

DEC. 2025

GAZETTE

La VIE D'ORÉE



chers résidents, chères familles.

À L'Orée des Thermes, nous aimons que chacun vive pleinement sa retraite : à son rythme, selon ses envies et ses besoins.

Cette troisième édition de **notre Gazette** en est le reflet : **vivante, plurielle, fidèle à l'esprit de la résidence**. Elle raconte nos temps forts partagés !

L'année qui s'achève a été riche en rencontres, en nouveautés mais surtout en bons moments. Grâce à vous : **résidents, familles, partenaires, équipes**, L'Orée des Thermes continue d'être un lieu chaleureux où il fait doux vivre, un lieu où l'on choisit d'habiter pleinement le présent tout en regardant ensemble devant.

2026 se profile déjà à l'horizon, avec son lot de nouveaux projets, d'idées à faire éclore et cette même envie intacte : faire de notre résidence un espace de vie, de lien mais aussi de liberté.

Merci aux **résidents-rédacteurs** et à **Bénédicte** pour cette merveilleuse 3ème Gazette de la Vie d'Orée que nous avons tous grand plaisir à découvrir à chaque fois.

Je vous souhaite une excellente fin d'année 2025 et j'ai hâte qu'on ouvre tous ensemble ce nouveau chapitre 2026 !



Bonne lecture !

Leïla TERCHOUNE -
Directrice



Les journalistes : Anna, Christiane, Édith, Éric, Geneviève, Guy, Marie-Claire, Michèle, Nicole, Marie-Luce, Suzanne, Yvonne-Marie

Crédits photos : communication Villavie, Sophie GRAVIL pour Charlène Clavel, Jérôme Mondière
Ville de Vichy, Moinet, Vichy Mon Amour, BrefEco

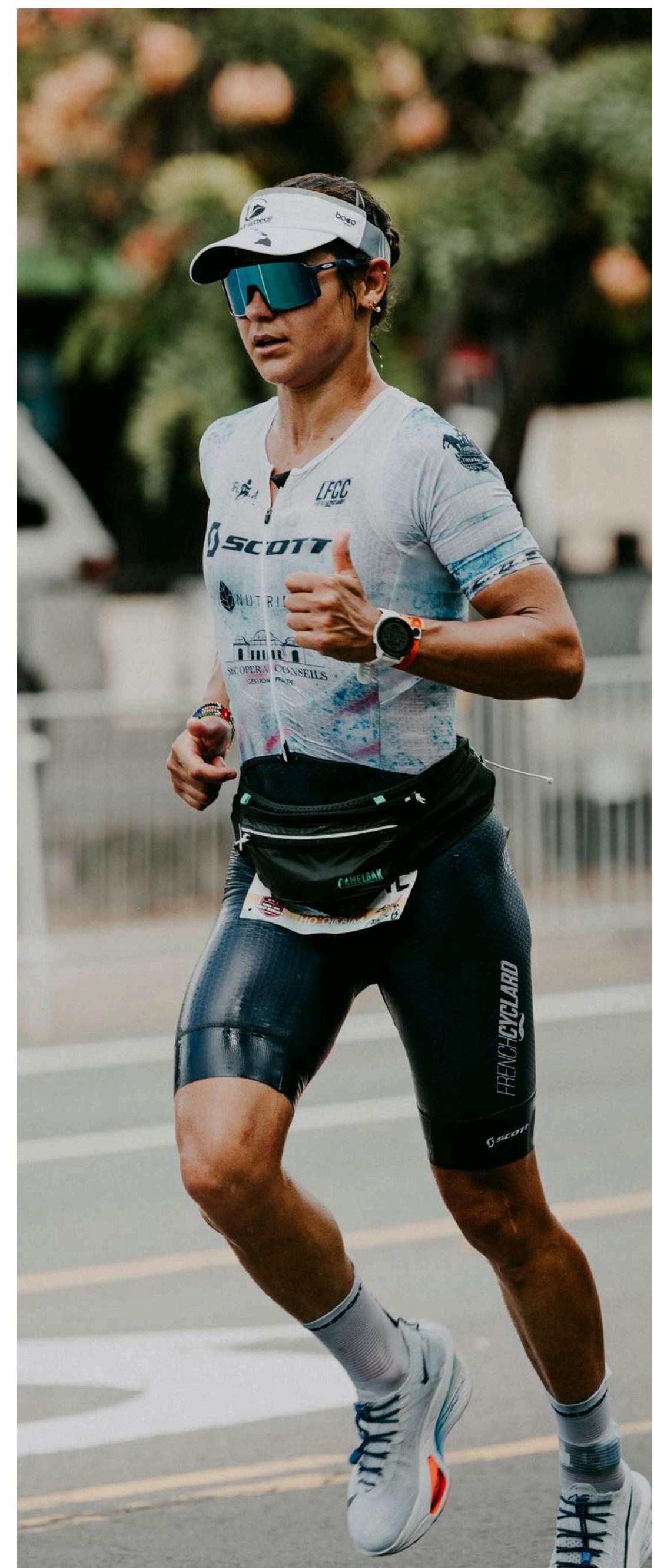
UNE CHAMPIONNE À L'ORÉE DES THERMES

L'équipe de La Vie D'Orée, bien ancrée dans sa dynamique ville, a souhaité rencontrer des athlètes de haut niveau. La triathlète Charlène Clavel a accepté de répondre à nos questions pendant sa préparation aux Championnats du monde.

Très sportive depuis son enfance passée à Mende, en Lozère, **Charlène Clavel** a d'abord mené une belle carrière d'handballeuse au plus haut niveau français, notamment à Nîmes puis à Nantes. Sa formation de kinésithérapeute l'a menée ensuite à Vichy, à l'IFMK, puis en master 2 « Optimisation et expertise de la performance sportive ». Sportive jusqu'au bout des ongles, elle choisit un nouveau sport : **le triathlon**. En sept ans à peine, elle s'est hissée, à force de travail, au sommet de l'élite mondiale, avec notamment un titre de championne du monde longue distance en 2024.

COMMENT ÊTES-VOUS ARRIVÉE AU TRIATHLON ?

J'avais envie d'autres horizons, d'une performance plus individuelle, et comme j'ai toujours aimé le sport, je me suis dit : **pourquoi ne pas en faire plusieurs en un** ? Mon frère pratiquait déjà le triathlon, je l'ai suivi. En juillet 2018, j'étais au départ de l'IRONMAN 70.3 (NDLR : quelques mois seulement après le début de mon entraînement). Au programme de ces triathlons dits « half » (moitié) : **1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied**. En amatrice, j'ai ensuite gagné la première édition du 70.3 IRONMAN des Sables-d'Olonne, devant les professionnels de la discipline. Passée professionnelle en 2020, j'ai intégré **l'équipe de France de triathlon longue distance en 2024** et j'ai gagné le Championnat du monde longue distance en Australie (3 km de natation, 114 km de vélo, 30 km de course à pied).



COMMENT FAITES-VOUS FACE AUX DÉPENSES LIÉES À CE SPORT ?

Le triathlon impose du matériel technique qui coûte très cher à l'achat et à l'entretien, à l'image du vélo aérodynamique qui peut atteindre 15 000 euros. J'ai aussi besoin de m'entourer de partenaires et de spécialistes pour ma préparation ou ma communication. Dès qu'on commence à gagner des courses ou à bien se classer, on obtient des primes, mais ça ne suffit pas encore pour durer toute une année, surtout lorsqu'on doit payer les droits d'entrée aux grands championnats.

Il est très difficile de mener de front mon métier de kinésithérapeute et ma carrière d'athlète. J'ai donc fait le choix de me concentrer sur le sport pendant les années qu'il me reste au plus haut niveau. Mon statut d'athlète titrée me permet d'accéder à une plateforme de mécénat sportif, où des entreprises peuvent me soutenir en échange d'avantages fiscaux. Je suis accompagnée de sponsors qui me fournissent des équipements ou du matériel, comme **Scott Vélo** ou **Nike**, et je propose également d'accompagner des équipes de travail.

COMMENT ?



En tant que kiné et athlète de haut niveau, je suis amenée à conseiller des entreprises et leurs équipes autour du bien-être et de la santé au travail, à mener des entraînements sportifs ou à enseigner de bonnes pratiques pour limiter les troubles musculosquelettiques.

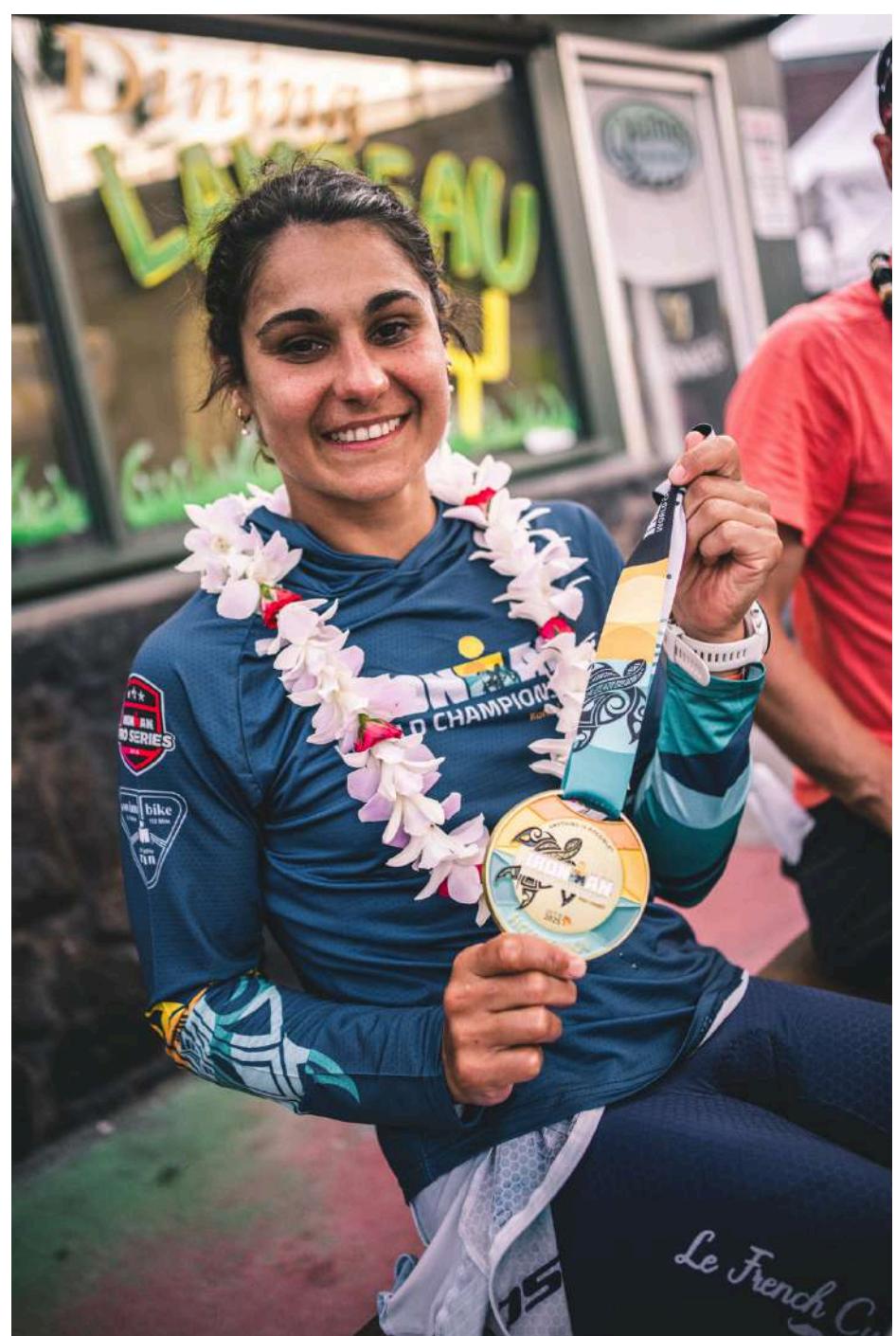
À QUOI RESSEMBLENT VOS ENTRAÎNEMENTS ?

Je m'entraîne 20 à 25 heures par semaine, avec deux ou trois phases par jour. Du lundi au vendredi, je fais 1 h 30 de natation par jour et j'enchaîne par du vélo, de la course, ou les deux si je peux, en fonction de mes objectifs.

Mon préparateur physique me crée également des plans de renforcement musculaire qui changent chaque semaine. J'essaie aussi de nager en eau libre, car c'est ce qui est pratiqué dans les triathlons. **Mon point fort, c'est clairement la course à pied, mais je dois encore m'entraîner davantage en natation, car en extérieur on n'a jamais les mêmes sensations : il fait noir, on n'y voit rien et je dois éviter la crispation ou la panique pour rester au contact des autres.**

Je fais aussi beaucoup de kilomètres à vélo, en alternant les terrains : côtes, plats roulants, contre-la-montre... La vitesse moyenne sur une course est de 45 km/h. Mon expérience du haut niveau en handball m'aide à tenir le rythme. **Et il ne faut pas oublier les phases de récupération / sieste : c'est même presque le plus important pour assimiler un entraînement.**

L'INTERVIEW, LA SUITE



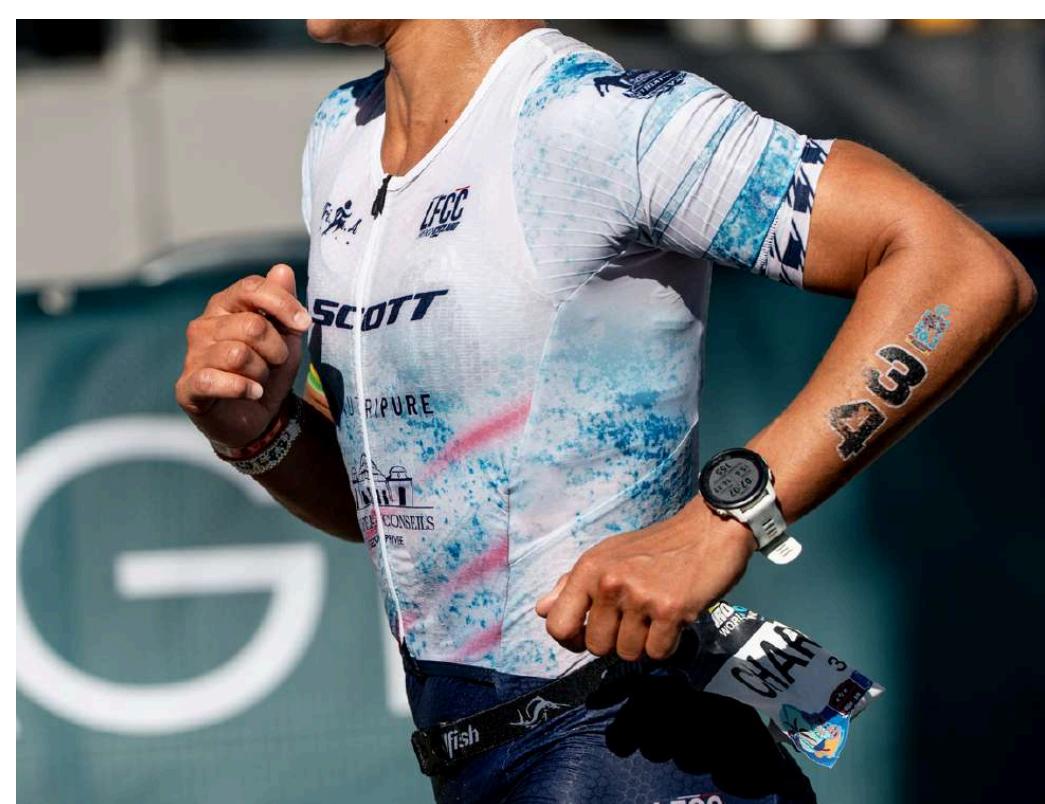
EN PLUS DE L'ASPECT PHYSIQUE, QU'EST-CE QUI PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE EN COURSE ?

Celui ou celle qui gagne sait lire en lui ou en elle-même et apprend à connaître ce dont il a besoin tout au long de l'année, et pas seulement juste avant une course. **Pour moi, cela passe notamment par l'alimentation et l'hydratation.** J'ai un suivi nutritionnel par un professionnel pour mes apports en protéines, glucides et en hydratation. Chaque athlète est différent, ses besoins et son suivi également, en fonction des jours, des saisons ou des courses... **Mais la préparation mentale est aussi primordiale.**

COMMENT LE MENTAL PEUT-IL ÊTRE ENTRAÎNÉ ?

Selon les courses, je dois gérer un effort très intense **entre quatre et neuf heures d'affilée**. On peut vite basculer vers la négativité lorsqu'on se sent moins en forme ou qu'on fait face à une difficulté. Ça devient très compliqué quand ça va mal... Je dois **me calmer et me recentrer**, et pour cela j'apprends chaque jour à mieux gérer mes émotions. J'ai mené un gros stage en altitude avec un coach afin de déclencher des rituels d'émotions positives, des mots qui m'aident à m'y replonger quand j'en ai besoin. Aujourd'hui, la préparation mentale fait partie intégrante de l'entraînement : chaque club a ses experts, alors que quand je jouais au hand, c'était peu développé et on voyait cela comme une marque de faiblesse.

Certains grands athlètes, comme Teddy Riner, ont parlé du travail mental ou de celui réalisé avec un psy comme **d'une preuve d'intelligence**. Ça a beaucoup aidé. J'essaie toujours de me dire que le défi est contre moi-même et non contre les autres, pour transformer tout cela en **pression positive**. En étant plus détachée, j'arrive à être contente de moi si j'arrive à donner la meilleure version de moi-même. Je combats avec mes armes, et si j'ai tout donné, je suis quand même satisfaite.



QUELS SONT VOS OBJECTIFS POUR 2025 ?

Je me suis qualifiée pour les Championnats du monde, qui auront lieu à Hawaï le 12 octobre prochain. C'est une très grosse course face aux meilleurs triathlètes du monde. Pour la préparer, je serai alignée également sur le **Championnat du monde de la fédération**, avec deux autres femmes et deux hommes représentant l'**équipe de France**, comme moi. J'ai des ambitions fortes, mais il y a beaucoup d'inconnues qui ne me permettent pas de savoir comment je vais réagir : l'humidité, le parcours mythique et relevé, tout le programme pour arriver sereine quinze jours avant et s'acclimater, le décalage horaire, et trouver les 10 000 euros nécessaires...

“ —

Merci à cette admirable et inspirante athlète. Toute l'équipe lui adresse ses félicitations pour sa troisième place au Championnat du monde de la fédération et sa place de première Française à l'Ironman d'Hawaï (25^e au classement général) !

— ”

JOUONS AVEC BERTRAND



Chaque lundi matin à 10h, **Bertrand** anime une heure de jeux de société. Essentiellement des jeux de cartes pour s'amuser et partager un moment, sans esprit de compétition. Parmi les jeux, on retrouve le très connu Uno, mais aussi des titres plus récents comme Crack List.

Le principe ? On tire une thématique (par exemple : les mots finissant en -iste, les villes au bord de la Méditerranée...) et chacun doit trouver un mot lié au thème, en utilisant l'une des huit lettres qu'il a en main. **Ce n'est pas facile, mais toujours amusant et stimulant !**

L'ambiance est chaleureuse et conviviale, grâce à Bertrand, un animateur passionné, à la fois arbitre bienveillant et meneur de jeu hors pair.

Venez découvrir cet atelier et profiter d'un moment convivial !

PORTRAITS, NOUVEAUX RÉSIDENTS

SUZANNE

Née le **7 février 1938**, originaire d'**Annecy**, elle a vécu à Vichy mais aussi à Cluny.

« *Je crois que j'aime bien les y !* »

Après des études de philosophie au collège **Saint-Joseph de Cusset**, elle a été un temps institutrice avant d'être nommée, par concours, télégraphiste à La Poste. Un métier qui a beaucoup évolué au fil du temps et qui n'existe plus aujourd'hui.

« *Même si ce n'est pas toujours un choix d'être dans une résidence comme celle-ci, je mesure la chance d'avoir un bel appartement et d'avoir plein d'activités à disposition. C'est l'occasion d'avoir des partenaires de Scrabble, que j'aime bien pratiquer.* »



ÉDITH

Née le **21 juillet 1942** à **Wittelsheim**, en Alsace près de Mulhouse, Edith a fréquenté le lycée français de Sarrebruck, une ville de la Sarre qui a choisi, par référendum, de devenir allemande. Son père, en poste dans les mines de la Sarre, a donc choisi de poursuivre sa carrière dans la sidérurgie à Hayange, en Moselle.

« *J'ai fait ma terminale à Thionville avant d'intégrer la faculté de médecine de Strasbourg en 1960. Diplômée en médecine, j'ai été embauchée à la Sécurité sociale comme médecin conseil. Pendant toute ma carrière, j'ai vérifié les arrêts de travail, les accidents de travail, les demandes de cures ou d'invalidité, ou bien encore fixé les taux d'invalidité.* »

Grande amatrice de cinéma, où elle se rend une fois par semaine, et de voyages, elle confie : « *Je garde un grand souvenir de ma découverte de l'Égypte.* »

Cette maman de **deux garçons** a souhaité se rapprocher de ses fils. Pour éviter de rester seule dans sa maison, elle a choisi **l'Orée des Thermes** après un premier séjour de 12 jours.

“*Je pense qu'en étant nouvelle, c'est à moi de m'adapter et d'aller vers les autres, et c'est plus facile que je ne le pensais.*”

VISITE EXCLUSIVE ! LES COULISSES...

LA PRISE DE LA PASTILLE MOINET !

Le 26 septembre dernier, une équipe du journal s'est rendue à Hauterive, au sein de l'usine de production des pastilles du **Bassin de Vichy**. Nous avons été accueillis par **Lucas Michaille, directeur de la production et septième génération de la famille Moinet**, à la tête de cette institution. Nous y avons découvert le processus de fabrication de cette fameuse spécialité vichyssoise.

Après avoir revêtu blouses et charlottes, les becs sucrés sont montés à l'assaut de la tour de production, alléchés par la bonne **odeur de menthe**, qui flottait dans l'air et les a suivis tout au long du parcours. Malgré le bruit assourdissant des machines et après de nombreux escaliers, notamment en colimaçon, nos reporters ont rejoint courageusement le deuxième étage, où tout commence. Les salariés, eux, sont heureusement protégés de ce bruit continu par des protections auditives.



VISITE EXCLUSIVE ! LES COULISSES...

UNE ENTREPRISE DYNAMIQUE

Le sucre, broyé au rez-de-chaussée, est ensuite **propulsé** sous vide au deuxième étage. Et le moins qu'on puisse dire, c'est que chez Moinet, **le sucre (de betterave et français !)**, on le connaît, avec pas moins de cinq tonnes par jour. **Ici, on ne broie pas du noir, mais du blanc !** Mélangée à de l'eau et du glucose, la poudre encore humide passe dans deux machines appelées granuleuses, puis est ensuite séchée. Elle devient alors plus fine et volatile, recouvrant facilement l'usine et les visiteurs (les pantalons noirs s'en souviennent !). Chaque lundi, tout l'outil de production est nettoyé.

Mais revenons en à la suite du voyage... Après le séchage, c'est l'heure de la redescente, pour nous comme pour la pastille, qui se voit ajouter des sels minéraux et des arômes. Puis direction les comprimeuses pour donner, en finition, la **forme octogonale traditionnelle de notre chère pastille**. Un seul opérateur de production est nécessaire par étage pour faire tourner ces impressionnantes machines. Mais ce n'est pas fini : place enfin au conditionnement. Si les appareils travaillent seuls à l'ensachage, l'étiquetage et la mise en carton **sont réalisés à la main** par des collaborateurs très réactifs. La cadence est là, mais avec le sourire. **Il y a d'ailleurs peu de changements dans l'équipe, certains salariés étant là depuis plus de vingt ans.**



VISITE EXCLUSIVE ! LA SUITE ...

UNE ENTREPRISE DYNAMIQUE

L'entreprise Moinet compte **trente-cinq salariés**. Une quinzaine de personnes travaille sur le site que nous avons visité à Hauterive et qui a ouvert **en 1999**. **Six personnes** sont présentes dans l'usine historique, installée autour de la source Roger, **achetée en 1932 par le grand-père de Lucas Michaille**, et entre douze et quinze personnes animent les cinq boutiques de la marque. Moinet dispose en effet de **deux boutiques à Vichy** ainsi que d'un glacier ouvert en saison, d'un magasin à Paris sur l'île Saint-Louis et d'un à Clermont-Ferrand.

« *L'usine où nous sommes ne produit que des pastilles, tandis que l'usine historique, à deux kilomètres d'ici, fabrique le reste de notre gamme : sucres d'orge et pâtes de fruits. Les chocolats, eux, sont fabriqués dans l'atelier situé dans notre boutique en face de Saint-Blaise. Nous sommes les seuls fabricants de pastilles à avoir notre propre source, donc nos sels minéraux sont issus de l'évaporation de cette eau* ». Nous précise *Lucas Michaille*.



VISITE EXCLUSIVE ! LA SUITE ...

UNE ENTREPRISE DYNAMIQUE

Pour rappel, il existe deux appellations : **la pastille de Vichy**, réalisée par un industriel dans la zone des Ailes, à partir de sels minéraux issus d'une eau de Vichy ; et **la Pastille Moinet, appelée Pastille du Bassin de Vichy**, car issue des sels minéraux de la source familiale d'Hauterive.

Une grande partie de la production de **Moinet** (entre 40 et 45 %) est vendue en grande distribution, en nom propre ou pour des marques de distributeurs, comme « Reflets de France ». Trente-trois palettes sont, par exemple, livrées chaque mois chez Carrefour (vingt tonnes de produits). En revanche, faute de demande à l'international, l'usine ne réalise pas d'export, sauf lorsque la grande distribution revend ses produits dans ses filiales.

« *Vichy attire de plus en plus de touristes, qui participent à notre développement, et notre marché se porte plutôt bien. Nous souhaitons aujourd'hui développer notre réseau en région. Nous allons ouvrir une sixième boutique, la quatrième à Vichy, entièrement dédiée aux produits de la pastille* », annonce le responsable de production.

La visite nous a beaucoup appris et surpris, notamment par **la taille des installations pour une si petite pastille**.

Merci à Lucas Michaille et à son équipe pour leur accueil, leur disponibilité et les pastilles distribuées aux résidents.



À VOS CRAYONS ...



SOIRÉE COSTUMÉE

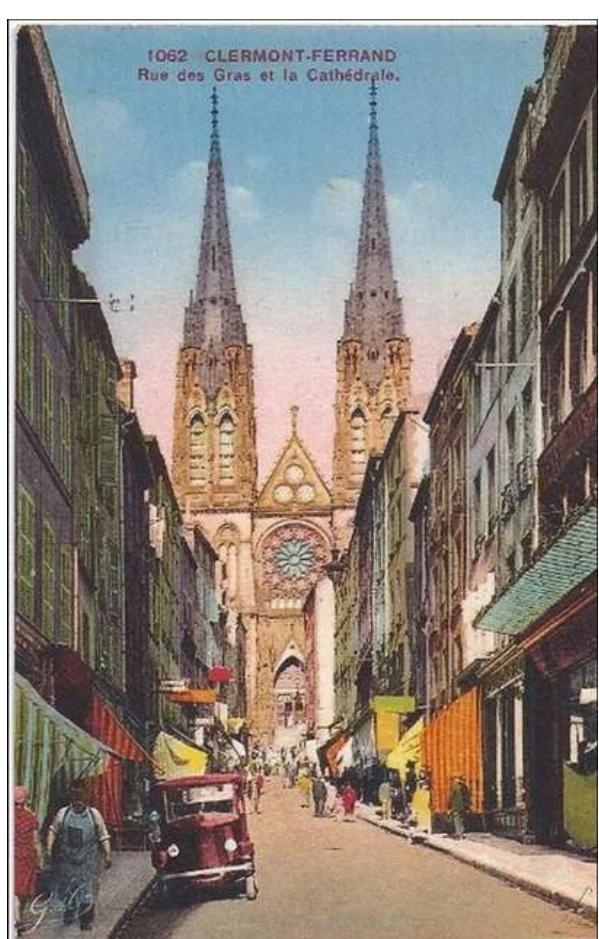
C'EST LA BRINGUE À L'ORÉE ! *

Le 25 juillet dernier, L'Orée des Thermes a organisé une fête déguisée, pour les résidents. L'équipe avait particulièrement bien joué le jeu des déguisements avec beaucoup de fantaisie : **Emmanuel en chirurgien, Sandra en religieuse, Sylvia en Cléopâtre et Leïla en diablotin...** Parmi nous, certains avaient pioché dans leurs armoires ou dans une réserve prêtée pour l'occasion. L'apéro dinatoire fait maison, était très sympa. Tout le monde s'est réjoui et a profité de ce moment festif en musique, avec en prime une belle chenille ! Un bon moment de détente fédératrice qui a réuni beaucoup de monde. **On a grave kiffé ! Pourquoi ne pas refaire le carnaval en février ? Nous sommes prêts.**

* avec modération



Le saviez-vous ?



La **rue des Gras** et la **rue des Petits Gras**, dans le centre historique du **Vieux Clermont**, ne tiennent pas leurs noms d'un problème de graisse, mais du fait qu'elles avaient des marches, appelées **gradus** en latin, qui ont donné le mot degré. Cela voulait simplement dire qu'elles étaient pentues !



On appelle les gens nés à Cusset les Chiens Verts. **Mais pourquoi ?** C'est Charles VII qui aurait employé le nom de "Chiens verts" en désignant **les canons en bronze qui armaient les remparts de la ville**. Avec le temps, ils s'étaient patinés de **vert-de-gris**. Le 17 juillet 1440, le roi était à Cusset pour recevoir les excuses de son fils, le dauphin Louis, futur Louis XI, qui avait tenté de le détrôner. Après avoir signé un traité de paix, la **Paix de Cusset**, le père a entraîné le fils sur le chemin de ronde. Et, tout en caressant le fût d'un canon, Charles VII aurait dit à son fils :

"Louis, voici un de mes bons Chiens verts, qui défendent ma cité royale. Ils me sont fidèles, eux, et seront toujours à mon service, prêts à mordre les ennemis du Roy."

Quizz

- 1 Combien de paquets de petits saucissons de la célèbre marque à carreaux Vichy ont été distribués sur la caravane du Tour de France 2025 ?

A. 250 000
B. 400 000
C. 500 000

- 2 Quelle est la plus haute cathédrale de France ?

A. Rouen
B. Strasbourg
C. Chartres

- 3 Depuis quelle année Michelin conseille les gourmands du monde entier avec son célèbre guide gastronomique ?

A. 1890
B. 1900
C. 1910

- 4 En quelle année a été envoyé le dernier télégramme en France ?

A. 1988
B. 1998
C. 2018

LES DINGBAT DE MARIE-LUCE



Retrouvez l'expression ou la phrase cachée dans ces mots dessins : rébus utilisant uniquement les lettres, les chiffres et les signes typographiques.

Apre

Vision

:

.....

K

TAttempsTA

:

.....

Temps

— 1 — p.i

:

.....

VOLET

Après le contrôle antidopage, aidez les coureurs à retrouver leurs gourdes.

Paul a 4 gourdes, dont 1 verte, mais aucune jaune ni aucune bleue

Luc a 4 gourdes dont 1 jaune et 1 bleue, mais aucune rouge

Émile a 4 gourdes dont 1 rouge et 1 jaune, mais aucune verte

Luc a plus de gourdes jaunes qu'Émile et une quantité égale de gourdes vertes et bleues



Gourdes : dans la prochaine Gazette

Dingbat : 1. Cabas à provisions / de temps en temps / 3. survoler un pays

Quiz : 1C - 2A (Rouen 151m / Strasbourg 142m / Chartres 115m - 3B - 4C

3ème édition

L'ALBUM

GAZETTE

11 sept. 2025 *La vie en rose, animation*



2 octobre 2025 atelier pâtisserie



3 oct. prévention Police



10 oct. atelier *Les Miamies*



17 oct. vente de roses



3 nov. Visite du CNCS Moulins



23 oct. danse country C'Jeudi



31 oct. Halloween



Toute l'équipe de L'Orée des Thermes vous souhaite de belles fêtes de fin d'année



Chez Villavie, on a une vie bien remplie et une retraite sereine et on vous les partage !

SUIVEZ-NOUS



L'Orée des Thermes



oreedesthermes_residence



L'Orée des Thermes
RÉSIDENCE SÉNIORS VILLAVIE

Villavie
RÉSIDENCES SERVICES SÉNIORS