



## Le zest - un podcast vitaminé

publié le 30/05/2026

### Descriptif :

En ces temps de chaleur, venez vous rafraichir en écoutant le Zest, un podcast pour faire le plein de vitamines et s'offrir une petite parenthèse.

Céline Fouquet-Tardif, CPC Numérique pour la circonscription d'Angoulême Est, propose **Le Zest**, un podcast pour faire le plein de vitamines et s'offrir une petite parenthèse grâce aux témoignages de collègues charentais.

Énergie, inspiration, partage de ressources et d'astuces sont au rendez-vous.

Quatre épisodes sont déjà en ligne : Santé mentale, gestion du stress, parentalité, fluence de lecture.

Bonne écoute à tous !



Document joint

 [oneconnect](#) (Binary Data de 2 Mo)



**Académie  
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.