

MAGAZINE OFFERT #1
Le Local Mag de Votre Région



Les Bougies de Charroux

Toute une histoire !

Découverte de la foire de Moulins 2024
Vos Sorties en Région



POUGUES LES EAUX

POUGUES LES EAUX (58)

DIMANCHE 14 AVRIL 2024

"FAITES DE LA N7"

**VÉHICULES ANCIENS,
EXPOSITIONS,
ANIMATIONS,
POLE RÉTRO...**



**VENEZ
RETROUVER LA
ROUTE
D'AUTREFOIS !**

Renseignements :
Association J'aime Pougues
06 74 66 85 01
jaimepougues@gmail.com

Faites de la Nationale 7 
www.faitesdelanationale7.jimdofree.com



Sommaire

Bonne nouvelle !

En cette nouvelle année, NVS radio, station emblématique de la région et première radio associative en Berry, Nivernais et Bourbonnais, est heureuse de vous annoncer la sortie de son tout premier magazine !

Ce nouveau support résolument proche de son territoire permettra à ses auditeurs de prolonger l'expérience NVS en restant informés et connectés aux événements de votre région.

NVS Radio c'est 73 200 auditeurs cumulés sur deux zones de diffusion historique : Moulins 105.2 et Nevers 99.0 et aussi bientôt en DAB+

Les Bougies de Charroux font scintiller le made in France **04**

Ville à Joie repart en tournée pour animer nos villages **06**

Thomas d'Ana, Horoscope Saint Valentin **10**

Foire de Moulins **11**

Foire de Moulins, focus Canada **15**

Les ateliers radios **19**

Culture & Art Le choix de la rédaction **20**

NVG Mag est édité par MY ELEMENT, SAS au capital de 3000€.

Gérant : Olivier Jouanique

Directeur de la rédaction : Olivier Jouanique - contact@nvsmag.fr

Rédacteur(s) : Baptiste Vlaj, Reead, Esteban Loubatière

Publicité : Pascal Le Guen 06 75 03 05 24 - pub@nvgmag.fr

Mise en page : Reead



Actualité

Les Bougies de Charroux font scintiller le made in France

Décorative, parfumée et désormais incontournable. À Charroux, la bougie est devenue une référence. Retour sur le succès de cette entreprise familiale au cœur du Bourbonnais.

Tout commence en 2007, lorsque Joëlle et Jean-Paul Corgnet tombent sous le charme du petit village de Charroux dans l'Allier. Le couple décide d'y poser ses valises et démarre la fabrication de bougies artisanales sous le nom Bois et Bougies.

“Au départ, c’est Joëlle, ma mère qui assure seule la fabrication des bougies qu’elle coule dans de jolis bocaux de confiture.

Mon père, Jean-Paul, était chargé de vendre la production au rez-de-chaussée de leur maison”, explique Pierre Corgnet, leur fils qui a repris les rênes de l’entreprise en 2017. Très vite les bougies séduisent et sont renommées

les Bougies de Charroux en référence à l’appellation que leur donnent les clients. Le succès est tel que les petits bocaux en verre s’exportent partout en France et même à l’étranger avec des boutiques en Belgique et au Canada.

Ouverture à la franchise

De 2017 à 2022, la famille Corgnet investit massivement pour digitaliser l’entreprise notamment pendant la période “covid”. L’entreprise se dote également d’un outil de production conséquent. Les Bougies de Charroux s’installent pour cela en 2021 dans un tout nouvel atelier au Naturopôle de Saint-Bonnet-de-Rochefort, tout près de Charroux. Au-delà de cette rationalisation, l’ouverture de la société à la franchise marque un passage à la vitesse supérieure.”L’heure

est aujourd’hui à l’accélération du réseau, nous visons 80 ouvertures de boutiques en 5 ans en France et en Belgique”, révèle Pierre Corgnet. Mais pour approvisionner ses futures boutiques, l’atelier doit encore s’agrandir. Fin 2024, le site de Saint-Bonnet passera alors de 1.500 à 3.400 m², accompagné par un plan de recrutement ambitieux et d’une stratégie de production plus soucieuse de l’environnement.

Des bougies bientôt plus responsables ?

Depuis leurs créations, les Bougies de Charroux sont vendues dans des pots de confiture en verre, qui rappellent ceux de nos grands-mères, mais qui une fois consommées, finissent malheureusement à la poubelle. Une ombre au tableau pour la société qui souhaite pourtant diminuer son empreinte carbone dans les prochaines années. “On travaille à la réutilisation de ces bocaux en verre sous la forme de consigne, c’est un objectif pour nous d’ici 2 ou 3 ans”, assure Pierre Corgnet. Un défi de taille pour

l’entreprise qui devra pour cela trouver le moyen de laver ses plus d’1 million de bougies vendues par an. “Je lance un appel aux laveurs industriels de verre, nous sommes actuellement à la recherche de partenaires capables de nous accompagner sur cette nouvelle chaîne logistique”, mentionne le chef d’entreprise. Entre développement économique et conscience écologique, Les Bougies de Charroux n’ont pas fini de briller.

Un label de qualité

Souvent utilisées pour créer une ambiance agréable et relaxante, les bougies parfumées industrielles sont de plus en plus présentes dans vos intérieurs. Derrière leur aspect inoffensif, elles peuvent s’avérer dangereuses pour la santé et l’environnement. Notamment parce que les colorants et parfums qu’elles contiennent peuvent créer des émanations toxiques. Les Bougies de Charroux sont fabriquées avec de la cire paraffine, labellisée par le RAL. Un label de qualité et de sécurité, reconnu à l’échelle

européenne, qui certifie que leur composition n’est pas toxique. Les parfums en provenance de Grasse ne contiennent aucune molécule interdite et leurs mèches sont 100% coton. L’entreprise est l’une des seules en France à posséder ce label qui garantit également un brûlage de 60h.

Baptiste Vlaj

Photo © comme une bavarde

Ville à Joie repart en tournée pour animer nos villages

Ramener des services et du lien social dans les villages de nos campagnes, c'est l'initiative de La ville à joie, une entreprise solidaire fondée en 2019 par Marius Drigny, ancien étudiant de Sciences Po. Interview.

La ville à joie qu'est-ce que c'est ?

Marius Drigny : “La Ville à Joie c’est une entreprise Nivernaise qui est basée dans la Nièvre à Livry. Notre travail c’est d’aller dans les tout petits villages de moins de 1000 habitants où il n’y a plus trop d’activités et de commerces.

Là-bas, on tente de ramener des services de santé, des services publics, des animations, des commerces, sous la forme de fête de village itinérante.”

À quel type de services publics faites vous référence ?

M.D : “On s’attache à travailler sur 4 grandes familles de services publics. La santé, par le biais des tests de glycémie, des tests de la vue et de la prévention contre les cancers.

La deuxième grande famille, ce sont les démarches administratives notamment avec France service.

Ensuite, le volet numérique avec des conseillers qui viennent aider les personnes en difficulté avec leur smartphone ou leur ordinateur. Et enfin, l’habitat et tout ce qui concerne l’aide à la rénovation.”

Pourquoi créer Ville à Joie, de quel constat êtes-vous parti ?

M.D : “Je suis originaire de Côte d’or pas très loin de Dijon. Et le village de ma grand-mère qui s’appelle Vanvey a perdu en 20 ans, sa boulangerie, son épicerie et son bar.

Il n’y a plus rien à Vanvey et ma grand-mère est obligée de faire 20 minutes de route pour se rendre au supermarché. Donc en 2020, je me suis demandé comment est-ce que les jeunes peuvent répondre à ce problème ? Il faut savoir qu’à ce moment-là on sortait du premier confinement donc il y avait tout cet aspect lien social en berne dans les petites communes.

Alors, on a eu l’idée avec des amis de “La ville à Joie”, c’est-à-dire des services publics mais aussi

un peu de fêtes et du lien social.”

Ça veut dire que vous ne croyez plus à ces petits commerces de proximité en milieu rural ?

M.D : “Pour être franc, je pense que dans certains villages on ne peut pas ouvrir de commerces cinq jours par semaine. Déjà, parce qu’il n’y a pas assez de volume, et que les charges sont trop importantes.

Par contre, ça ne veut pas dire qu’il ne faut rien faire. Il y a des approches itinérantes ou éphémères qui sont pour moi intéressantes. Ce qui est également intéressant d’observer c’est de voir qu’un commerce ou un service ne peut pas fonctionner tout seul. Par exemple, un opticien qui réalise des tests de vue au milieu du village, ce n’est pas très attractif.

Donc, au-delà d’avoir accès aux commerces et aux services, il faut faire revivre les villages. C’est pour cela que nous essayons de ramener plusieurs services et commerces à la fois tout en mettant l’ambiance bien sûr.”

D’où l’idée de vos tournées itinérantes, durant lesquelles vous avez arpenté pas moins de 9 départements en 2023.

Pour cette nouvelle année, de nouveaux départements sont au programme ?

M.D : “On va dire que 2023 a été l’année de la maturité pour nous. On a appris à travailler correctement, à être constant en ayant de bons résultats partout. En 2023 on a fait 220 dates à travers la France et pour cette année on prévoit d’en faire 350, soit 50% de plus. L’idée c’est que chaque année on essaie de nouveaux départements. On réalise des petits tests de 15 à 20 dates et si ça marche on en propose plus.

Donc l’année prochaine, il y a des départements que nous avons testés comme la Corrèze, le Gers, la Somme qui vont être prolongés. Et il y a d’autres départements que l’on va investir comme l’Indre, le Doubs, l’Ille-et-Vilaine...

Ces tournées ont lieu de mai à octobre et elles sont assurées par des équipes de jeunes. Pourquoi un tel accent sur la jeunesse ? Et comptez-vous recruter avant d'entamer votre prochaine tournée ?

M.D : "On ne recrute pas sur l'âge mais c'est vrai que l'on a un effectif assez jeune avec une moyenne de 25/26 ans.

La première raison c'est parce qu'on se rend compte que l'intergénérationnel fonctionne très bien.

En étant jeune on a un bonus naïveté mais dans le sens positif du terme, c'est-à-dire que les personnes vont volontiers nous ouvrir la porte sans arrière-pensée sur ce que l'on fait.

La deuxième raison c'est que l'un des autres objectifs de Ville à Joie c'est de venir faire travailler des gens en ruralité dense.

Pour ça, nous louons généralement des maisons collectives dans lesquelles les jeunes ont chacun une chambre mais vivent ensemble.

Donc même quand ils ne travaillent pas, ils vivent le week-end sur le territoire en faisant des randonnées, des marchés... et c'est vrai que ce mode de vie correspond mieux aux jeunes.

Concernant le recrutement, nous venons justement de lancer une grande campagne sur toute la France.

Nous recherchons entre 20 et 30 personnes, principalement pour occuper le poste d'équipier ou équièrre de tournée en CDD.

Les critères pour nous rejoindre sont, aimer aller parler aux habitants, aimer être sur le terrain et avoir un certain sens du collectif.

La Ville à Joie fournit également le logement aux salariés et les contrats durent d'environ 6 mois. Il est possible de candidater sur notre site internet."

A savoir

Depuis 2020, nous en avons parcouru, des villages et des régions :

+500 dates organisées
+250 villages couverts
20 000 participants à nos évènements
36 000 rencontres entre services et habitants

Quelques informations sur notre structure

34 salariés
Une implantation durable dans la Nièvre, la Côte d'Or, l'Yonne, la Haute-Marne, le Cher, le Gers, la Corrèze...
1 Quartier Général dans la Nièvre, à Livry

Propos recueillis par Baptiste Vlaj

Plus d'information sur le site villeajoie.fr

THOMAS D'ANA

Psychic Medium

« La force inattendue de votre vie »



POUR UNE CONSULTATION, RENDEZ-VOUS SUR
THOMASDANA.COM

Thomas d'Ana

Horoscope Saint Valentin

Bélier: Des difficultés dans les relations sont à prévoir en cette saint valentin, et cela durera tant que le passé ne sera pas résolu. Pensez-y les béliers.

Taureau: Vous pourriez être rappelé à quel point il est difficile de s'entendre avec votre partenaire. Votre moitié pourrait gâcher votre journée avec son apparence morose ou son refus d'oublier de vieilles rancœurs.

Gémeaux: Des problèmes de transport sont à prévoir ou sur la route. Anticipez pour éviter d'être en retard auprès de l'être aimé lors de cette soirée de saint valentin.

Cancer : Vous pourriez soudainement devenir économe, choisissant de renoncer à des acquisitions. Cela pourrait être bénéfique, car il y a un risque élevé d'acheter des biens de mauvaise qualité ou obsolètes. Reportez vos dépenses à un autre jour chers cancer.

Lion: Vous devrez faire preuve de diplomatie pour bien vous entendre avec les gens. Tout dialogue peut se transformer en dispute, et les vieilles rancunes peuvent tendre même les relations les plus chaleureuses.

Vierge: La plupart des Vierges seront à peine capables de mouvements audacieux. Vous pourriez être un peu timide et avoir du mal à exprimer vos sentiments à haute voix. Croyez en vous !

Balance: Vous pourriez à nouveau vous sentir attiré par votre ex. Un événement que vous avez soigneusement planifié pourrait vous décevoir. Restez positif et utilisez rapidement

les moments positifs d'une situation à votre avantage.

Scorpion: Ce n'est pas le jour le plus facile pour interagir. Une atmosphère pesante ou vos propres doutes (probablement exagérée) pourraient vous préoccuper.

Sagittaire: Vous ne pourrez pas vous lâcher complètement. Certains sujets pourraient être tabous. Une rencontre que vous avez rêvée pourrait être annulée pour des raisons indépendantes de votre volonté.

Capricorne: La prudence excessive est un moindre mal pour le Capricorne aujourd'hui par rapport à l'audace excessive. Ne faites rien qui pourrait compromettre vos plans globaux.

Verseau: Ce n'est pas un jour où le Verseau peut contrôler pleinement la situation. Utilisez les options disponibles et ne forcez pas les portes fermées. Maître mot : Lâcher prise !

Poissons: Votre devoir professionnel pourrait s'avérer plus important que vos plans personnels. Si vous avez beaucoup de tâches à accomplir, vous devrez vous y faire.

Tous les Mardis, retrouvez le médium Thomas d'Ana de 12h à 13h en direct sur NVS Radio.

A voir

Foire de Moulines: Parc Expo



Premier rendez-vous de l'année au calendrier des grandes foires de France, attendu autant par les professionnels que par les visiteurs, la Foire de Moulines ouvre ses portes du 2 au 11 février au Parc Moulines Expo d'Avermes.

“Le millésime 2024 de la Foire s'annonce mémorable”, assure Cyril Martin, le nouveau directeur de Moulines Congrès Expo. Avec comme pays invité d'honneur, le Canada, et un programme particulièrement riche en nouveautés et en festivités, la foire de Moulines promet d'être une bonne cuvée.

Foire de Moulins:

Parc Expo

10.000 m2 d'expositions

La Foire de Moulins, c'est pendant 10 jours, "la plus belle concentration de boutiques et de savoir-faire de la région sur un espace de 10 000 m²", déclare Cyril Martin. Le tout, réparti en 5 univers : gastronomie, shopping, vie quotidienne, maison et jardin, et mobilité.

Mais aussi, le retour du secteur agricole en extérieur. Avec 180 exposants attendus, l'objectif sera de "faire aussi bien que l'an dernier, soit 35.000 visiteurs environ", explique Cyril Martin, qui a pris ses fonctions en avril 2023.

Complète cette programmation, une offre gastronomique comprenant de nombreux bars et restaurants ouverts chaque jour jusqu'à minuit.

Un maximum de festivités

Cette année encore, la foire de Moulins se veut animée, festive et conviviale. "Nous avons voulu mettre en place une programmation dense avec des thés-dansants, des spectacles de cabaret, de l'exhibition d'éloquence, des tests grandeur nature de la version Bêta du jeu Air Boxing ou encore des ateliers créatifs et des déambulations en tous genres",

annonce Cyril Martin. Cette édition est aussi marquée par le retour des concerts en soirée. Cette année, les stars des années 2000 seront à l'honneur pour l'ouverture de la foire le vendredi 2 février à 21 heures.

Il s'agit de Helmut Fritz et son titre Ça m'énerve, Colonel Reyel, et la chanteuse Nâdiya, toujours solide comme un Roc. Mais ce n'est pas tout. La Petite Culotte, connue pour son célèbre titre La Goffa Lolita, sera la tête d'affiche du concert de clôture de la Foire, samedi 10 février à 21h.

Un baptême en hélicoptère à gagner !

Pendant 9 jours, les visiteurs pourront également tenter leur chance et gagner l'un des nombreux cadeaux offerts par Moulins Congrès Expo et ses exposants partenaires en participant à un tirage au sort. Chaque jour à 18h30, le stand de NVS Radio désignera par tirage, le gagnant qui remportera l'un des nombreux lots mis en jeu parmi, des places de concerts, des produits de la foire et un baptême en hélicoptère.

Pour ce lot spécial, un super tirage sera organisé samedi 10 février à 18h30.

Foire de Moulins:

Programme

Vendredi 2 Février

11h à 13h – Inauguration de la Foire
11h30 à 12h30 et 15h à 19h – Déambulation, Trio Lanito Juan Valdès (musiques latines)
21h – Concert Nadiya, Colonel Reyel et Elmut Fritz. 20€ Chapiteau 2
Réservation sur www.lepressclub.com

Samedi 3 Février

11h30 à 12h30 et 15h à 19h – Déambulation, Trio Lanito Juan Valdès
14h30 à 16h – Arts créateurs & Co solidaires – Autoportrait – Chapiteau 1 Stand 425
17h à 18h – Arts créateurs & Co solidaires – Eveil de soi par le dessin – Tous publics – Chapiteau 1 Stand 425
10h à 19h – Essai VR Boxing – Chapiteau 1 Stand 425

Dimanche 4 Février

11h30 à 12h30 et 14h à 18h – Déambulation, « A la découverte du trésor des Pirates » avec Jacky DEPP, le sosie de Jack Sparrow (enfants)
10h à 19h – Essai VR Boxing – Chapiteau 1 Stand 425
10h à 19h – Arts créateurs & Co solidaires – Customisation d'un meuble – Chapiteau 1 Stand 425

Lundi 5 Février

14h30 – Thé dansant avec Alec et Martine Masson (2€ sans réservation) Chapiteau 2
10h à 19h – Arts créateurs & Co solidaires – Customisation d'un meuble – Chapiteau 1 Stand 425

Mardi 6 Février

10h à 12h – Arts créateurs & Co solidaires – Démonstration de broderie d'art : dragon sur cuir – Chapiteau 1 Stand 425
14h30 – Thé dansant avec Alec et Martine Masson (2€) Chapiteau 2
15h à 18h30 – Arts créateurs & Co solidaires – Atelier les animaux imaginaires – Chapiteau 1 Stand 425

Mercredi 7 Février

10h à 12h – Arts créateurs & Co solidaires – Démonstration de broderie d'art : dragon sur cuir – Chapiteau 1 Stand 425
11h30 à 12h30 et 14h à 18h – Déambulation Orio en magie et sculpture sur ballons (spécial enfants)
15h à 19h – Arts créateurs & Co solidaires – Quercus présente son univers autour du bois et de ses animaux – Chapiteau 1 Stand 425

Foire de Moulins:

Programme

Jeudi 8 Février

10h à 12h – Arts créateurs & Co solidaires – Présentation de ses créations et le développement durable – Chapiteau 1 Stand 425

14h30 et 16h – Spectacle cabaret avec le Garden Palace (3€ sans réservation) – Chapiteau 2

14h30 à 17h – Arts créateurs & Co solidaires – Atelier les animaux imaginaires – Chapiteau 1 Stand 425

Vendredi 9 Février

10h à 12h et 15h à 19h – Arts créateurs & Co solidaires – Présentation de l'agence du développement durable et de l'économie sociale et solidaire – Chapiteau 1 Stand 425

15h à 19h – Arts créateurs & Co solidaires – Quercus présente son univers autour du bois et de ses animaux – Chapiteau 1 Stand 425
Nocturne jusqu'à 21h – Tous les halls

Samedi 10 Février

11h à 13h – Exhibition d'éloquence – ELOQUENCE & CO 03 – Accueil

11h30 à 12h30 et 15h à 19h – Déambulation Les Maulus (duo multi instrumentistes)

14h30 à 16h – Arts créateurs & Co solidaires

– Autoportrait pour débutant et plus, à partir de 8 ans et adultes – Chapiteau 1 Stand 425

17h à 18h – Arts créateurs & Co solidaires – Eveil de soi par le dessin – tous publics – Chapiteau 1 Stand 425

21h – Chapiteau 2

Concert La petite Culotte (Goffa Lolita). 15€
Chapiteau 2

Ouverture des portes à 21h – Chapiteau 2

Réservation sur www.lepressclub.com

Dimanche 11 Février

11h à 13h – Exhibition d'éloquence – ELOQUENCE & CO 03 – Accueil

Informations pratiques

Du vendredi 2 au dimanche 11 février 2024 de 10h à 19h. Bars et restaurants sont ouverts chaque jour le midi et le soir jusqu'à minuit.

Foire de Moulins:

Focus Canada

Après la Toscane, Tahiti et la Bretagne, direction le Canada ! Une destination emblématique, qui n'avait encore jamais été retenue à Moulins.

Le Canada, hôte de la Foire de Moulins 2024, est un pays discret mais qui a tant à offrir. Avec une population de plus de 38 millions d'habitants, le Canada est surtout présent dans la culture populaire pour son sirop d'érable, ses hivers rigoureux, Céline Dion et ses trappeurs à veste à carreaux.

Et bien que ces clichés ont encore et toujours la dent dure, les organisateurs de la Foire de Moulins invitent le public à découvrir les richesses connues et méconnues de ce pays grâce à un authentique village canadien de 400m².

La cabane à Mario

Venue avec une équipe 100% canadienne, La Cabane à Mario prend ses aises dans le village canadien pour présenter plusieurs centaines de références de produits québécois et canadiens.

Les visiteurs voyageront gustativement avec la dégustation de produits à base de sirop d'érable, de canneberge mais aussi de boissons typiques et de viandes de bison.

Côté sucré, le visiteur pourra savourer de la queue de castor, du tiguïdou ou de la tire d'érable (sorte de sucettes à l'érable).

Avec leur accent inimitable et authentique, l'équipe de La Cabane à Mario animera un atelier cuisine par jour avec la présentation de plusieurs recettes typiques.

Ils inviteront aussi les auditeurs à « se tirer une bûche », autrement dit « à attraper une chaise pour déguster les cocktails aux saveurs d'érable ». Au menu de la « salle à manger », place à la (re) découverte culinaire de différentes poutines, de burgers de bison ou encore de smoked meat.

La scène musicale sera quant à elle occupée par le « violoneux » Alain François pour des sets de 20 min toutes les 2h à partir de 12h.



Sirop d'érable : l'or jaune du Québec

Invité d'honneur oblige, le village canadien fait partie des incontournables de la foire de Moulins 2024. L'occasion de découvrir l'un des produits typiques de la gastronomie canadienne : le sirop d'érable !

Cette année, le Parc Moulins expo prend l'avion pour traverser l'Atlantique.

Pas moins de 400m² de stands permettront aux visiteurs de découvrir la culture canadienne à travers différentes animations.

Restaurant canadien, commerçants et artisans invitent également à la dégustation de produits typiques : poutine, pancakes, bières, canneberges, viande de bison, sans oublier l'incontournable sirop d'érable.

Le Canada en est le principal producteur et exportateur, représentant 75 % du marché international.

Une fabrication artisanale

Avec leur chalet 100 % québécois, la cabane de mario arpente les foires depuis 2012 en proposant divers produits dont son fameux sirop d'érable.

Acériculteurs de cœur et de profession, Carole et Mario Fortier sont les héritiers d'une riche tradition familiale où le sirop d'érable occupe une grande place depuis toujours.

“Notre sirop d'érable est produit au Québec selon la plus pure tradition, dans ce que nous appelons une cabane à sucre.

Au printemps, l'eau d'érable est récoltée à l'aide d'un chalumeau, après avoir entaillé l'arbre.

Cette eau est bouillie à 104 °C pour n'en garder que le sucre concentré. Il faut 40 litres d'eau pour 1 litre de sirop”.

Un produit et un savoir-faire que le couple est fier d'exporter en France et cette année à la foire de Moulins.

Les bienfaits de l'érable

Le sirop d'érable en plus d'être un joyeux du patrimoine culinaire canadien, serait également bénéfique pour la santé. Un atout que Carole ne manque pas de louer auprès des visiteurs.

Le sirop d'érable regorge d'antioxydants qui aident les cellules à absorber rapidement le glucose, dotant du coup ce produit du terroir d'un faible indice glycémique.

Pour les personnes diabétiques, la consommation de sirop d'érable élèverait donc moins la glycémie qu'une quantité équivalente en calories de tout autre agent sucrant, évitant par le fait même les pics de glycémie, explique-t-elle.

Délectable, l'eau d'érable est également une boisson pleine de vertus et agréable à boire avec son goût délicatement sucré.

Elle contient également plusieurs vitamines, minéraux, antioxydants, polyphénols, enzymes, probiotiques et électrolytes.

Autre donnée intéressante, grâce aux minéraux et acides aminés qu'elle contient, l'eau d'érable procure une réhydratation complète à une vitesse deux fois supérieure à celle de l'eau normale, ce qui en fait une excellente cure pour contrer la "gueule de bois".

Baptiste Vlaj

Photo : ©La Cabane à Mario

Recette

Espresso tonic à l'érable

Ingrédients :

- 15 ml de sirop d'érable (de préférence doré pour son goût délicat)
- 30 ml de jus de pamplemousse frais
- 1 espresso double (45 ml)
- 45 ml oz de tonic
- 1 zeste de pamplemousse (pour décorer)

Préparation :

1. Dans un verre highball de 350 ml, verser tous les ingrédients liquides, sauf le tonic.
2. Remplir de glaçons et mélanger à la cuillère jusqu'à ce que le verre vous glace les doigts.
3. Verser le tonic.
4. Décorer du zeste de pamplemousse.





VAILLANT AUTO



SOUGY SUR LOIRE
vaillant.auto@orange.fr

06.80.44.81.10

LE LOUNGE

Restaurant pizzeria à NEVERS 58000
Jean François vous accueille tous les jours

10% OFFERTS



03 86 58 40 19
www.reallygreatsite.com
4 RUE DE L' AIGUILLON, Nevers

JUSQU'AU 31 MARS

BESOIN DE VISIBILITÉ?

MARKETING WEB



VA SUR

WWW.PRETTYBUZZ.COM/FR



NOUS VOUS
AIDONS A ETRE
VISIBLE SUR
INTERNET

HEY
WHAT'S UP ?

Les ateliers radios chez NVS Radio

Initier, susciter la curiosité ou créer de vocations.

En tant que professionnels de la pédagogie radiophonique, nous proposons de découvrir le monde de la radio, de la technique au journalisme, de l'animation à l'écriture ou encore la maîtrise du temps et la prise de parole en public.

NVS Radio, radio pédagogique, citoyenne et culturelle de l'économie sociale et solidaire. NVS Radio, radio ouverte à tout public, à disposition de son territoire, à la mixité et à la diversité.

Pour un établissement scolaire, une activité périscolaire ou sur une initiative personnelle, nous mettons à disposition nos compétences de communication, d'oralité et de pratiques culturelles, en immersion à la radio ou dans les écoles.

De l'animation radiophonique vers l'animation pédagogique, nous avons un savoir-faire augmenté en « Éducation aux Médias et à l'Information » (*EMI).

Une approche empathique, la pédagogie du préalable, puis en condition opérationnelle permettent une mise en situation de formation, de développement, de créativité artistique ou de contenus culturels et d'informations.

Exemple des options

Documenter et présenter l'univers de la radio et faire participer de l'écriture à la réalisation.

Mise à dispo de la radio, concours d'éloquence, ateliers voix et prise de parole en public.

Favoriser l'expression orale et artistique, travailler sa voix, son ton, sa diction et les césures.

L'écriture radio, la mise en voix, l'animation, l'interview, la préparation d'une émission ou sujet.

Créer un podcast, le faire exister ou aider l'école à mettre en place sa webradio.

Comprendre, analyser la présence sur le web, les réseaux sociaux et les enjeux de l'EMI(*)



Culture & Art

Le choix de la rédaction

6 évènements à découvrir

Printemps de Bourges



Le Printemps de Bourges c'est du 23 au 28 avril avec des artistes comme M Pokora, Mika, Hosi, Shaka Ponk, PLK et bien d'autres...

Chateau & Parc Floral



Du 1er avril au 1er octobre, le village d'Apremont-sur-Allier vous dédie ce qu'il a de plus poétique, à savoir son Château et son Parc Floral.

Street Art City



Au nord de l'Allier, à Lurcy-Lévis, Street Art City offre une destination touristique originale et incontournable consacrée à l'art urbain. À partir du 8 Mai.

Nyna Shanti



Odyssée Intérieur, nouvel album de Nyna Shanti, 10 titres entraînants à découvrir dès le 16 février.

Vanessa Philippe



Le nouvel album électro-pop de Vanessa Philippe, intitulé "L'amour c'est chiant" est prévu pour le 8 mars 2024

Cabarets !



Le Centre national du costume de scène (CNCS) de Moulines présente cette année une exposition unique sur le thème du Music-hall et Cabaret.



SylTie
Gestion

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE SÉCURITÉ AU TRAVAIL MOULINS/NEVERS



07 60 04 98 01



syltiegestion.fr



49, route de Paris
03000 Avermes



18, rue de Eperon
58000 Nevers

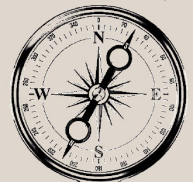
MFR
CULTIVONS LES RÉUSSITES
LIMOISE

*Formations par Alternance et
Apprentissage de la 4^{ème} au BTS...*



Nos Formations :

- 4^{ème} / 3^{ème} tous secteurs professionnels - **Alternance**
- BAC Pro CGEA (Conduite et Gestion d'une Exploitation Agricole)
Alternance ou Apprentissage
- BAC Pro Agroéquipement
Alternance ou Apprentissage
- BTSa ACSE - **Apprentissage**



PORTES OUVERTES

27 JANVIER 2024

23 MARS 2024

24 MAI 2024

**SUR
RDV**



Le Lieu Jay – 03320 LIMOISE – 04.70.67.30.30 – mfr.limoise@mfr.asso.fr
www.mfr-limoise.com / Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :





My Element

MARIAGES & EVÈNEMENTS

ANIMATION, LOCATION DE
BARNUM, REPORTAGE PHOTO,
PHOTOBOOTH, SONORISATION
ET ECLAIRAGE ET BIEN PLUS !

RESERVEZ AU 06 80 82 20 29



Nevers FM change de nom et devient NVS Radio
Une nouvelle identité pour de nouvelles ambitions



nvsradio.fr - nvsmag.fr