

# LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR L'ASSIETTE



# SOMMAIRE

Edito	p.3
<b>SANTÉ ET NUTRITION</b>	
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".

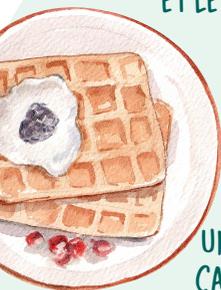
*(à consommer avec modération)*

*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 ALIMENT 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

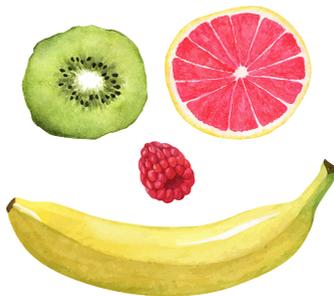
- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)



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

# SURPOIDS

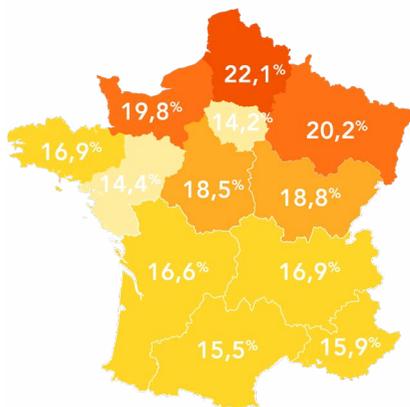
Les tendances actuelles sont en continuelle augmentation.

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).

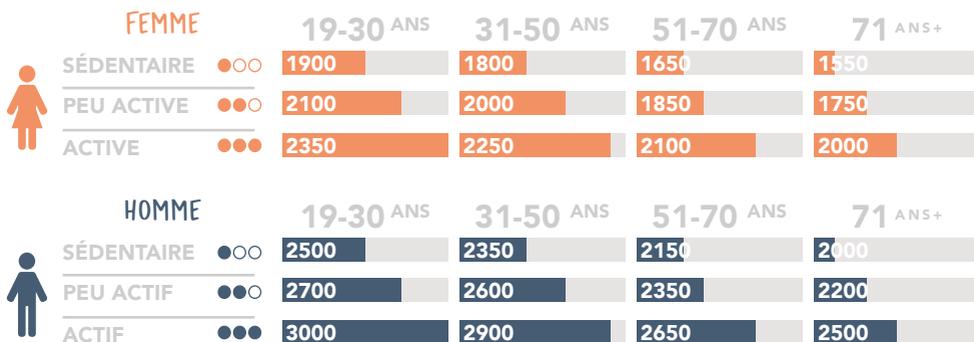
Mais cela n'est pas une fatalité. Une meilleure alimentation et moins de sédentarité sont les éléments qui peuvent inverser cette tendance.

## 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](http://www.charrinvidange.fr)




**AUTOVISION**

**"Notre priorité  
votre sécurité"**

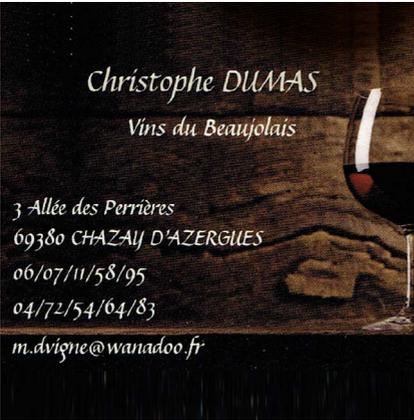
AVEC OU SANS RDV  
RDV EN LIGNE :  
**AUTOVISION CHAZAY-D'AZERGUES**  
À votre service

**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](mailto:m.dvigne@wanadoo.fr)




**Notre objectif : Vivre mieux et plus longtemps !**

- Retrouvez ou maintenez son poids de forme idéale
- Prévenir les maladies ou en atténuer les effets (Hypertension, arthrose...)
- Évitez les blessures ou aidez 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](mailto: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](mailto:chazaydazergues@stephanepლაზიმობილერ.com)  
**04 47 46 50 50**

CHAZAY OPTIQUE CHAZAY AUDITION

Aurore & Olivier GONZALEZ

04.78.43.18.30  
[chazay.optique@orange.fr](mailto:chazay.optique@orange.fr)  
Lundi : 14h 19h  
Mardi au Samedi : 9h 12h / 14h 19h  
[www.chazayoptiqueaudition.fr](http://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
Noisette	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.

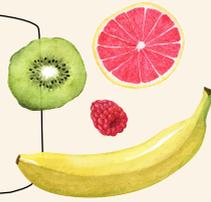
Pour la galette salée, des protéines (œufs, jambon) et des légumes (tomates, ratatouille) feront un plat complet. Pour le dessert, on peut se laisser tenter de temps en temps par une crêpe au chocolat, mais n'oubliez pas celles aux fruits (compote, banane ...) en faisant l'impasse sur le flambage à l'alcool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

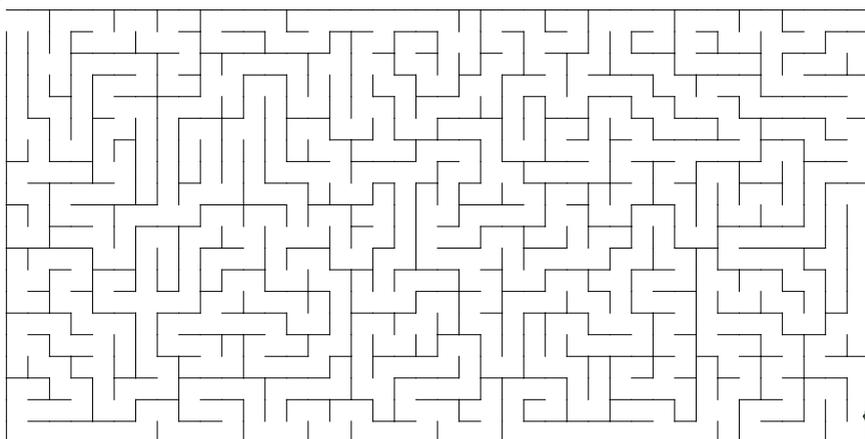
Les mots sont horizontaux, verticaux ou diagonaux

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 seniors et toute la famille.*

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

*Pages Ludiques*

✉ [questions@saronti.com](mailto:questions@saronti.com)  
 ☎ 09 70 40 56 20  
 f [pages.ludiques](http://pages.ludiques)  
 ↗ [saronti](http://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 RAINE

06 26 58 52 02

contact.toukui@gmail.com

www.toukui.fr





AZERGUES

Association d'entreprises



[www.artcomazergues.com](http://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](mailto:espritdustore@orange.fr)

[www.espritdustore.fr](http://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

[LESDEBARRASSEURSDLEXTREME.COM](http://LESDEBARRASSEURSDLEXTREME.COM)

69380 CHAZAY-D'AZERGUES

Pas besoin  
d'attendre un  
bail pour me  
joindre.

ALORS VALUISEZ  
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](mailto: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](mailto:contact@les-menuisiers-contemporains.fr)

Rue Pasteur, 69380 Chazay-d'Azergues  
[www.les-menuisiers-contemporains.fr](http://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 L'ANE

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





**l'Abri**  
Atelier Chantier  
d'insertion

<b>Entretien Espaces Verts</b>	<b>Peinture en bâtiment</b>
<b>Tontes – Tailles – Elagage Désherbage</b>	<b>Peinture – Tapisserie Faïence – Revêtement de sol</b>

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



**Estimation - Vente - Achat**



Caroline Manon Mathilde Marion

**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.

 <b>CHAZAY D'AZERGUES</b> Rue Pasteur Tél. 04 78 43 61 69 Hub N°126902018	 <b>LE BOIS D'OINGT</b> P.l.B. - Guillemin Tél. 04 74 71 66 37 Hub N°1269020062	 <b>ÉCO FUNÉRAIRE L'ARBRESLE</b> 52, Rue Charles de Gaulle Tél. 04 72 32 02 45 Hub N°1769928
--	--	---



**ABSCISSE COMPTA**  
by Premium Expertise S

**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](mailto:kevin.billay@abscisse-compta.fr)

**04.78.83.41.41**  
[abscisse-compta.fr](http://abscisse-compta.fr)




**RT CONCEPT**  
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](mailto: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](mailto:azerguesassurances@gmail.com)

N° ORIAS 13 001 878

---

## COIFFEUR

### COIFFEUR

#### BARBER DISTRICT

Florian RIVAT  
sasbarberdistrict@gmail.com  
04 72 54 00 84

### COIFFEUR

#### SALON MARIETTE

Mariette COMTE  
salonmariette@free.fr  
04 78 43 67 95

### COIFFEUR

#### SALON VOGUE MODE

Sandrine FELIX  
salonvoguemode@gmail.com  
04 78 43 17 23

## COIFFEUSE A DOMICILE

### JADE HAIR

Audrey NAVEROS  
naveros.audrey@gmail.com  
06 24 25 86 37

### COIFFEUR

#### LV COIFFURE

Lionel VINCENT  
lionnelvincent@gmail.com  
04 37 46 05 09

### 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.favre@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@piquederappel.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



CONSTRUCTIONS

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](mailto:contact@carrelage-debard.fr)

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



Transaction - Gestion - Location

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](mailto: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](mailto:contact@garagediaz.com)  
[www.garagediaz.com](http://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

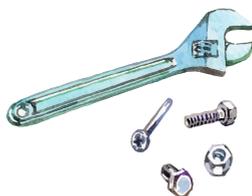
## GARAGE DES PLATANES

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](http://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](mailto: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](mailto:lucyroux13@hotmail.fr)  
06 24 82 04 88

### TRÉTEAUX DU BABOIN

**Anne-Laure BADAUT**

[treteauxbaboin@yahoo.fr](mailto: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](mailto: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.aguilar66@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





**yes!**

École de langues  
Apprentissage Ludique en petits groupes

[www.we-say-yes.fr](http://www.we-say-yes.fr)



henri  
germain

---

Couverture • Zingurie • Vêtements  
**04 78 43 93 19**  
[contact@germaintoiture.fr](mailto: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**



**J.V**

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.



**B.M.S**  
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](mailto:contact@bms-sas.fr)  
[www.bms-sas.fr](http://www.bms-sas.fr)

4 rue de la Maladière 69380 Chazay d'Azergues



LES **GONES DE L'IMMO**

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

[www.gones.immo](http://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 BERTHOUIN**

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<sup>er</sup> avril au 31 octobre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9 <sup>H00</sup> 12 <sup>H00</sup>	Fermé	9 <sup>H00</sup> 12 <sup>H00</sup>	Fermé	Fermé	9 <sup>H00</sup>
APRES MIDI	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 17 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	18 <sup>H00</sup>

## HORAIRES DE LA DÉCHETTERIE CHAZAY - Du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9 <sup>H00</sup> 12 <sup>H00</sup>	Fermé	9 <sup>H00</sup> 12 <sup>H00</sup>	Fermé	Fermé	9 <sup>H00</sup> 12 <sup>H00</sup>
APRES MIDI	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 17 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>	14 <sup>H00</sup> 18 <sup>H00</sup>



# 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			V	1		
D	2			M	2			S	2			L	2			J	2			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		
S	8			M	8			V	8			D	8			M	8			V	8		
D	9			M	9			S	9			L	9			J	9			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			V	15		
D	16			M	16			S	16			L	16			J	16			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			V	22		
D	23			M	23			S	23			L	23			J	23			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			V	29		
D	30			M	30			S	30			L	30			J	30			S	30		
L	31			J	31		35					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 <sup>h</sup> /13 <sup>h</sup> ou 13 <sup>h</sup> /19 <sup>h</sup> ou 19 <sup>h</sup> /24 <sup>h</sup> )	350 €
Particuliers - Journée ( 7 <sup>h</sup> /19 <sup>h</sup> )	450 €
Particuliers - Journée + soirée ( 7 <sup>h</sup> /24 <sup>h</sup> )	550 €
Tarif horaire utilisation régie technique	40 €
Tarif horaire utilisation régie technique à titre professionnel	60 €
<b>Caution demandée</b>	<b>1000 €</b>



## 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 €
<b>Caution demandée</b>	<b>1800 €</b>

## 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 €
<b>Caution demandée</b>	<b>1200 €</b>



## LOCATION DE MATÉRIEL

	Particuliers	Associations
Table	3 €/unité	Gratuit
Banc	3 €/unité	Gratuit
<b>Caution</b>	<b>150 €</b>	<b>150 €</b>

## 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 Benoît 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](mailto: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](mailto:celapause@gmail.com)**  
**5 Rue Joseph Gillet**  
**ZA Les Varennes**  
**69380 Chazay d'Azergues**



**Maçonnerie Création**  
**Rénovation**

**17 rue Marius Berliet**  
**ZI les Bageardes**  
**69380 Chazay d'Azergues**

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

**[mcrcontact69@gmail.com](mailto: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