

# Croix-Rousse shopping

## Un Grain dans le Grenier



Le 12 septembre, la Croix-Rousse aura son épicerie équitable. Comme souvent, son créateur, Philippe Ruffin (35 ans) vient d'un secteur qui n'a pas grand chose à voir avec sa nouvelle aventure. Responsable marketing chez un fournisseur de téléphonie mobile, ses clients étaient les grands fabricants de portables. « J'ai travaillé à encourager, indirectement, mais quand même, la (sur)consommation de produits et de services de confort », explique-t-il. « En même temps, je défendais auprès de mes proches, des idées complètement différentes, selon la devise : 'faites ce que je dis, non ce que je fais.' » Puis, il y a un an, ce fut le déclic ; il décide de se lancer dans le commerce équitable. Puis tout alla très vite : démission de son ancien travail, recherche d'un local et de fournisseurs. L'aménagement du magasin, confié à une architecte croix-roussienne, traduit bien l'esprit de la

boutique : un joli bric-à-brac où, en guise de rayonnages, s'empilent chaises, escabeaux, portes, planches et même un berceau. Un grenier, quoi.

L'épicerie propose toute une gamme de produits équitables, bio et solidaires: du café au thé et cacao, en passant par les confitures, les jus de fruits, les gâteaux et bonbons, les bières et vins, les riz, pâtes et quinoas, épices et sauces d'accompagnement, les terrines, etc... 75% des produits sont issus du commerce équitable «stricto sensu», à savoir d'un échange Nord-Sud. Puis 75% sont bio. Quant aux produits frais, Philippe Ruffin travaille avec «02 pas des champs», une association de producteurs locaux qui livrent sur place leurs produits sous forme de paniers.

1 rue du mail, 69004 Lyon, tél : 04 78 39 97 53  
www.adeuxpasdeschamps.com

## Efféa



Naturopathe de formation, les questions de diététique n'ont plus de mystères depuis longtemps pour Cécile Dubrai. Quand elle a découvert la méthode Efféa, elle était néanmoins agréablement surprise. « L'important, c'est la prise en charge globale de la personne », souligne-t-elle. « Et l'aspect coaching est primordial ». En 2005, elle ouvre son propre institut à la Croix-Rousse, avec son ami, Franck Dépine, un ancien champion du monde (1979 et 1983) de course cycliste en tandem, promu depuis Directeur Réseau France au siège du groupe.

La méthode Efféa agit sur plusieurs niveaux : perte de poids, raffermissement/remodelage du corps et traitement de la cellulite. « Ce qui est commun à tous les soins, c'est le côté bien-être », résume Cécile. Pour le procurer, la méthode Efféa repose sur trois piliers : alimentation, avec des produits diététiques et des compléments alimentaires, cosmétique, et surtout un vaste éventail de soins. Sept techniques sont proposées au centre de la Croix-Rousse : balnéo, ultrasons, enveloppement, presso-plastie, sauna infrarouge, dépresso-plastie et électro-stimulation.

Chaque programme se décompose en trois phases : attaque, stabilisation, puis entretien.

« Nous obtenons rapidement des résultats, sans fatigue et sans effort de la part de la cliente », insiste Christian Machefer, le PDG de la chaîne, qui se trouve aujourd'hui à la tête de 65 centres en France et ambitionne d'ouvrir son 100ème d'ici trois ans. « 95% de nos clientes sont satisfaites », affirme-t-il.

10 rue Pailleron, 69004 Lyon,  
tél. : 04 78 30 06 52  
www.lyon4.amincissement.net

Michael Augustin

**Atmosphair**  
PAR CLAUDE HAUSTLER

COIFFURE FEMININ - MASCULIN

KÉRASTASE  
Schwarzkopf

28 Grande rue de la Croix-Rousse - Lyon 4<sup>e</sup>  
04 78 27 99 68

**Jean-Dominique**  
Chausseur depuis 1968

NOUVELLE COLLECTION  
automne/hiver

spécialiste  
MEPHISTO M

2 Grande rue de la Croix-Rousse 69004 Lyon  
Tél : 04 78 28 11 05

ORPI AGENCES N°1  
CROIX-ROUSSE IMMOBILIER  
efféa

IMMO 2C  
COFIMMOR Cabinet Immobilier SPECIALISTE CROIX-ROUSSE  
Crédit Mutuel banque à qui parler

SAVEURS ÉQUITABLES, BIO ET SOLIDAIRES

Épices, Cafés, Thés et Chocolats, Riz et Pâtes, Plats Cuisinés, Confitures, Gâteaux Salés et Sucrés, Biscuits, Jus de Fruits, Bières, Vins,...

**UN GRAIN DANS LE GRENIER**

ÉPICERIE NOUVELLE

OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE MIDI

1 rue du mail 69004 Lyon  
04 78 39 97 53  
http://www.grain-grenier.fr  
contact@grain-grenier.fr

6 place Bellecour - LYON 2 (Métro Bellecour)  
14 quai Augagneur LYON 3 (Tram T3 - Liébert)  
1 gde rue Croix Rousse LYON 4 (Métro Croix Rousse)  
67 bis crs E. Zola VILLEURBANNE (Métro Chagall)

ECONOMISEZ jusqu'à 60% sur vos cartouches jet d'encre et laser

TEL. 04 78 60 64 09  
NEUF ET RÉCONDITIONNÉ  
TOUTES MARQUES

couleur CARTOUCHE