

ICI & MAINTENANT

Le magazine gratuit des défricheurs, transitions et alternatives



Nantes, sa métropole, son vignoble

05 | Automne 21

Sacrément bon !

Va t'faire vivre !
Rencontre avec
l'une des auteurs.rices

Portrait-robot
Mordu de l'atelier Morbu

“ Préparez l’avenir avec
la Coopérative Funéraire de Nantes.

Votre opérateur funéraire
éthique et solidaire.



Venez nous rencontrer au Forum Titi Floris
7, Rue Louis Blériot - 44700 Orvault
Tél : 02 85 52 38 39



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE NANTES

www.cooperative-funeraire.coop

Réclame

Ici & Maintenant offre un écho à celles et ceux qui vivent dans un système de valeurs et de comportements ouvert au développement personnel et à la recherche sur soi, à l'écologie, à la solidarité ; sur Nantes, sa métropole et son vignoble. Ainsi, les publicités présentes dans le magazine reflètent ces intérêts et nos annonceurs en sont les faire-valoir. Si vous êtes intéressé par un encart dans le prochain numéro, n'hésitez pas à nous contacter. Si vous souhaitez vous abonner, rendez-vous sur le site icietmaintenant-mag.fr.



Magazine gratuit N°05

Édité par La souris court toujours,
56 rue Fouré, 44000 Nantes

10 000 exemplaires - Distribution
Métropole Nantes - Vignoble nantais
ISSN 2729-174X

Directeur de publication Mathias MARY,
mathias@lasouriscourtjours.fr

Rédactrice en chef, publicité
et partenariat Sylvie HURON,
sylvie@lasouriscourtjours.fr

Direction artistique, graphisme et
maquette Tayo Tayo & Labelouaquet

Illustration Labelouaquet

Impression Imprimerie Parenthèses,
Nantes. Imprimé sur papier PEFC

Crédits photos Studio Tayo Tayo,
Labelouaquet, Julie Ménager, Claire
Lhuissier, Julie Subiry

Correction Isaline Picard

Crédit typo Faune, Alice Savoie / Cnap

Remerciements à Tous nos créateurs
de culture, partenaires et annonceurs

Ici et maintenant est une marque
déposée de La souris court toujours

Sommaire

- 4 **Édito**
Une entrée en matière, illustrée par Jeanneaut
- 6 **Portrait Robot / Herboristerie**
De la tête aux pieds, découvrez Hélène Morbu
et les propriétés du radis noir.
- 8 **Coups de cœur**
Des gourmandises littéraires et sensorielles
- 10 **Dossier : Sacrement bon**
Des lectures qui mettent vos sens en appétit
- 18 **Rencontre : Justine Delahaye**
Va t'faire vivre !
- 20 **Il était une fois...**
À la croisée de nos quartiers et du vignoble
- 22 **Bien à mon travail**
L'environnement professionnel en toute
décontraction
- 24 **Ciné coach**
Vous reprendrez bien un p'tit verre ?
- 26 **Bien en famille**
Au menu : yoga et confiance en soi
- 28 **Ils nous inspirent**
Ici il n'y a pas à boire et à manger, que le meilleur !
- 30 **L'annuaire et l'agenda**
Découvrez qui sont nos plumes dans ce numéro
et l'agenda d'ici et d'ailleurs

Édito

Alors que la rentrée est passée, que la routine rassurante prend place dans nos vies, avec ses rituels, ses activités, nous avons besoin de trouver l'énergie nécessaire pour attaquer l'automne et le retour de la pluie et du vent. Ceux qui aiment cette saison savent que l'automne est source d'énergie créatrice qui nous pousse, plus on tend vers l'hiver, à une plus grande intériorité, c'est à dire à revenir à notre « être » plutôt qu'à « faire ».

C'est donc la saison appropriée pour vous occuper de tout votre être autant sur le plan physique, psychique que spirituel. Notre dossier fait donc la part belle à ce qui est bon, ce qui nous fait du bien, ce qui fait partie de notre culture aussi : la nourriture. Chez nous en cuisine ou au restaurant, avec des algues ou des légumes lacto-fermentés, les choix concernant notre alimentation représentent une bonne partie de notre force vitale, c'est le moment de prendre soin, de nous chouchouter !

Notre menu éditorial ne se compose pas d'un plat unique et nous vous servons également de belles entrées avec l'illustration de Jeanneaut, la découverte de l'atelier Morbu et du radis noir, des articles épicés (notre rencontre avec Justine Delahaye) et d'autres surprises.

Bonne lecture, ou plutôt bon appétit !

Sylvie Huron et Brice Retailleau



www.icietmaintenant-mag.fr

Un croc de pétales

Page illustrée par Jeanneaut



Atelier Morbu

Hélène Morbu

Installée depuis 2008 dans son atelier de l'île de Nantes (un ancien bar-tabac donnant sur rue), Hélène Morbu, céramiste, crée en un tour de mains des pièces uniques ou en petites séries. Toujours à l'écoute de la terre et de ses contraintes techniques, elle malaxe le matériau vivant en s'inspirant, entre autres, des architectures de brique, la terre d'origine. Le résultat : des pièces texturées et contemporaines sorties du four.

La tête au Nord, une mère comptable et un père responsable de maintenance technique à l'usine. Deux diplômes, un DNAP à Reims et un BTS Arts de la céramique à Olivier de Serres.

Une vision dans le temps : Hélène défie les codes pour imaginer un langage formel et plastique qui lui correspond. Brillante : elle met au point ses propres terres colorées associées à des émaux pour un rendu graphique tout en contrastes, mats et brillants, jouant avec la lumière. Exploratrice : elle s'intéresse à toute technique de façonnage et de décor.

Elle bouscule la tradition pour moderniser le vaisselier de nos grands-mères !

Un vrai couteau-suisse d'origine picarde ! Elle fabrique ses propres outils, indispensables pour obtenir l'effet désiré.

Un savoir-être : poussez facilement la porte pour échanger avec Hélène, de son métier passion - entre deux cuissons - et toujours avec le sourire !

3 fois lauréate soutenue par les Ateliers d'Art de France : Prix de la Relève en 2009, de la Jeune Création Métiers d'Art en 2016 et du Créateur en 2019.

Une authentique armure qui témoigne du temps passé à chaque étape, ornementée d'éclats de boue, d'émail et avec un goût prononcé pour la couleur.

Son astuce : la persévérance. « Ne jamais abandonner devant un soufflé raté ! »

Rencontrez Hélène MORBU à « L'atelier de la République », 25, rue de la Tour d'Auvergne à Nantes, ou suivez ses créations sur Instagram : @helenemorbu.

Cerise sur le gâteau, Hélène donne des cours de tournage pour adultes et des stages de modelage pour enfants.

Dotée d'un geste remarquable (tour, plaque et moule), rien ne lui échappe, une palette de techniques qui demandent beaucoup de patience et de précision.

Le Radis noir (*Raphanus sativus L.*)

Le radis noir est une plante connue et consommée depuis les égyptiens à l'époque des pharaons, à l'aune des hiéroglyphes retrouvés dans les temples. C'est une plante annuelle ou bisannuelle de la famille des brassicacées (anciennement crucifères), qui pousse sous tous les climats. En phytothérapie, on utilise sa racine dont on extrait le jus.

Propriétés

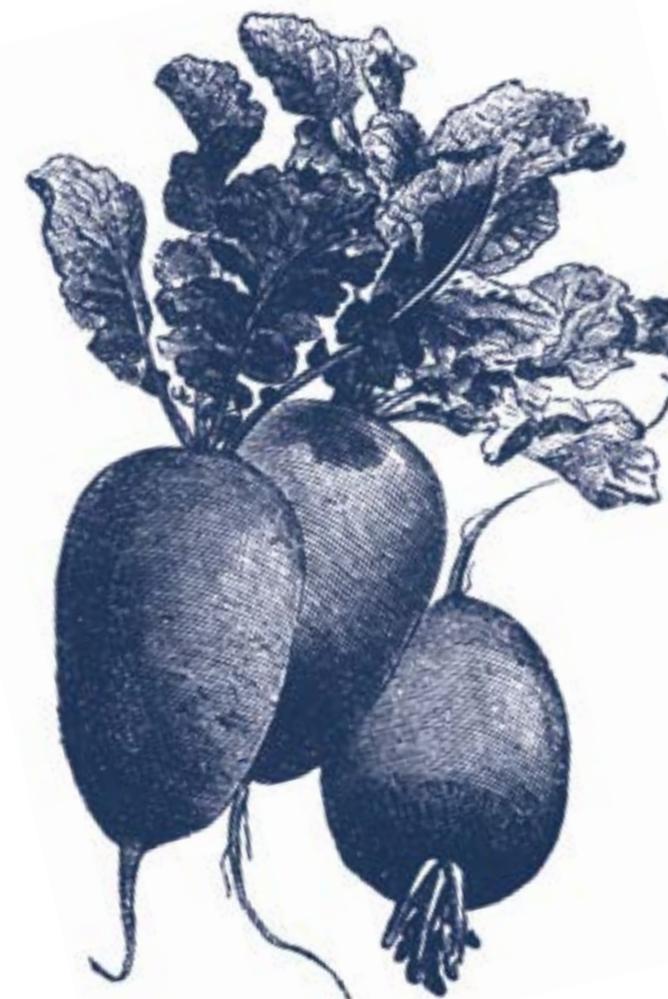
Le jus de radis noir est principalement approprié pour stimuler les fonctions digestives. Il permet d'aider les foies paresseux à débarrasser l'organisme des toxines. Du fait de son action sur la vésicule biliaire, cette plante reste déconseillée pour les personnes présentant des troubles biliaires.

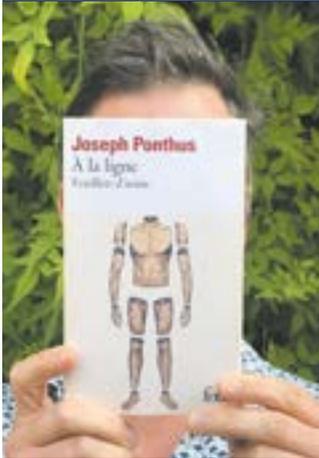
Conseils de la naturopathe

La cure de jus de radis noir est recommandée à deux périodes de l'année : l'automne et les fêtes de fin d'année. Le goût et l'odeur du jus de radis noir étant spécifiques, vous pouvez le mélanger à un jus de carotte pour qu'il devienne plus agréable à consommer.

Corinne LEGRAND

Conseillère en naturopathie au Comptoir des Plantes et des Tisanes - Le Loroux-Bottereau





Joseph Ponthus
Éditions Folio

À la Ligne Feuilletés d'usine

La nuit, le covoit, la pointeuse, les crevettes, les clopes, le café, les charges, la débauche, le sommeil, l'attente de l'embauche, le bruit, les néons, les bulots, les odeurs : en boucle. Dans son premier et unique roman, À la Ligne, paru en 2019, deux ans avant sa mort, Joseph Ponthus raconte sa propre expérience d'intérimaire dans l'agroalimentaire. Lorsqu'il décide de rejoindre sa compagne en Bretagne, il n'est ni ouvrier ni écrivain mais travailleur social. Sur les lignes de production, faute de mieux. Dans la tête, les pensées défilent, et avec elles, la nécessité d'écrire, de mettre en mots l'usine.

Le résultat est un long poème sur la condition ouvrière, sans aucune ponctuation si ce n'est le rythme naturel des mots, si ce n'est cette langue nerveuse et musicale, tour à tour drôle et rageuse, qui font de ce job alimentaire un roman unique.

Par David, 41 ans, Nantes



Gilles Gérardin
Editions Eyrolles

Julien, le Bienfaiteur

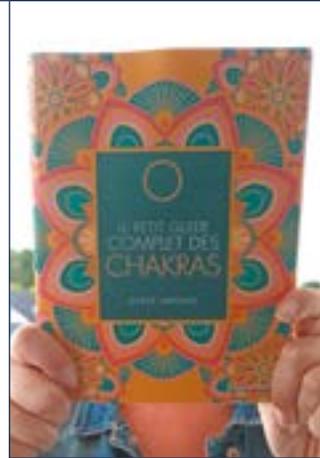
Julien se sent responsable de la situation sans issue dans laquelle se démène sa famille. Pour la sortir du pétrin, il est prêt à tout. Tout ?

Oh et puis non, je ne lâcherai rien sur ce bijou ! Pas la peine d'insister, un lecteur doit aborder Julien, le Bienfaiteur l'esprit vierge.

C'est comme ça... Juste une chose : ce ton léger de certains auteurs pour aborder les choses graves... Lécume et le cours profond des choses. Gilles Gérardin appartient à cette famille subtile.

J'adore !

Par Laurence, 60 ans, La Baule



Jennie Harding
Éditions Médicis

Le Petit Guide Complet des Chakras

Cet ouvrage illustré permet de découvrir ou redécouvrir le système des sept chakras et de nous éclairer sur le rôle de chacun d'entre eux. Après un bref historique et un résumé des signes de déséquilibres énergétiques, chaque profil de chakra est décrit, défini et localisé.

Pour les stimuler, des exercices de yoga, des méditations et visualisations sont présentés à l'aide de textes et de photos. Des liens avec la chromothérapie, la lithothérapie, et l'aromathérapie sont également abordés. Enfin les interactions des chakras dans la vie quotidienne ainsi que dans l'environnement professionnel sont présentées.

Un petit guide pratique et complet qui permet de prendre soin de soi en stimulant les points énergétiques.

Par Stéphanie, 45 ans, Nantes

Les coups de cœur de Ligean

Notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose : floraison de nouvelles positives.

L'île aux trésors

Des objets sommeillent au fin fond de vos placards ? Venez déposez vos dons et en adopter de nouveaux en échange : vêtements, vaisselle, jeux, déco, livres, etc. À chaque visite, découvrez et repartez avec de vrais trésors en contrepartie d'un objet déposé. Ce sont les dons de chacun qui enrichissent le lieu !

Située au sein de la Maison de quartier de l'Île, rue Conan Mériadec, « L'Île aux Trésors » vous attend du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Envie de prolonger l'été indien ?

La véritable recette du thé et de la tisane glacée. Il suffit d'infuser 1 cuillère à soupe de thé ou tisane en vrac dans 1 litre d'eau à température ambiante, filtrer puis conserver au frais 2 à 3 jours.

Temps d'infusion : Thé vert 2 à 3h / Thé noir, Oolong et blanc entre 3 à 5h / Tisane : 1 nuit. Saveurs originelles garanties, l'ajout de sucre est inutile !

Chaque été, grâce au magasin Voyage du thé, place Viarme à Nantes, je fabrique cette boisson qui remporte toujours un franc succès auprès de mes amis !

La coulée verte des Renards

Le **Jardin familial de la Cressonnière** offre 9 parcelles pour laisser libre cours à l'imagination créative de chacun ! Si l'un de ces jardiniers passionnés est présent, n'hésitez pas à engager la conversation pour en savoir plus sur cette initiative ! Quelques pas plus loin évadez-vous au travers de la coulée des Renards, le vent bruisant dans l'ancienne bambouseraie, bercé par le clapotis de l'eau et admirant le miroitement des lentilles d'eau. A deux enjambées du tram 2, arrêt Boissière, dépaysement végétal garanti !

Le jeudi en fin de journée, **La ferme du Contrevent** propose un marché de vente directe de sa production, réservé à ses adhérents. Envie de découvrir leurs légumes d'une autre façon ? Laissez-vous tenter par **Dama**. Les jardiniers troquent leur bottes pour enfiler leur tablier de chef : le menu (végétal) est renouvelé chaque semaine et promet des saveurs lointaines et raffinées. Les repas sont livrés à Nantes, Orvault et Saint-Herblain à la force du mollet, emballés dans des boîtes consignées, le tout en circuit court.

www.mangerdama.fr

Vous trouverez dans le quartier de la Boissière, rue Jussieu, la ferme du Contrevent. Toutes les informations sont sur Facebook ou Instagram ; le jardin se situe rue des Renards mon-jardin-naturel.cpie.fr

Relocalisez chaque jour un peu plus avec

moneko
Mouvement Local de Lutte Économique

Le paiement éthique et 100% local

C'est simple ! Inscrivez-vous sur moneko.org

f i l t

Sacrément bon !

Fenêtre ouverte vers de nombreux horizons
qui régalent, engagent et rassemblent



Les légumes lacto-fermentés, des aliments vivants.

**Kimchi, choucroute et cornichons ont un point commun, lequel ?
Tous trois sont des aliments lacto-fermentés.**

La lacto-fermentation, qu'est-ce que c'est ?

La lacto-fermentation (ou fermentation lactique) est d'abord un moyen de conservation mais pas n'importe lequel ! Contrairement à d'autres méthodes comme la stérilisation, la surgélation ou le séchage, la lacto-fermentation ne dégrade pas les vertus nutritionnelles de l'aliment, bien au contraire. En effet, les légumes lacto-fermentés contiennent des enzymes qui augmentent leur teneur en nutriments (vitamines, minéraux et antioxydants). Ces enzymes rendent les légumes plus digestes et facilement assimilables par l'organisme. Cerise sur le gâteau, les légumes lacto-fermentés apportent des probiotiques 100 % naturels, excellents pour le microbiote intestinal.

Comment ça fonctionne ?

Les bactéries lactiques, naturellement présentes sur les légumes, vont proliférer en présence de sel. C'est un phénomène naturel. Il faut aussi qu'elles soient en anaérobiose, c'est-à-dire privées d'oxygène. Ces bactéries vont transformer le sucre naturellement présent dans les légumes en acide lactique. Au fur et à mesure du processus, la quantité d'acide lactique augmente et le milieu devient de plus en plus acide jusqu'à se stabiliser. Cette acidité permet de conserver les légumes pendant plusieurs mois voire plusieurs années.

Peut-on en faire soi-même ?

Préparer ses légumes lacto-fermentés est vraiment simple et ludique. Commencez par des valeurs sûres comme les carottes, choux, betteraves, navets, radis ou oignons. Un savoir-faire ancestral à partager en famille, entre amis, voisins ou collègues... Quel plaisir de voir ses préparations évoluer, buller, gazouiller !

Et niveau alimentation durable, ça donne quoi ?

La lacto-fermentation des légumes est un mode de conservation à la fois « zéro déchet » (un bocal, du sel et éventuellement un peu d'eau et hop c'est parti !), anti-gaspi (les légumes du potager ou achetés en excédent pourront être conservés durablement), écologique (sans cuisson) et économique (en réalisant ses propres préparations !)

Les légumes lacto-fermentés présentent donc de nombreux atouts, pour la santé, la planète et sont savoureux. L'idéal est d'en consommer une petite quantité chaque jour, environ 2 cuillères à soupe en complément d'une alimentation équilibrée.

PAULINE AGASSE-LAFONT

Naturopathe, responsable du rayon bien-être à La Vie Claire, rue Pitre-Chevalier à Nantes



LES ALGUES du bonheur



Sur les rivages de la presqu'île de Guérande, qu'il pleuve ou qu'il vente, 250 jours par an, Valérie et Jean-Marie Pédron crapahutent dans les rochers pour récolter douce, nori ou kombu... Ces algues aux saveurs et textures étonnantes sont très prisées des chefs étoilés, mais leur conservation nécessite un véritable savoir-faire...

Voilà plus de trente ans que Valérie et Jean-Marie s'accompagnent dans la vie comme au travail, accordant leur rythme à celui des saisons et des marées. Ces deux enfants de l'Ouest reprennent en 2006 la saline familiale, les Jardins de la Mer.

Chaque matin, ils arpentent les rivages avec pour seules armes un seau, un petit couteau ou une

paire de ciseaux. La récolte se fait dans le respect du vivant : on cueille un tiers du végétal, le reste permet à la plante de se régénérer ou bien servira de pâture aux nombreux herbivores de l'estran.

Dans leur ferme marine, un ingénieux système permet de préserver les algues récoltées avant leur transformation. La mer remonte par l'étiage pour alimenter naturellement les bassins en eau, la récolte bénéficie ainsi d'une véritable thalasso et conserve toutes ses qualités gustatives et nutritives. On distingue trois sortes d'algues. Les rouges sont riches en antioxydants, les vertes en minéraux, les brunes en iode.

Excellentes pour la santé, elles sont riches en protéines, vitamines, minéraux et ne stockent pas la pollution. Jean-Marie et Valérie en sont convaincus : ce sont les aliments du futur ! Elles ont également le pouvoir d'éveiller nos sens ! Quand elles sont bien fraîches, leurs couleurs sont éclatantes. Valérie adore les faire bruissier et deviner leurs textures : fermes, croquantes, élastiques, charnues... Leurs saveurs aussi sont surprenantes : notes poivrées, musquées, fumées, iodées, fruitées... Certaines se dégustent crues d'autres dévoilent leurs secrets une fois séchées.

De retour de la cueillette, Jean-Marie se hâte de fabriquer le tartare d'algues, un des produits que Valérie propose au marché du Croisic. Estelle et Hélène qui travaillent à la saline, trient et nettoient à grandes eaux la nouvelle récolte puis préparent les colis qui partiront rapidement dans les restaurants étoilés.

Aux Jardins de la Mer, on prône l'union à la nature et au vivant. Valérie et Jean-Marie souhaitent que leur ferme marine soit une oasis où l'on vienne se ressourcer. Leur objectif : en faire un jour un lieu d'autonomie alimentaire grâce aux algues et plantes endémiques. Aujourd'hui déjà, ils incluent dans leurs recettes des condiments cueillis sur le domaine, comme le maceron et le fenouil sauvage.

JULIE SUBIRY

Photojournaliste et co-fondatrice de Studio Mijote.

Pour la cueillette des algues, retrouvez les Jardins de la Mer sur : lesjardins-delamer.fr
Pour d'autres articles, retrouvez le blog de Studio Mijote, collectif de créatives pour une communication gourmande, militante et écoresponsable sur : studiomijote.fr



Resto Les Isles
29 rue des chevaliers,
Rezé
02 40 75 49 06

un village, animé par des concerts. Il y a un mélange de population, c'est convivial et pas anonyme.

SH : Qu'as-tu envie de dire sur le thème du magazine « Se nourrir » ?

VP : Un resto, ce n'est pas simplement un endroit où l'on mange.

Le plus important c'est le lien : rendre service, discuter, faire attention à l'autre.

Le calé est référencé par le Carillon, un réseau de commerçants solidaires offrant des services gratuits (accès aux toilettes, distribution de produits d'hygiène, lieu pour discuter, recharger son téléphone, etc.) et des bons (de boissons chaudes, repas) aux personnes sans domicile ou en grande précarité. Mes clients jouent le jeu : ils paient des cafés en attente, ainsi que des repas. Il y a un bel équilibre.

Sinon, en ce qui concerne la nourriture, ici on essaie de travailler le plus possible avec des produits locaux et de saison. Je travaille par exemple avec un pêcheur du village. On sert du sandre, des anguilles et du mulot. On ne peut pas fidéliser si l'on se moque du client dans son assiette : bien manger et passer un bon moment, c'est la recette d'un resto de quartier qui tourne. Le bouche à oreille est notre meilleure publicité.

SH : As-tu un message pour les lecteurs d'Ici&Maintenant ?

VP : J'ai envie de leur dire d'être vigilant dans le choix de leurs restaurants ! J'entends des gens raconter qu'ils sont allés dans des lieux de telle ou telle enseigne connue de la restauration, et qu'ils ont été déçus par leur assiette et le lieu « surfait » ! On ne fait pas tous le même métier. Nous, on cuisine, on cherche de bons produits, et la clientèle vient pour nous, pour l'ambiance, pour le lieu. Quand je sors au restaurant, je suis les recommandations des copains, je vais chez des indépendants, dans des lieux cachés, atypiques. Prenez du temps à chercher des petits endroits : la qualité, le local, le juste prix, ça se trouve. Et derrière, il y a une personne qui se bat tous les jours pour vous faire plaisir !

Propos recueillis par SYLVIE HURON

Préserver sa force vitale pour éviter l'épuisement

La force vitale est la capacité de votre organisme à fonctionner de façon optimale. Plus vous la préservez, plus vos organes auront la faculté de bien fonctionner, d'évacuer les surcharges, de faire face aux infections etc. Elle fait référence à la fois à la force physique et psychique, l'une étant indissociable de l'autre. Il est donc essentiel de préserver cette vitalité, dont l'alimentation représente l'un des piliers majeurs.

L'alimentation

Pour préserver cette force vitale et nous aider à affronter le stress, nos cellules ont besoin de certains éléments, fournis par l'alimentation. Nous vivons dans une société d'abondance. Il est urgent de réaliser que nous avons les clés pour prendre notre santé en main et que cela passe par le contenu de notre assiette.

On évite

Interdire n'a pas de sens, alors évoquons certaines catégories d'aliments à éviter ou plutôt à consommer avec modération, car il s'agit de véritables voleurs d'énergie !

Le sucre

Le sucre est présent partout même là où l'on ne l'attend pas ! Et c'est bien cela le problème... Il ne contient aucun nutriment, c'est ce que l'on appelle des calories vides. Il favorise la dépression et l'anxiété.

Les produits ultra-transformés

Outre le fait que les produits ultra-transformés soient dépourvus de nutriments, ils contiennent des calories vides. Ils renferment également un bon nombre d'additifs, de colorants, de conservateurs, etc. Ce sont des éléments sans aucun intérêt nutritionnel pour votre organisme. Ensuite, charge à votre foie de faire une bonne partie du travail,

à travers la détox hépatique, afin de les éliminer, voire de les stocker dans le tissu adipeux.

On consomme

De vrais aliments riches en macro et micronutriments vont vous aider à fabriquer de l'énergie et éviter l'épuisement de votre ressource vitale.

Les glucides de qualité

Parmi les macronutriments, les glucides représentent la première source d'énergie immédiate de votre organisme :

- Les céréales complètes : riz, sarrasin, quinoa, millet, épeautre, boulgour, etc.
- Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots, soja, etc.
- Les légumes de saison et locaux.

Les micronutriments

Les micronutriments sont les vitamines (B, C), les oligo-éléments, les minéraux, les acides gras essentiels et les acides aminés essentiels, le magnésium, le fer et l'eau. Ils n'apportent pas d'énergie en tant que tels mais participent au métabolisme des macronutriments et sont donc tout aussi importants.

Retenez ces règles d'or pour maintenir votre vitalité et vous prémunir de l'épuisement :

- **Consommez de vrais aliments**
- **Évitez les produits ultra-transformés et le sucre**
- **Buvez de l'eau**

LEÏLA LIMAM

Shem's centre de prévention de l'épuisement

Leïla et son équipe vous proposent d'autres articles de prévention sur leur blog shems-nantes.com

Virginie Poisson tient la barre du « Resto Les Isles » depuis 2012, en plein cœur de Haute-Île à Rezé. C'est un restaurant qui vous accueille en toute simplicité, avec une terrasse fleurie et des tables de bistrot, un de ces endroits où l'on se sent bien, duquel on n'a pas envie de repartir, où l'on traîne un peu au bar à discuter, tranquille.

Sylvie Huron : Virginie, qu'est-ce qui te plaît dans le métier de restauratrice ?

Virginie Poisson : J'aime que les gens soient bien, j'aime aussi l'imprévu, et l'adaptabilité que cela demande, c'est intense. Servir est un plaisir, je ne me force pas, j'ai déjà essayé d'arrêter parce que le métier est physique, mais je m'ennuie dans les autres boulots.

Ici, au Resto Les Isles, j'ai créé ce qui me correspond : un bar et un restaurant, pas dans le centre, dans

Nourrir notre « véhicule »

Comment choisir et utiliser notre carburant pour une utilisation optimale de notre corps ?

Nous sommes conscients que notre alimentation est très importante pour notre équilibre global et qu'elle contribue à notre hygiène de vie. Idéalement, elle doit nous fournir une énergie maximale tout au long de la journée. Bien sûr, la qualité des aliments que nous consommons est primordiale. La façon dont nous mangeons et le temps que nous accordons aux repas sont également très importants.

Nous pouvons soit nous alimenter sans prendre réellement conscience de ce qui est bon pour notre corps, et de ce dont il a besoin, sans l'écouter ; ou bien l'écouter, et nous autoriser à prendre du temps et savourer le réel plaisir de la nourriture. Nous avons parfois l'impression que manger tout en répondant à un mail ou un SMS, nous fait gagner du temps. Et si nous nous autorisons à faire de ce temps du repas, un moment de bien-être physique et émotionnel ? Lorsque notre corps nous envoie un signal de fatigue, nous pensons alors qu'en mangeant, nous retrouverons de l'énergie. Cela peut fonctionner lorsque notre corps a besoin d'un carburant pour rester actif toute la journée. Mais si c'était plutôt un signal de surcharge en déchets ?

Dans ce cas, une respiration profonde en 1-4-2 nous redonnera un maximum d'énergie, en aidant notre corps à éliminer les déchets. En effet, notre système lymphatique ne dispose pas de pompe comme notre cœur et a besoin de notre aide. La meilleure aide que nous puissions lui apporter est une respiration profonde et une activité musculaire. Cette combinaison permet de multiplier par 15 l'efficacité de notre système lymphatique.

L'approche neuro-cognitive de la nutrition apporte des compréhensions, des outils et permet de retrouver un rapport différent à notre corps, un véhicule hautement performant, à condition de le nourrir avec le bon carburant et selon nos besoins.

CATHERINE THIBAudeau

*Cathy ma vie d'équilibriste
Redonner du sens à notre alimentation*

Quelle restauration pour demain ?

La nécessité d'un changement profond était déjà là, mais le phénomène s'est accéléré durant ces derniers mois : les restaurants sont devenus des food click-and-collect, les food-truck se sont sédentarisés, la restauration au bureau s'est uberisée, etc.

Alors, à quoi s'attendre ? Quelles expériences vos restaurateurs vont-ils vous proposer alors qu'ils peinent à trouver du personnel et que de nouvelles habitudes se sont ancrées chez les consommateurs ?

Les tiers lieux pour nourrir le « bien-vivre ensemble »

De nombreux lieux de convivialité (ainsi sont définis juridiquement les restaurants et bars) ont disparu pour laisser la place à des concepts « déco » que l'on paye dans l'assiette fadasse ou de malbouffe industrielle.

Aujourd'hui, des tiers-lieux fleurissent : des concepts hybrides (mélant café, restaurant, boutique, espace de coworking, atelier, fablab, etc.) qui fédèrent des entrepreneurs de tout horizon, des lieux laissant la part belle à des espaces partagés, des horaires plus décalés et accueillant les habitants de tous âges.

Manger autrement demain

L'augmentation de la population, le réchauffement climatique, la hausse du foncier : tous les indicateurs virent au rouge. Se nourrir autrement demain peut nous permettre dès aujourd'hui d'arrêter de supporter une industrialisation de masse qui ne prend pas soin de nous. Manger moins, en s'écouter plus, c'est important, mais se rencontrer autour d'un plat généreux l'est tout autant ! C'est ce que proposent déjà ces tiers-lieux atypiques et conviviaux : la Machinerie à Baden (56), l'Escampette à Saffré (44) ou Avec à Rennes (35).

MARINE RENAUD LE MOIGNE

Fondatrice Différencias360, Conseil et formation pour entrepreneurs engagés.

L'AUTRE CANTINE donner au corps et au cœur



L'Autre Cantine est une cantine solidaire nantaise qui prépare et distribue chaque jour des repas pour les exilés. Néanmoins, nous ne pourrions résumer son activité à la seule préparation de repas. Participer à la découpe, faire des récuaps de produits alimentaires, recevoir et trier les dons des particuliers pendant des heures, aider les exilés à remplir leurs papiers, tenter d'avoir le 115 au téléphone ou encore vider le compost : voilà ce que signifie être bénévole à l'Autre Cantine.

De prime abord, cela ne semble pas de tout repos. Mais n'ayez crainte, car toutes les choses que nous faisons au sein de l'Autre Cantine nous permettent avant tout de nous nourrir (et je ne parle pas que

des mets délicieux que nous préparons chaque jour les différentes équipes en cuisine). En effet, que l'on distribue les repas le soir à Talensac ou que l'on passe des heures à trier des dons, nos actions sont avant tout le théâtre de magnifiques rencontres. Grâce à elles, nous évoluons, nous nous remettons en question mais nous apprenons surtout de très belles leçons de vie. Si vous avez le temps, n'hésitez donc pas à nous rendre visite, à venir découper quelques carottes ou à déposer des dons : l'envie pourrait vous prendre de rester un peu plus longtemps que prévu. C'est en tout cas ce qui m'est arrivé.

JEANNE MÉNAGER

Stagiaire en communication pour le magazine Ici&Maintenant

Justine Delahaye

Va t'faire vivre !

J'ai eu la chance de croiser le chemin de Justine au sein des Green Girls de Nantes. Accompagnée de ses deux amis, ils ont co-écrit « Va t'faire vivre ». Ce livre est à mettre entre toutes les mains : c'est un concentré de bon sens, drôle et perspicace sur ce qui nous arrive personnellement et collectivement, mais aussi une sorte de « mode d'emploi » pour ne pas se laisser submerger par l'impuissance.

NB : Inspirée par Justine, je me suis laissé tenter par l'écriture inclusive.

Propos recueillis par SYLVIE HURON

Sylvie Huron : Si je te dis « Se nourrir », ça t'évoque quoi ?

Justine Delahaye : L'énergie et le kiff !

La nourriture, c'est du plaisir : le plaisir de manger bien sûr, que je relie avec les plaisirs de la vie ; plaisir intellectuel, spirituel, amoureux, etc. Nous avons écrit le livre « Va t'faire vivre », en assemblant deux ingrédients :

1. Le plaisir : l'objectif est de donner des outils aux jeunes pour contribuer à un monde individuellement épanouissant et collectivement viable. Cela amène à la fois la notion de plaisir et celle de responsabilité.

2. L'énergie : nous l'avons aussi écrit pour nourrir l'énergie de construire un monde qui nous va bien.

Il faut avoir conscience des choses sur lesquelles nous avons du pouvoir, creuser là où l'on peut faire changer les choses.

SH : Qu'est-ce qui vous a nourri ?

JD : C'est un mix entre les savoirs « chauds » (l'expérience vécue) et les savoirs « froids » (les lectures, les vidéos, les podcasts, etc.). Nous ne sommes pas des expert.e.s, mais plutôt des papillons, nous avons eu envie de vulgariser ce que nous avons appris. Finalement, nous avons écrit un livre pour que les gens aient envie d'expérimenter.

SH : Que penses-tu de la génération des 40-50 ans ?

JD : Il ne faut pas en vouloir aux boomers et dinosaures, ceux qui ne veulent pas que le monde change (rires). Notre démarche n'est pas de juger mais de comprendre comment nous en sommes arrivé.e.s là. Oui rien ne va plus, Kaboul, le dérèglement climatique, le covid, etc. C'est complexe et la clé est d'accepter que c'est là (prendre conscience) et mettre son énergie où l'on a le pouvoir d'agir.

Les quarantennaires et cinquantennaires sont parents aujourd'hui : ils ont des enfants qui font des choix. Nous sommes de la génération la plus proche de celle de leurs enfants, nous voulons épauler ces enfants dans leur prise de décision, et aider les parents à comprendre ces décisions.

SH : Que penses-tu du développement personnel ?

JD : C'est comme le chocolat : c'est super bon, mais attention à l'indigestion ! (rires)

Le développement personnel est un super outil

de connaissance de soi, pour faire des choix plus éclairés et en conscience, et accepter que nous sommes en constante évolution. Cependant, c'est essentiel qu'il soit complété par du développement interpersonnel, car nous est tous.tes relié.e.s les un.e.s aux autres, interdépendant.e.s. La spiritualité, nous ne l'abordons pas frontalement dans le livre, mais nous prônons une certaine forme de spiritualité :

- **L'acceptation de soi,** de l'inconnu, de la complexité du monde
- **L'impermanence :** tout change très vite, tout le temps.

SH : Comment ta vie incarne-t-elle ce que vous avez écrit ?

JD : En fait ce n'est pas possible d'incarner tout ce qu'il y a dans le livre ! (rires) Par exemple, j'ai écrit le passage sur la Communication non violente (CNV), alors que je ne l'ai pas tout le temps appliquée ! Tu as beau avoir de belles intentions, avoir envie que le monde change, cela n'empêche pas d'être con.ne quelquefois ! L'écriture du livre à trois nous a challengé.e.s là où nous devons aller pour évoluer et grandir.

SH : Qu'as-tu envie de dire aux lecteurs d'Ici et Maintenant ?

JD : Va bien te faire vivre ! Quelle est la vie que tu veux ? Il s'agit d'une question centrale et essentielle, d'où doivent partir nos choix et nos actions. Cela veut dire « sois congruent.e, mets en action ».

En même temps, on dit aussi qu'il faut se ficher la paix, que le monde est suffisamment compliqué, que la vie c'est aussi surfer sur les vagues, jouer, improviser, tester. À la fin, on n'a rien à perdre. Si l'on peut nourrir cette énergie avec le livre : faire et en même temps surfer sur la vie, alors on sera content.e.s.



Va t'faire vivre

Surmonter le 21^{ème} siècle avec des potes, des bières et des idées » Éditions Marabout, disponible à la librairie Les Bien-aimés à Nantes

La petite ferme urbaine, un espace de vie au service des habitants

... dans le quartier

Dans le quartier de Bellevue, Madani Belkheir (Atlantique Habitations), et Abdel Zibar (Association Riche-Terre) ont fait germer un projet d'utilisation des espaces verts, pour ramener la vie sociale autour de l'aménagement de jardins comestibles, de compostage collectif et - encore plus innovant - de lombricomposteurs collectifs !

Ils imaginent un cercle vertueux au service des habitants, et de la planète. La permaculture c'est une implication de chacun, pour comprendre que « Rien ne se perd, tout se partage ! ».

Un espace niché au cœur du quartier de la Harlière, près du collège et sur le chemin de l'école, est repéré. La vision d'un plan d'occupation entourant le grand tilleul et le long des façades d'immeuble, prend forme. L'équipe d'opérateurs de l'association « Environnements solidaires », jusque là habituée à s'occuper des encombrants, se forme à des techniques de permaculture et élargit son champ de compétences : installation d'un module d'aquaponie, champignonnière, atelier vélo... des projets au service de leurs voisins !

Une expérience est menée avec le groupe Reflex pour collecter les matières organiques des marchés de Bellevue. Le subtil mélange de ces matières, avec les feuilles ramassées, les broyats des haies taillées, permettent l'installation des vers de terre, et leur travail de transformation en terre riche, équilibrée



et prête à l'emploi. Il ne reste plus qu'à planter avec les habitants, à transmettre des gestes de compost, de semis, d'entretien du jardin, de cueillette.

TerraHerba et les Zironnelles, ont implanté leurs bacs de plantes aromatiques et médicinales, pour le bien-être des habitants. La marraine officielle de ce projet est la productrice de Vertou, Magalie Droillard, de la production Tout Simplement. De la ville à la campagne, il n'y a qu'un pas qui nous sépare.

EMMANUELLE GUILBAUDEAU

Praticienne en herboristerie - terraherba.fr

Pour en savoir plus : Podcast « Abdel Zibar et la petite ferme urbaine », sur Nantes Inspirante

Le Refuge de Mnemosyne, ateliers cognitifs

... dans le vignoble

Valérie Lucas, infirmière de formation, femme solaire et engagée, a construit un refuge pour ses patients atteints de maladies neuro-dégénératives : un cocon bienveillant et protecteur, où ils viennent nourrir leur cerveau au moyen d'activités ludiques et inspirantes. Elle offre la promesse de s'abreuver à la source de son savoir pour renforcer toutes les capacités - certaines insoupçonnées - de notre cerveau : l'attention, la mémorisation, les représentations spatiales, etc.

Des espaces et des temps où l'ambiance réconfortante et la qualité des ateliers proposés par Valérie permettent d'améliorer et de maintenir les fonctions cognitives des participants. Longtemps

au service de personnes aux pathologies neuro-dégénératives et de leur famille, Valérie propose désormais un accompagnement adapté pour améliorer et maintenir les fonctions du cerveau « chef d'orchestre de notre vie » comme elle aime à le nommer.

Ce projet au carrefour de son expérience, de ses formations (méthode La Fabrique à Neurones) et de sa philosophie de vie porte un nom : Le refuge de Mnemosyne. Inspiré de la déesse grecque de la mémoire et à l'image de cette volonté de s'extraire au moins pour un temps de la dureté du monde, cet abri n'a d'autre vocation que de proposer une offre plurielle et professionnelle de maintien et de renforcement des fonctions neuronales.

Ces espaces de respiration ne laissent pas de place au jugement mais permettent au contraire à chacun de trouver sa place en fonction de ses attentes ou de ses problématiques. La démarche entreprise par Valérie est profondément inspirante et augure des moments de co-construction, de partage et de soutien dans le confort du « refuge de Mnemosyne ».

L'accompagnement peut intervenir sur le lieu de vie ou au sein de structures, associations, groupes privés sur le secteur de la Loire-Atlantique. Valérie alimente en parallèle un blog sur les processus cognitifs, les neurosciences et la bienveillance, espace de partage de connaissances.

STÉPHANIE LE BRIS

Pour en savoir plus : le-refuge-de-mnemosyne.fr

La communication pour les entrepreneurs et les indépendants, de soi aux autres

Elodie se penche sur les questions que peuvent se poser les entrepreneurs individuels et les indépendants pour « communiquer » sur leurs activités. Attention ça décoiffe un peu !

Que nourrit-on lorsque nous communiquons ? Quel est le sens de nos propos ? Avec un besoin de plus en plus prégnant de se recentrer et d'équilibrer vies personnelle et professionnelle, rappelons que la communication est, elle, volatile, plurielle. Elle transmet des images et des postures parfois éloignées de l'objectif qu'elle est censée nourrir... Plutôt que d'y plonger tête baissée ou d'y renoncer, retrouver la maîtrise de nos contenus permet de nous reconnaître dans notre communication, autant que d'être compris. Et si, consciemment, nous posons les bases de ce que nous avons (réellement) à dire et de ce que nous aimerions transmettre comme valeurs intrinsèques à nos messages pour gagner en cohérence ?

Chaque terme utilisé est empreint de ce que nous sommes, de nos bagages culturels et familiaux, qui nous ont orientés vers des éléments de langage codés, voire codifiés. L'Autre en face est autre... et son patrimoine est aussi riche que différent. Qu'est-ce qui l'anime ? Pour s'entendre il faut se comprendre, mais nous constatons que nous sommes inégaux devant la facilité ou la complexité de nous dévoiler. Rappelons-nous humblement qu'il s'agit, systématiquement, d'interaction, donc d'écoute et de fréquence commune à trouver. À qui suis-je en train de m'adresser ? Qui me lit, m'écoute ? Comment être compris.e de manière fluide, limpide ? Discerner le sens des contenus, puis changer de point de vue en s'imaginant à la place de l'interlocuteur permet de réapprendre l'altérité. Dès lors qu'elle est présente dans nos esprits, le discours en est simplifié ; il favorise la compréhension, l'échange, le partage. En ajoutant plus de sens et d'altérité dans nos propos, nous les rendons plus vivants, plus authentiques et l'être qui parle se fonde avec celui qui est entendu, formant enfin une seule et même personne : vous !

ELODIE ANCELIN
Agence Elo .A Communication et relations médias



C'est l'une des règles d'or de la relation de coaching... Dans un cadre à la fois bienveillant et exigeant, le collaborateur élargit sa flexibilité comportementale : il « apprend à apprendre » pour ajuster ses scénarios insatisfaisants.

Un coach endosse différents rôles : selon les besoins et la problématique du client, il est tour-à-tour ange gardien, guide, premier fan, entraîneur, mentor, parrain, éveillé de conscience etc. Il s'avère également formateur à trois niveaux.

D'abord, il peut ponctuellement s'autoriser de brefs apports théoriques pour nourrir son interlocuteur. Certains managers sont ainsi friands de rappels sur les dynamiques de groupe ou la délégation opérationnelle...

Comblent les trous dans la raquette

Ensuite, il peut préconiser des lectures ou des sessions pour alimenter certains sujets. En ce sens, les entretiens tripartites (avec le donneur d'ordre et le bénéficiaire) de milieu et de fin de coaching

constituent un espace privilégié pour que le coaché exprime une demande de formation à son N+1 ou au RRH.

Enfin, en séance, il se comporte en exemple que son client « modélise », c'est-à-dire qu'il observe pour apprendre.

Tester pour évoluer

Un coaching aide aussi le client à analyser ses résultats pour identifier ses faiblesses. Dans un esprit d'amélioration constante, chaque erreur devient alors une opportunité d'apprendre à faire autrement.

Concrètement, cela passe parfois par des simulations (dites trainings) pour préparer un entretien ou une soutenance professionnelle, s'entraîner à l'animation d'une réunion, etc. Le collaborateur y expérimente en sécurité de nouvelles façons d'atteindre ses objectifs.

CLAIRE LHUISSIER
Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement

Les films que l'on aime ont des choses à nous dire

Ravie de vous retrouver pour cet automne que je vous souhaite... flamboyant (mais pas trop !). C'est grâce à un film que cette chronique a pris forme, il s'agit de « La Fine Fleur » de Pierre Pinaud où Catherine Frot excelle dans son rôle de créatrice de roses au bord de la faillite. Elle va s'entourer de trois salariés en réinsertion (dépourvus de toute notion d'horticulture) pour tenter de sauver son entreprise. Devant le rare talent olfactif de l'un, elle lui propose une formation chez un parfumeur en lui précisant : « Et si ça ne te plaît pas, tu reviens. On n'a pas forcé le goût de son talent ». Tiens, tiens ! Le talent.

Notion essentielle du coaching ! **Mais... la bonne proposition ne serait-elle pas de cerner ce que cette « zone d'excellence » nous apporte ?**

L'identification d'un talent peut aussi entraîner une conception réduite de soi ; on en arrive alors à sélectionner des informations en fonction de notre perception de nous-même. Nous identifier à notre talent tend à réduire notre flexibilité, notre curiosité. Alors le talent ne serait-il qu'un piège à la mode, vendu (parfois assez cher !), par des gourous complaisants ?

Une juste approche du coaching remet de l'ordre dans notre questionnement : premier point, le talent est un chemin de ... lucidité. Et puisque nous sommes des êtres de relation ; deuxième point : c'est bien à travers notre relation aux autres que nous pouvons « tester » nos talents.

Et cela m'amène vers un second film : « Drunk » de Thomas Vinterberg : quatre bons amis vont tenter l'expérience suivante : maintenir un taux de 0,5 g d'alcool dans le sang et régler leurs problèmes, professionnels, familiaux ou conjugaux. Leur « euphorie entretenue », va, dans un premier temps, les combler dans leur recherche du bonheur, mais le recours à l'alcool comme désinhibiteur n'est pas ajusté ! L'issue pour certains risque d'être fatale....

Troisième point : être lucide sur ses besoins, permet d'affirmer son talent, de le développer et de le partager. Mads Mikkelsen, l'un des acteurs principaux de « Drunk » l'affirme : « Au fond, ce film parle de se retrouver et d'embrasser la vie ».

Alors, retenons ce trio gagnant : lucidité, besoins, relations... Tel est le trio gagnant pour faire un pas de côté !

Annie DE BUTLER
Coach certifiée



Un
pays
qui
n'a
plus
d'histoires
dans
son
ciel
est
un
pays
qui
n'est
plus
capable
de rêver

Yannick Jaulin, conteur, auteur, acteur

Rêver.

Le yoga, un jeu d'enfant

Gwladys vous propose, à chaque numéro, de vous relaxer en famille, à travers 3 postures de yoga. Petites pratiques à faire à 2 pour s'amuser et, par la même occasion, se faire du bien en famille ! LES ATELIERS DE MOOKY

Le yoga en famille est ludique, amusez-vous ! Ne cherchez pas à reproduire une séance complète de yoga, votre enfant a besoin de jeu et d'imaginaire. La durée de la séance est plus ou moins courte selon son tempérament.

La petite graine prête à éclore



1

→ **Visualisation** : On s'assied sur les talons, le front au sol, les bras le long du corps et on respire tranquillement

Les deux petits ponts



2

→ **Visualisation** : Deux petits ponts prêts à laisser la rivière calme passer sous eux. Les jambes et le dos bien étirés pour assouplir l'ensemble du corps. (Aussi appelé posture du chien tête en bas)

3

→ **Visualisation** : L'enfant est en position du serpent (le parent peut aussi faire cette posture). On en profite pour imiter le sifflement du serpent, car on travaille la respiration de manière ludique ! Et le tigre (posture du chat), à quatre pattes, qui fait la connaissance d'un nouvel ami.

Quand un petit serpent rencontre un tigre



La confiance en soi

Avoir confiance en soi signifie que l'on croit suffisamment en soi pour effectuer la plupart des actions nécessaires pour soi. C'est pourquoi on ne peut pas définir la confiance en soi par une liste d'actions que chaque être humain devrait savoir faire, ni par rapport à ce que font ou sont les autres car tout le monde n'a pas les mêmes envies ou besoins, ni les mêmes peurs.

Le manque de confiance en soi empêche d'agir, de choisir, de donner son avis, d'interagir avec les autres en étant soi-même, d'oser faire des choses nouvelles. Nous avons tous besoin, à un moment ou à un autre de notre vie, dans tel ou tel type de situation de booster notre confiance en nous. Voici deux exercices pour y parvenir !

- **Accomplir volontairement une petite chose bizarre par jour** pour entraîner son cerveau à sortir de sa zone d'habitude : faire deux fois le tour de son vélo avant de monter dessus, prendre une route inhabituelle, se laver les dents avec de la confiture, prendre son repas en commençant par le dessert, mettre des lunettes de soleil à l'intérieur, changer les places de chacun à table, etc.

- **Construire un mur de fiertés pour visualiser et intégrer ses compétences** : chaque soir, on cherche une action petite ou grande que l'on a faite et qui suscite chez soi un sentiment de fierté. Puis, on l'inscrit ou on la dessine sur un Post It que l'on colle sur un pan de mur dédié : aider quelqu'un, faire une tâche/exercice difficile, présenter des excuses, parler/faire une présentation en public, faire du sport alors que l'on n'en a pas envie, oser intervenir en réunion/classe, faire du parapente, etc. Et si la journée a été vraiment très banale, on peut se souvenir d'une action du passé !

EMMANUELLE JUILLARD

Thérapeute spécialisée dans les thérapies brèves
Autrice du livre "ENFANTS-ADOS Moments difficiles, Solutions faciles" (Edition BoD)

Produits du terroir français

Les Fermiers du coin

Votre 1^{re} livraison offerte avec le code **ICI&MAINTENANT**

Produits 100% fermiers, locaux, en direct des agriculteurs !

Livraison à domicile sur nantes.lesfermiersducoin.fr

290 Route de Vannes - 44700 Orvault
02 40 59 25 41 / Ouvert du mardi au samedi.

au Comptoir des Plantes et des Tisanes conseils bien-être et alternatives

Pour accompagner votre quotidien de manière naturelle, Corinne et Kathy sont à votre écoute et vous conseillent selon les grands principes de la naturopathie

Phytothérapie / Aromathérapie
Fleurs de Bach / Micronutrition
Equilibre alimentaire

Une approche personnalisée et holistique pour optimiser votre bien-être

14 rue du Colonel Boutin
44430 LE LOROUX BOTTEREAU
www.au-comptoir-plantes-tisanes.fr

Ils nous inspirent

Nous vous invitons à découvrir ces professionnels engagés, tous recommandés par l'équipe du magazine.



Arnold Werry, Sophrologue

La sophrologie est une thérapie psychocorporelle inspirée de techniques occidentales et orientales. Les séances permettent de gérer des situations difficiles (stress, angoisses) du quotidien, du travail, de préparer un événement (examen, accouchement, etc.), d'accompagner des traitements médicaux (gestion de la douleur) et des comportements pathologiques (phobies). Arnold Werry est diplômé de l'Institut de Formation à la Sophrologie, et titulaire d'une Certification Professionnelle dont le niveau de qualification est reconnu par l'Etat. Son cabinet est situé dans le quartier Mellinet-Zola et il consulte aussi en centre-ville. Lors des séances, vous apprendrez des techniques afin d'être autonome une fois l'accompagnement terminé, grâce aux supports qui vous seront transmis.

T : 06 47 83 77 92 / werry.fr

Professionnels lecteurs du Magazine, contactez-nous !

Ici et Maintenant cherche ses annonceurs pour les rubriques de publi rédactionnels :

- Pour une rubrique sur les lieux : espaces de co-working, cours et ateliers, cabinets de thérapeutes, etc.
- Pour une rubrique sur les professionnels de l'accompagnement : thérapeutes, coachs, libéraux, etc.
- Pour une rubrique sur les nouveautés : ouverture, proposition de nouveaux services, nouveaux produits, etc.

Profitez de nos offres de publi rédactionnels à partir de 200€ HT, avec une visibilité sur les réseaux sociaux : facebook, LinkedIn et Instagram.

Contactez Sylvie au 06 07 47 31 68 ou sylvie@lasouriscourtjours.fr

Sol'nvie : découvrez le chanvre et ses superbes aliments



Les vertus du chanvre en alimentation ne sont plus à démontrer : riche en oméga 3-6 acides gras essentiels et antioxydants. Cultivé en bio, il fournit une alimentation saine, écoresponsable et offre un plaisir gustatif remarquable. Tout est bon dans le chanvre ! Il vous révèle sa graine décortiquée, sa farine et son huile pour vos salades. C'est l'aliment parfait pour les sportifs, les végétariens et végétaliens grâce à sa richesse en protéine végétale.

Solène Bodereau / T : 06 30 05 20 22

Liste des points de vente à Nantes sur solnvie.fr

Séverine HUGRON



Sophrologue et praticienne Ritmo, Séverine vous aide à acquérir un bien-être au quotidien dans le cadre d'un développement personnel ou un accompagnement thérapeutique. À domicile, en cabinet ou en structure, accordez-vous la possibilité

de surmonter les défis de la vie, développer ou renforcer vos potentiels en rétablissant cette connexion corps-esprit.

T : 06 61 42 63 36

Instagram : [@rdvavecsoi.sophrologie](https://www.instagram.com/rdvavecsoi.sophrologie)

Formation « Acquérir la POSTURE COACH »



Envie de renouveler votre management ou vos accompagnements ? Cette formation certifiante (entre novembre et mai) vous rendra opérationnel pour accompagner des individus ou des équipes. Accessible et réputée sur la place nantaise, elle porte la signature de VALUE ACTION Coaching : un travail en profondeur dans une ambiance détendue. Outre l'apprentissage de tous les fondamentaux du métier dans une perspective pluridisciplinaire, vous expérimenterez de nombreux outils concrets pour vous constituer un kit d'intervention sur-mesure.

Claire Lhuissier

T : 06 07 38 88 95 / coaching-nantes.fr

Plume de Book : relecture, correction et rédaction



« L'orthographe, c'est mon taf ! » : tel est le slogan de Plume de Book, le service de correction d'Isaline Picard, destiné aux professionnels et particuliers. Besoin d'une relecture attentive d'un dossier ? D'un coup de pouce pour la rédaction d'un article ? Ou encore d'une transcription de réunion pour la rédaction d'un procès-verbal ? Plume de Book vous assure une réactivité et une confidentialité dans la réalisation de ses prestations.

Hey ! Saviez-vous qu'Isaline de Plume de Book était la correctrice d'Ici et Maintenant ?!

Isaline Picard / plumedebook.fr / plumedebook@gmail.com

Nos plumes

Les rédacteurs d'Ici & Maintenant sont des contributeurs experts dans leur domaine. Ils vous présentent, à travers le prisme de leur spécialité et de leur expérience, leur regard sur les transformations individuelles et sociétales actuelles. Véritables acteurs de la transition vers un monde plus respectueux du vivant, contactez-les directement pour les découvrir et bénéficier de leurs services et savoir-faire :



CATHERINE THIBAUDEAU

Cathy ma vie d'équilibriste - Redonner du sens à notre alimentation.

<https://bit.ly/Laboutiquedequilibre>



ANNE-FRANCE KOGAN

Sociologue et Professeure en Sciences de la communication, Université Rennes 2.

annefrancekogan.fr



GWADYS BAUVINEAU

Professeure de yoga pour enfants et adolescents.

ateliers-mooky.fr



CORINNE LEGRAND

Conseillère en naturopathie Comptoir des Plantes et des Tisanes, Le Loroux Bottereau.

au-comptoir-plantes-tisanes.fr



MARINE RENAUD LE MOIGNE

Conseil et formation pour entrepreneurs engagés, fondatrice de Differencias 360.

differencias360.fr



CLAIRE LHUISSIER

Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement

coaching-nantes.com



PAULINE AGASSE-LAFONT

Naturopathe certifiée CENA, spécialiste en nutrition et micro-nutrition.

lesgrainesdepauline.com



JULIE SUBIRY

Photojournaliste et co-fondatrice de Studio Mijote.

studiomijote.fr



EMMANUELLE GUILBAUDEAU

Praticienne en phytothérapie et herboristerie.

terraherba.fr



LEILA LIMAM

Coach et formatrice, gérante de Shem's, Centre de prévention de l'épuisement.

shems-nantes.com



EMMANUELLE JUILLARD

Thérapeute spécialisée dans les thérapies brèves.

art-therapie-nantes.fr



ANNIE DE BUTLER

Coach certifiée (Corps enseignant / Transition professionnelle / Développement personnel).

anniedebutler.wixsite.com/unpasdecote



STÉPHANIE LE BRIS

Fondatrice et gérante de l'épicerie Les Doux Moments à Monnières (44).

lesdouxmoments.com



ELODIE ANCELIN

Communication éditoriale et relations médias.

elo-a.fr

L'Agenda d'ici...

INSPIRATION MAISON

Inspiration Maison réunit le temps d'un week-end les univers Habitat Déco, Cuisine et Saveurs et Inspirations Créatives. Un événement dédié à l'Art de vivre et au « Bien chez soi ».

→ du 29 octobre au 1^{er} Novembre
Parc des expositions de la Beaujoire

SALON NATURA

Le rendez-vous du bio et des produits issus d'une agriculture plus saine pour l'homme et son environnement.

→ Du 29 au 31 octobre de 10h à 19h. Hall de la Trocardière à Rezé

LA VIE CLAIRE - NANTES (44)

Atelier « Initiation à la lacto-fermentation des légumes »

→ Le 16 novembre de 17h30 à 19h

→ Le 30 novembre de 17h30 à 19h

Sur inscription par mail à grainesdepauline@gmail.com

lesgrainesdepauline.com

VALUE ACTION - NANTES (44)

Supervision collective pour coaches, consultants, managers, thérapeutes (à la journée ou à la demi-journée, selon les effectifs)

→ 19 novembre 2021 → 7 janvier 2022 → 11 mars 2022 → 20 mai 2022

Mini-formation « Cheminer avec l'ikigai » → 26 novembre 2021

Mini-formation « Accompagner les deuils » → 25 février 2022

Mini-formation « La relation d'aide » → 28 février-2 mars 2022
coaching-nantes.fr

LES ATELIERS DE MOOKY

• Cours yoga prénatal
→ les mercredi à 12h dès le 20 octobre 2021 à Yug In (Nantes)

• Cours yoga de la maternité
→ les jeudi à 17h15 à Clisson

• Atelier yoga en famille
→ dimanche 28 novembre à Yug In (Nantes)

• Atelier yoga en famille
→ dimanche 21 novembre à Clisson

Imprimerie Parenthèses

PARTICULIERS ASSOCIATIONS ENTREPRISES

numérique
offset
grand format

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE DE LA CRÉATION À L'IMPRESSION

76 avenue du Bout des Landes
www.imp-parentheses.fr

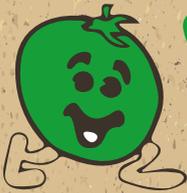
44300 Nantes 02 40 59 96 96
contact@imp-parentheses.fr

32^{ème} édition

Natura

Le Salon Bio

du vendredi 29 au
dimanche 31 Octobre 2021



Halle de la Trocardière

Rezé (44) 

Alimentation - Bien-être - Cosmétique
Habitat - Environnement - Loisirs - Artisanat

Espace restauration



ICI & MAINTENANT

