



MAGAZINE D'INFORMATION
INTERCOMMUNAL
SEPTEMBRE-OCTOBRE
NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2022

n°15

TERRE
2024
DE JEUX

 L'ACTUALITÉ EN TEMPS RÉEL :
letonnerroisenbourgogne



NOTRE SITE INTERNET :
www.letonnerroisenbourgogne.fr

AMÉLIORER VOTRE QUOTIDIEN, IMAGINER DEMAIN !

La CCLTB | Entreprendre | S'implanter | Se développer | Sortir | Découvrir | Vivre | Habiter

TOUS MOBILISÉS

pour l'environnement



Le Sémaphore - 2 avenue de la Gare - 89700 TONNERRE
Contact : 03 86 54 86 11

www.letonnerroisenbourgogne.fr

Anne JERUSALEM
Présidente CC
Le Tonnerrois en Bourgogne

“ PRENDRE SOIN DE
L'ENVIRONNEMENT, UNE
RESPONSABILITÉ PARTAGÉE



Chers habitants du Tonnerrois,

En cette rentrée très active, les élus comme les agents territoriaux sont à pieds d'oeuvre pour faire fonctionner les services publics du quotidien : écoles, crèche, relais petite enfance, conservatoire, déchèteries, offices de tourisme, administration, services à la personne, solutions de mobilité, aménagement du territoire. Vous les retrouverez aux côtés des entreprises, des associations et de chaque habitant du Tonnerrois.

Le développement durable et ses différentes composantes environnementales seront le sujet phare de ce magazine. Vous découvrirez également dans ce magazine comment la Communauté de Communes accompagne et propose des solutions de mobilité pour les personnes n'ayant pas de moyen de transport. Vous pourrez prendre connaissance des nouveautés mises en place dans toutes les écoles du Tonnerrois en matière de sport à l'école, mais aussi de celles du conservatoire intercommunal qui propose en cette année 2022-2023 de nouvelles pratiques artistiques et le portrait de Caroline Pretet, entrepreneure-réflexologue à Argenteuil-sur-Armançon. En ces temps de redémarrage d'activités, je souhaite à l'ensemble des habitants, des entrepreneurs, des associations, des agents territoriaux et communaux, une pleine réussite dans la mise en place et le développement de beaux projets pour notre Territoire. Je vous invite à découvrir ce magazine et à prendre soin de notre Territoire autant que vous prenez soin de vous. Excellente rentrée à tous. Au plaisir de vous retrouver sur le terrain et d'agir à vos côtés.

Régis LHOMME
1er Vice-Président CC
Le Tonnerrois en Bourgogne
en charge de l'Environnement
et du Développement Durable



Le développement durable est au centre des compétences de la Communauté de Communes. Elle recouvre la gestion des déchets bien sûr, mais elle contribue également à la gestion globale des ressources du cadre de vie des habitants.

La Communauté de Communes prend ce sujet très à coeur et y alloue des moyens importants : 4 personnes sont affectées à la gestion, 5 personnes travaillent dans les 3 déchèteries du Territoire. Le développement durable représente un budget conséquent de plus de 4 millions d'euros dont 1,6 millions d'investissement en 2022. Des agents sont chargés de la prévention auprès des habitants, cela contribue à réduire les incivilités qui coûtent de plus en plus cher aux collectivités. Mettre ses déchets dans le mauvais bac, de manière volontaire ou involontaire, entraîne une hausse du coût du tri et du traitement des déchets qui est facturé aux collectivités et *in fine* aux habitants. C'est pourquoi il est essentiel d'agir collectivement pour respecter notre cadre de vie, notre environnement et ainsi faire baisser la facture de traitement des déchets.

Vous voulez réaliser du compost pour votre jardin ou vos terres ? Sachez que la Communauté de Communes propose des composteurs à tarif très accessibles. Des projets structurants sont à venir sur les sujets environnementaux avec la mise aux normes et l'amélioration des déchèteries, un projet d'étude pour l'implantation et le dimensionnement d'une nouvelle déchèterie à Flogny La Chapelle. La Communauté de Communes a aussi entamé une réflexion sur les ISDI (Installation de Stockage des Déchets Inertes). Je tiens à souligner le rôle prépondérant de la commission Développement Durable dans ces projets dont les membres sont pleinement engagés dans l'amélioration de notre environnement. Une large part de ce magazine sera consacrée à ces thématiques. Je reste disponible et à votre écoute pour faire avancer ces projets environnementaux.

Directrice de la publication : Anne JERUSALEM
Réalisation : Service communication CCLTB
Crédit photos : Julien Lainé-Pradines/CCLTB, Pixel, Pixabay
Impression : Imprimerie BARRE - Tiré à 9 280 exemplaires
Distribution : Adrexo et mairies
Dépôt légal : 09 2022
CC LE TONNERROIS EN BOURGOGNE - Le Sémaphore
2 avenue de la Gare - 89700 Tonnerre



2 avenue de la Gare
89700 TONNERRE

Bureaux ouverts du lundi
au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 17h

letonnerroisenbourgogne.fr

Sommaire



3

TRANSFORMEZ
VOS BIODÉCHETS



4

GESTION DES
DÉCHETS EN
QUELQUES
CHIFFRES



5

3 DÉCHÈTERIES
EN ÉVOLUTION



6

LA REDEVANCE
INCITATIVE
COMMENT ÇA
MARCHE ?



7

DES ACTIONS
SPORTIVES DANS
LES ÉCOLES



8

C'EST LA RENTRÉE



9

NOUVEAUTÉS AU
CONSERVATOIRE



10

SE DÉPLACER
FACILEMENT SUR
LE TERRITOIRE



11

CES
ENTREPRENEURS
QUI OSENT ET
RÉUSSISSENT

TRANSFORMEZ VOS BIODÉCHETS

Une action bénéfique pour le sol, pour votre jardin et pour l'environnement



Qu'est ce qu'un biodéchet ? Il s'agit de déchets biodégradables et non dangereux provenant des jardins, des déchets alimentaires et de cuisine, qu'ils soient générés dans des restaurants, chez des traiteurs, dans des magasins, des ateliers de productions, de transformation de denrées alimentaires ou encore chez des particuliers.

La Communauté de Communes vous invite à valoriser vos biodéchets en utilisant des composteurs. Le compostage permet de transformer vos déchets de cuisine en compost nourrissant pour la terre de différentes plantations.

Des composteurs sont vendus à tarif préférentiel à la CCLTB :
Composteur 300 l = 20 €
Composteur 600 l = 28 €

Pour tout conseil et demande sur le compostage, n'hésitez pas à contacter le service Environnement par téléphone au 03 73 91 00 10 (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30) ou par mail prevention@ccltb.fr

Une nouvelle réglementation entrera en vigueur, au plus tard le 31 décembre 2023, avec obligation de trier les biodéchets. Autant gagner du temps en adoptant dès maintenant les bons réflexes.



COMPOST

Comment lui faire traverser l'hiver

Dès l'arrivée de l'hiver, protégez votre compost en le recouvrant de paille ou de feuilles mortes. N'hésitez pas à mettre une couche conséquente, de façon à faire une barrière efficace contre le froid. Mettez-en aussi sur les côtés. Le but du compost en hiver est de rester en un seul et unique bloc.

Après avoir bien préparé l'hivernage de votre compost, il est toujours possible de composter, mais en choisissant les bons aliments. En effet, la décomposition étant plus longue à cause du froid, il est primordial de n'ajouter dans son compost que des aliments à la biodégradation rapide. Par ailleurs, même si ce n'est pas habituellement le cas, il se peut que durant l'hiver le compost dégage quelques odeurs en attendant la reprise normale du processus de décomposition.

Pour éviter les odeurs désagréables, il suffit de rajouter des matières mortes par-dessus le tas de compost. En outre, durant tout l'hiver, il ne faut surtout pas remuer le compost. Comme dit précédemment, il doit rester en un seul bloc afin que les micro-organismes puissent se développer. Au retour du printemps, vous pourrez remuer énergiquement votre compost à la fourche.

Petit rappel des aliments à composter : feuilles mortes, épluchures de légumes, coquilles d'œufs, pain, marc de café, pelures de fruits et légumes...

GESTION DES DÉCHETS

En quelques chiffres



“ Produire moins de déchets, c'est à la fois préserver l'environnement et payer moins cher. Nous avons tous à y gagner.

Régis LHOMME
1er Vice-Président CC
Le Tonnerrois en Bourgogne
en charge de l'Environnement et du Développement Durable

Focus sur les déchets ménagers et assimilés produits par les habitants du Tonnerrois en 2021

DÉCHETS COLLECTÉS EN DÉCHÈTERIE

219 kg/hab/an

Hors déblais et gravats

DÉCHETS MÉNAGERS ET ASSIMILÉS (DMA)

480 kg/hab/an

ORDURES MÉNAGÈRES RECYCLABLES

117 kg/hab/an

ORDURES MÉNAGÈRES RÉSIDUELLES (OMR)

144 kg/hab/an

ORDURES MÉNAGÈRES (OMA) 261 kg/hab/an

La loi relative à la transition énergétique pour une croissance verte fixe comme objectif une réduction de 10 % des quantités des déchets ménagers produits par habitant en 2023 par rapport à 2015. Pour atteindre cet objectif, le territoire devra produire :

ORDURES MÉNAGÈRES RÉSIDUELLES (OMR)

144 kg/hab/an

ORDURES MÉNAGÈRES RECYCLABLES

91 kg/hab/an

DÉCHETS COLLECTÉS EN DÉCHÈTERIE

158 kg/hab/an

Les apports en tout venant acheminés en enfouissement doivent diminuer de 30 %

Les objectifs de réduction des OMR sont atteints mais parallèlement des efforts restent à fournir concernant la quantité d'OMR à détourner de l'enfouissement. En effet, 2 284 tonnes ont été produites en 2022 et il faudra arriver à 1 938 tonnes en 2023. **Nous comptons également sur les effets de la mise en place des bacs jaunes, effective depuis le 1er janvier 2022, pour améliorer sensiblement le geste de tri des usagers et contribuer ainsi à la baisse du ratio des OMR.** Pour atteindre ces objectifs de réduction de l'ensemble des déchets, il est indispensable de **réduire la part des fermentescibles (biodéchets) dans les OMR** notamment grâce au compostage mais aussi de favoriser la réutilisation et le réemploi, diminuer les apports en déchets verts en déchèterie notamment grâce au broyage, mulching, paillage. La réduction des déchets est l'affaire de tous : ensemble, nous pouvons y arriver.

ATTENTION AUX ERREURS DE TRI

Mauvais tri = facture plus lourde

Ne pas jeter dans la colonne de verre

Emballages, déchets ménagers.

Le traitement du verre est plus cher s'il est mélangé avec d'autres déchets.

Ne pas jeter dans le bac jaune

Emballages non vidés, emballages toxiques, textiles, litières ou excréments d'animaux, objets plastiques (jouets) ou métalliques, biodéchets.

Je dépose les emballages en vrac et vidés dans mon bac jaune.



3 DÉCHÈTERIES EN ÉVOLUTION

Pour mieux répondre à la demande

La Communauté de Communes a engagé une réflexion de modernisation et de mise aux normes de ses 3 déchèteries à Tonnerre, Ancy-le-Franc et Rugny.

Les travaux portent sur :

- Des aménagements pour des mises à niveau règlementaires : signalisation des risques, dispositifs anti chute...
- Des aménagements et la création d'espaces pour améliorer les conditions de stockage de certains déchets, afin d'accueillir de nouvelles filières à responsabilité élargie des producteurs (jeux, jouets, articles de bricolages et jardinage, plastiques)
- Améliorer les accès et le suivi d'exploitation : pose et réparation des clôtures, changement des systèmes de fermeture, contrôle par accès automatisé...



ETUDE À VENIR POUR L'IMPLANTATION D'UNE NOUVELLE DÉCHÈTERIE À FLOGNY LA CHAPELLE



Le Bureau d'Etude Bemaco a été retenu afin de mener l'étude de faisabilité sur l'implantation et le dimensionnement d'une nouvelle déchèterie sur Flogny La Chapelle pour desservir les usagers du nord du territoire.

Plusieurs scénarios seront étudiés, par exemple une déchèterie type standard ou une déchèterie « satellite » avec les principaux flux (tout-venant, bois, carton, ferraille).

Le rendu de l'étude sera présenté aux élus de la commission à la fin de l'année 2022, ce qui permettra de prendre la meilleure décision à ce sujet.

Que déposer en déchèteries ?



Pensez à trier vos déchets avant de venir à la déchèterie, vous gagnerez du temps lors du déchargement.

LA REDEVANCE INCITATIVE

Comment ça marche ?



Qu'est-ce que la redevance incitative ?

C'est un principe de facturation équitable qui comprend :

- Un abonnement au service correspondant aux charges fixes (collectes OMR/emballages/verre, les déchèteries et traitement des déchets, communication et prévention). Cet abonnement est identique quel que soit le volume du bac.
- Une part variable selon le volume du bac du foyer qui comprend un forfait minimum de levées et les éventuelles levées supplémentaires.

Comment est calculée ma facture ?

Son montant dépend de votre niveau d'utilisation du service de collecte des déchets ménagers : le forfait minimum intègre 8, 12 ou 16 présentations selon le volume de votre bac bordeaux. Vous restez libre de sortir votre bac plus souvent, dans ce cas les levées supplémentaires vous seront facturées. La présentation du bac jaune est illimitée.

Il n'y a pas de plafond pour les dépôts effectués en déchèterie et en point d'apport volontaire Verre.

Les usagers en impossibilité de stockage sont dotés en sacs bordeaux et en sacs jaunes, avec le même mode de facturation.

Vous pouvez vous procurer la grille avec les différentes tarifications soit sur le site Internet de la Communauté de Communes : www.letonnerroisenbourgogne.fr/Vivre-et-habiter/Environnement/Gestion-des-dechets/Plus-d-infos/La-redevance-incitative soit par mail redevance@ccltb.fr ou à l'accueil du service environnement du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30.

Une foire aux questions (FAQ) pour répondre aux principales demandes est également disponible sur le site de la Communauté de Communes www.letonnerroisenbourgogne.fr/Vivre-et-habiter/Environnement/Gestion-des-dechets/FAQ

N'hésitez pas à vous connecter sur votre compte Ecocito, <https://letonnerroisenbourgogne.ecocito.com/>, pour télécharger un duplicata de votre facture de redevance incitative, connaître le nombre de levées effectuées ou procéder au règlement en ligne de votre facture (votre identifiant est notifié sur votre facture).



Le sport à l'école, le sport sur le Territoire

DES ACTIONS SPORTIVES DANS LES ÉCOLES

pour favoriser le développement des enfants de tout le territoire



La Communauté de Communes porte une vision globale du développement de l'enfant, celui-ci passe notamment par la pratique sportive à tout âge. La collectivité proposait déjà de nombreuses actions pour accompagner cette vision telles que "Savoir Rouler à vélo", l'Ecole Multisports (EMS), la mise à disposition d'un éducateur sportif de la Communauté de Communes dans les écoles de Tonnerre qui permet de construire des projets en collaboration avec les enseignants, 3 cycles d'activités sportives à destination des CM1 et CM2 de cette ville, l'organisation de 3 rencontres sportives par an (cross, athlétisme, sports collectifs).

Aujourd'hui, les élus ont décidé d'aller plus loin. Suite au travail réalisé au sein des commissions "Affaires Scolaires Enfance Jeunesse" et "Culture et Sport" de la Communauté de Communes, de nouvelles propositions ont été faites dans l'objectif d'étendre les interventions à l'ensemble des écoles du territoire afin d'obtenir une équité de traitement. Cette décision collective permet, dès cette année scolaire 2022-2023, d'organiser en collaboration avec les équipes pédagogiques des rencontres sportives à destination de l'ensemble des cycles 2 et 3 du territoire. Celles-ci seront organisées par secteur géographique et se dérouleront dans 3 gymnases (Ancy-le-Franc, Tonnerre et Flogny La Chapelle) afin de proposer des activités nouvelles dans de bonnes conditions. Les enfants pratiqueront des sports collectifs, d'opposition et de pleine nature. Une bonne nouvelle pour les écoliers du Tonnerrois qui vont pouvoir bénéficier de ces événements sportifs grâce au travail collaboratif des élus et agents de la Communauté de Communes avec les enseignants. Ces actions ont pour but de faciliter la pratique sportive à tous les niveaux : elles s'inscrivent dans le cadre du label "Terres de jeux 2024" porté par la Communauté de Communes sur notre Territoire.

RAID ARMANÇON DÉCOUVERTE**Découvrez les photos en ligne**

Les 17 et 18 septembre, des sportifs de tous âges ont participé à la 21e édition du Raid Armançon Découverte à Nuits-sur-Armançon. Cet événement, bien ancré dans notre territoire depuis des années, rassemble des participants d'une grande diversité de régions qui se succèdent en course à pied, canoë et VTT. La Communauté de Communes remercie la centaine de bénévoles et tous les partenaires qui soutiennent cet événement sportif.

Retrouvez les photos en ligne sur : www.letonnerroisenbourgogne.fr/Sortir-et-decouvrir/Le-Raid-Armancon-Decouverte/Photos





L'institut supérieur de formation CREASUP Digital, subventionné par la Communauté de Communes et le Département, entre dans sa troisième année d'existence avec : 45 étudiants en 1^{ère} année, 66 en 2^{ème} année, 43 en 3^{ème} année et l'arrivée de nouveaux formateurs pour développer les compétences professionnelles des étudiants.

La rentrée est toujours un moment particulier rempli d'effervescence, entre nouveaux projets, retrouvailles, adaptation à une nouvelle étape de vie. Dans les établissements scolaires, à la crèche, à CREASUP Digital, chacun a repris le cours de ses activités. Les services techniques de la Communauté de Communes ont profité des vacances des enfants durant l'été pour réaliser des travaux d'amélioration dans différentes écoles du Tonnerrois : renouvellement de mobilier dans les classes de l'école des Prés-Hauts de Tonnerre, traçage au sol dans les cours d'écoles de Dannemoine, Epineuil, Les Lices et Pasteur à Tonnerre, Lézennes et Nuits (marelles, terrains), remise en état d'un pignon à l'école des Lices de Tonnerre, autant de réalisations qui permettent aux enfants d'évoluer dans un cadre adapté et de pouvoir profiter en toute sérénité de l'enseignement qui leur est transmis par les équipes pédagogiques et éducatives. La Communauté de Communes continuera de rénover et d'améliorer le cadre de vie des enfants du Tonnerrois.

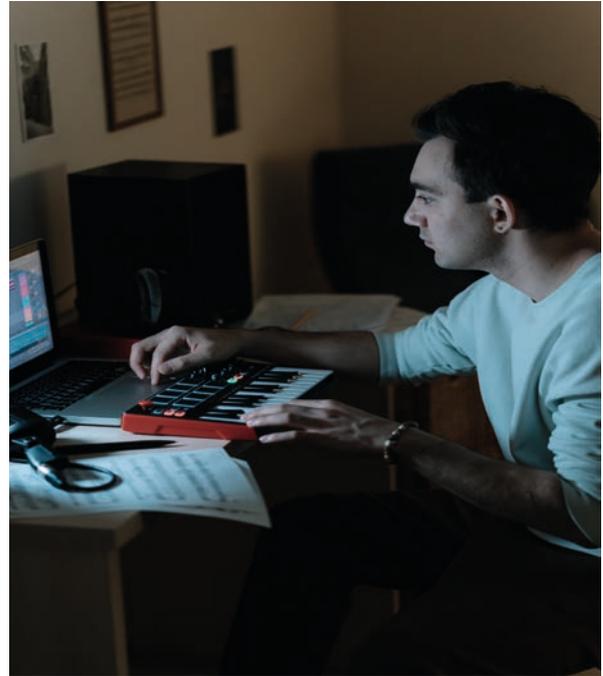
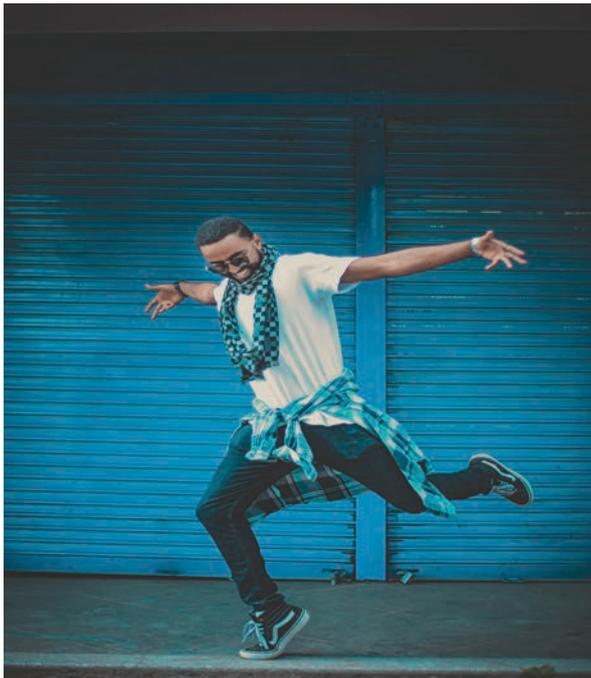


DANSE HIP-HOP

Le corps en action

Ouverture d'une classe de danse hip-hop au Conservatoire intercommunal à Ancy-le-Franc avec un nouveau professeur : Souli Souliman.

Danseur et chanteur hip-hop, il apportera sa pédagogie didactique et enseignera aux élèves du Conservatoire les rouages de la danse hip-hop. Une nouvelle discipline artistique sera ainsi enseignée et ouvrira des horizons nouveaux aux élèves du Conservatoire intercommunal.

**M.A.O**

Musique Assistée par Ordinateur

Cette nouvelle année 2022-2023 verra également l'ouverture d'une classe de Musique Assistée par Ordinateur (MAO) au Conservatoire intercommunal à Tonnerre. L'occasion pour chacun de pratiquer un art relativement récent et qui offre de multiples possibilités de composition et de jeux dans des styles de musiques variés.

FANFARE

Partager la musique avec le public

Vous avez toujours rêvé de jouer dans une fanfare ? Et bien sachez que le Conservatoire intercommunal va pouvoir réaliser votre rêve ! En effet, une fanfare sera créée très prochainement au sein du Conservatoire, ce qui permettra aux futurs membres de jouer en groupe et d'apprendre à faire sonner son instrument en harmonie avec ceux des autres, pour former un son cohérent et partager du dynamisme et de la joie avec le public. Les répétitions auront lieu tous les jeudis soirs.

La Fanfare du Conservatoire prévoit de se produire en extérieur une fois par mois, il y aura donc de l'ambiance dans le Tonnerrois !



Retrouvez toute l'actualité du Conservatoire intercommunal en ligne :

<https://www.letonnerroisenbourgogne.fr/Vivre-et-habiter/Le-conservatoire/L-agenda-du-conservatoire>

SE DÉPLACER FACILEMENT

sur le Territoire



“ PERMETTRE À CHACUN DE RÉALISER LES DÉPLACEMENTS UTILES ET NÉCESSAIRES POUR VIVRE ET TRAVAILLER EST ESSENTIEL À NOS YEUX. C'EST POURQUOI NOUS DÉVELOPPONS DES SOLUTIONS ADAPTÉES AUX SITUATIONS DES HABITANTS

José PONSARD
Vice-Président CC Le Tonnerrois en Bourgogne
en charge de la Petite enfance, de la Mobilité, de la Santé et du Social

DES SCOOTERS EN LOCATION

Pour les trajets domicile-travail

La Communauté de Communes, soucieuse des questions de mobilité pour tous, permet la location de scooters à tarifs préférentiels. Les personnes pouvant bénéficier de ce service doivent être orientées par différents organismes : pôle emploi, mission locale... Ce service de location de scooters permet d'aider et de faciliter le retour à l'emploi et aux formations pour des personnes en précarité de mobilité.

La Communauté de Communes agit comme partenaire administratif de l'association du Club'Mob en mettant à disposition un local de stockage de leurs scooters et ses agents pour la remise des clés. Aujourd'hui, 5 scooters sont déjà en circulation sur le Tonnerrois. Ce qui répond à un réel besoin sur notre territoire.

Vous voulez en savoir plus ? Contactez Karen Mongeot, Responsable des Services à la Personne de la Communauté de Communes, au 03 86 54 86 60 ou sap@ccltb.fr



REFONTE DU TRANSPORT À LA DEMANDE

Une solution adaptée aux personnes à mobilité restreinte



La Communauté de Communes a relancé son dispositif de transport à la demande pour tout trajet effectué sur le Tonnerrois depuis le 19 septembre. Ce service s'adresse aux personnes n'ayant pas de moyen de transport, plus particulièrement aux personnes âgées, souvent isolées. Cela leur permet de se déplacer pour leurs besoins élémentaires comme l'alimentation, les rendez-vous médicaux...

Ce service de transport à la demande est totalement organisé et géré par la CCLTB, qui a mis en place un véhicule et deux chauffeurs.

Pour connaître les tarifs et les conditions de ce service de transport à la demande, contactez le service "Services à la Personne" de la Communauté de Communes par téléphone au 03 86 55 37 55 ou par mail à msap@ccltb.fr ou sap@ccltb.fr

CAROLINE PRETET RÉFLEXOLOGUE**Argenteuil-sur-Armançon**

Après un parcours en EHPAD dont 2 ans dans un service Alzheimer, puis 20 ans auprès d'adultes en situation de handicap et de maladies mentales, Caroline PRETET, éducatrice spécialisée a eu envie de bousculer son quotidien. Les expériences successives ont déployé son envie d'accompagner autrement. Après 3 ans de formation certifiante à Paris, elle a lancé son activité il y a maintenant 2 ans dans le village où elle vit, Argenteuil-sur-Armançon.

Mais qu'est-ce que la réflexologie plantaire ? La réflexologie est une technique naturelle qui favorise les facultés d'autorégulation du corps, qui aide chaque personne à retrouver ou à conserver un état d'être harmonieux.

Saviez-vous que nous avons 7 200 terminaisons nerveuses par pied et que l'on retrouve l'ensemble de notre corps sous nos pieds ? L'application de digi-pressions sur les zones permet de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre physiologique et énergétique de la partie du corps correspondante. Grâce aux stimuli envoyés, le système nerveux s'active, via la moelle épinière, en actionnant des réponses physiologiques.

La réflexologie plantaire agit sur tous les appareils et systèmes représentés : respiratoire, circulatoire, uro-génital, digestif, endocrinien, nerveux, musculo-squelettique.

Caroline vous accueille avec bienveillance et discrétion. Elle prend le temps de recevoir ses clients : elle commence toujours par réaliser une « anamnèse » qui est le partage de l'histoire de vie de la personne : cela la représente dans sa globalité, ce qu'elle a été, ce qu'elle est. Caroline commence par une préparation des pieds, douce, relaxante, permettant un premier repérage des tensions. Puis l'action réflexologique progresse suivant le protocole personnalisé établi. La pression, sur les zones réflexes, est adaptée à votre sensibilité, afin que la prestation soit la plus agréable possible. Un toucher relaxant finalise la séance.

Les clients prennent RDV pour différents motifs : la découverte de la réflexologie, le stress qui provoque notamment des douleurs ostéo-musculaires (dos, épaules, genoux), les acouphènes, le complément des soins de support pour des personnes en chimiothérapie ou atteintes de maladies dégénératives (parkinson, sclérose en plaques, Alzheimer...), le syndrome prémenstruel, la ménopause, l'insomnie, le deuil, les femmes enceintes pour vivre une grossesse plus sereine, pour de la prévention et rester en bonne santé.

« En 3 ou 4 séances, selon les pathologies, on constate un effet bénéfique, l'état de santé de la personne se trouve amélioré ».

La réflexologie, selon la médecine traditionnelle chinoise, permet un travail sur les émotions.



Caroline Pretet
RÉFLEXOLOGUE



Ce travail d'introspection émotionnel est favorable pour retrouver une amélioration de la santé physique. *« C'est incroyable, les clients ayant pu verbaliser leurs ressentis et ayant la compréhension de certaines situations, retrouvent une autonomie dans leur quotidien et deviennent porteur de projet ».* N'attendez pas une raison pour prendre du temps pour vous ! La réflexologie est un support intéressant pour conserver votre santé durablement, par la stimulation des défenses immunitaires et la régulation du stress responsable de nombreux maux.

Avec son offre de réflexologie Bébé Emotionnelle, Caroline apprend aux parents soucieux du bon développement de leur enfant, des protocoles réflexologiques à refaire chez eux, en autonomie, pour que leur bébé s'apaise. *« C'est un outil Mère-Veilleux pour soutenir les parents, dans la création du lien d'attachement avec leur bébé, soulager les maux du quotidien : les douleurs dentaires... »*

Caroline accompagne également les sportifs grâce à la réflexologie plantaire. Elle vous accompagne dans la préparation physique et la récupération. Elle était d'ailleurs partenaire du Raid Armançon Découverte 2022 et a prodigué des soins aux sportifs qui le souhaitent après la course.

Qu'il est bon de s'accorder une bulle de douceur, un moment rien que pour soi ! Prenez rendez-vous avec Caroline : elle vous accueille à son cabinet à Argenteuil-sur-Armançon ou à votre domicile (seulement pour les personnes à mobilité réduite, les personnes âgées, les bébés). Caroline vous reçoit également chaque jeudi de 8h à 13h30 au club de sport « Le Club-Tonnerre ».

www.caroline-pleineconscience.fr - 06 13 74 75 34

 **PEPS'IN**

**PÉPINIÈRE
D'ENTREPRISES
TERTIAIRES
du TONNERROIS**

"Nous avons l'environnement de travail qu'il vous faut !"

