trullard
Reproduction interdite sauf accord des auteurs - Merci de ne pas jeter sur la voie publique