

# ELANCE MAG

#13

Vivre pleinement

ENVIES

SÉRÉNITÉ

PRATIQUE

DÉTENTE

IDÉES DÉCO  
pour un style bistro

ESCAPADES  
*Ile Maurice*

GYMNASTIQUES  
pour reprendre en douceur

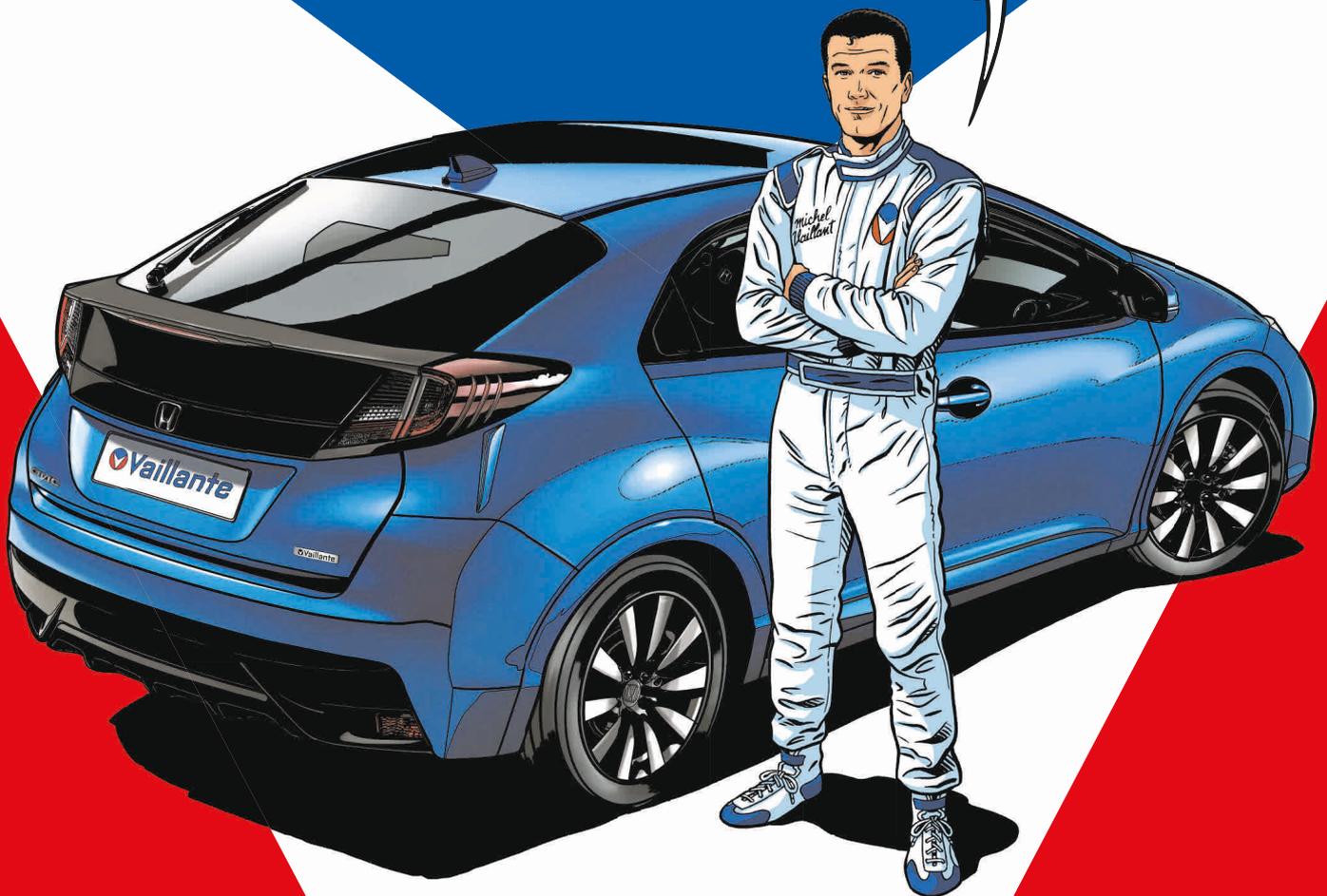
SPECTACLES ET SORTIES  
Toulouse et région

INITIATIVES  
Votre santé avec Octobre Rose

OCTOBRE - NOVEMBRE

# NOUVELLE CIVIC VAILLANTE

PRENEZ LE VOLANT  
ET ENTREZ DANS  
LA LÉGENDE!



**5 000** <sup>(1)</sup> €  
DE REMISE OU REPRISE  
SANS CONDITION

© Graton/Bourgne/Benéteau/Graton Editeur

(1) Gamme Civic à partir de 15 790€. Prix d'une Civic 1,4 i-VTEC Elegance hors peinture métallisée (600€) incluant 5 000€ de capital «remise ou reprise» déduit valable sur toute la gamme Civic (hors Civic Type R). **Prix catalogue du modèle présenté Civic 1,6 i-DTEC Vaillante** au prix remis de **21 650€** incluant 600€ de coût supplémentaire lié à l'option peinture métallisée avec 5 000€ de capital «remise ou reprise» déduit. Reprise conditionnée à l'acceptation par votre Concessionnaire Honda participant. Offre valable pour toute commande avant le 30/10/2016. Selon tarif au 01/07/2016. Consommation et émissions de CO<sub>2</sub> du modèle présenté : 3,7 l/100 km en cycle mixte et 98 g/km de CO<sub>2</sub>. \*Donnez vie à vos rêves. [www.honda.fr](http://www.honda.fr)



**LABEGE AUTO SPORT**

Route de Labège 31683 LABEGE ☎ 05 62 88 45 45

**ALBASUD SPORT AUTO**

Chemin de Gimbelet 82000 MONTAUBAN ☎ 05 63 02 48 68

Période intermédiaire lorsque l'été a pris fin, que la rentrée est faite et que des températures plus fraîches annoncent l'automne... Mais période pas moins intense pour autant ! Dans ces pages, des propositions de voyages et des idées gourmandes pour se faire plaisir ! Des conseils pour la maison et quelques recommandations pour garder forme et dynamisme ! A noter tout particulièrement, l'évènement santé de l'automne, Octobre Rose !

Alex Percheron

## Sommaire Sommaire Sommaire



envies

**ESCAPADES** Ile Maurice, destination charme ..... **06**  
**AU MARCHÉ** Fruits d'automne ..... **08**  
**UNE SAVEUR, UNE RÉGION** Pézenas, sur les pas de Molière... **10**

sérénité

**FORME** Se dynamiser en douceur ..... **12**  
**INITIATIVES** Octobre Rose ..... **14**  
**BIEN-ÊTRE** Naturelle, l'huile essentielle de lavande ..... **16**

**OCTOBRE ROSE**  
Haute-Caron



pratique

**HABITAT** Comme un cocon ..... **18**  
**IDÉES DÉCO** Style bistro ..... **20**  
**AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR** Hotte, essentielle en cuisine ..... **22**



détente

**EXPOS, THÉÂTRE, SPECTACLES ET LIVRES** ..... **25**



OCTOBRE – NOVEMBRE 2016





L'AGE DE GLACE  
LE TEMPS DES DINOSAURES  
L'EXPÉRIENCE 4D



**Vous**  
**n'imaginez**  
**pas ce qui**  
**vous attend.**

**futuroscope**

NOUVELLE  
ATTRACTION!



Blue Sky  
STUDIOS



Au milieu de l'Océan Indien  
Page 6

# Île Maurice, destination charme

*Sous la douceur des tropiques, cette terre romantique offre une nature généreuse. Des montagnes d'origine volcanique percent sur un océan couleur turquoise, bordé de plages paradisiaques et de sublimes lagons.*

À cette image de carte postale s'ajoute un véritable mélange de cultures venues d'Inde, d'Asie, d'Afrique et d'Europe. À l'est de l'île, dans la vallée de Ferney, Maurice prend un autre visage. La route d'accès est spectaculaire et le randonneur longe une piste tortueuse et escarpée. À plus de 900 mètres d'altitude la vue sur l'océan et les collines boisées est extraordinaire. Tôt le matin, les nombreux chants d'oiseaux - crécerelles, pailles-en-queue ou pics pics - donnent à cette vallée un air de paradis. Les randonnées à travers les sentiers de ce domaine de 200 hectares, permettent de pénétrer au cœur d'un monde sauvage, donnant l'impression aux visiteurs de revenir aux origines de l'île, avant l'arrivée des premiers explorateurs au 16e siècle.



## L'île en fête

À la tombée de la nuit, sur toute l'île, des milliers de petites lumières s'allument dans les rues, les maisons et les hôtels. Lampes traditionnelles en terre, bougies et guirlandes lumineuses donnent à l'île une atmosphère joyeuse, magique et parfois mystérieuse. Chaque année en octobre, l'île Maurice s'illumine l'espace d'un soir pour célébrer Divali, fête des lumières, en l'honneur du dieu hindou Ram qui rentra chez lui après 14 ans d'exil en forêt. Cette fête porte un message de bienvenue, célébrée par l'ensemble des habitants de l'île, toutes religions confondues. Cette journée est devenue un jour férié, symbole du mélange des cultures locales. Jusqu'à minuit, tous les villages s'animent au rythme de musiques et de danses d'inspiration indienne, de pétards et de feux d'artifice. C'est également l'occasion pour tous de déguster les douceurs sucrées locales : gâteau patate, rasgoola et mewa. Comme le veut la tradition, les Mauriciens vont de maison en maison afin d'échanger les pâtisseries qu'ils ont cuisinées et ainsi découvrir les plus belles illuminations de chaque habitation.

De nombreuses fêtes ponctuent l'année sur l'île Maurice. La fête tamoule Cavadee en janvier, la naissance de Ganesha en août ou septembre, la fête Dieu de Port-Louis en juin ou encore Maha Shivaratee, la grande nuit de Shiva en mars. L'île Maurice est une destination mythique pour ses plages et son soleil mais l'île possède un



patrimoine culturel, historique et naturel très riche à découvrir sans modération.

Marie Milan



## L'Aventure du Sucre : une visite culturelle et amusante

Installée dans une superbe propriété sucrière à Beau Plan, l'Aventure du Sucre est une ancienne sucrerie transformée en musée moderne et ludique. C'est en suivant une allée plantée de cocotiers et de bougainvilliers que les voyageurs accèdent à la sucrerie afin de découvrir l'histoire de la canne à sucre à Maurice, les procédés de fabrication et de transformation, les différentes technologies utilisées pour la production ainsi que les anciennes routes du sucre. La culture de la canne à sucre débuta à la fin du 18e siècle sur l'île Maurice et se poursuit aujourd'hui au travers des cinq sucreries toujours en activité. En fin de visite, une dégustation des meilleurs sucres au monde est proposée.

[www.aventuresucre.com](http://www.aventuresucre.com)



abondent de nombreuses espèces végétales telles que le baobab, la victoria amazonica, espèce de la famille des nénuphars aux feuilles atteignant trois mètres de diamètre, ou encore le tallipot, variété de palmier immense qui présente la particularité de mourir après son unique floraison. Cet espace représentatif de la biodiversité de l'île conserve des espèces issues des quatre coins de la planète ainsi que certaines espèces endémiques de l'île et des Mascareignes telles que l'ébène. Surprenant par sa flore, le Jardin l'est aussi par sa faune - mangoustes, tortues géantes, cerfs de Java et papillons - évoluant en toute liberté, venant saluer les visiteurs. Tout un monde fascinant !  
[www.tourism-mauritius.mu/fr](http://www.tourism-mauritius.mu/fr)

### Le jardin de Pamplousse

Le Jardin de Pamplousse, connu dans le monde entier, est aussi fréquenté par des visiteurs illustres dont certains ont laissé trace en y plantant leur arbre, à l'image de Nelson Mandela ou d'Indira Gandhi. Dans ce merveilleux jardin



# Prenez la vie du bon côté !

Le guide malin des 50 ans et plus pour profiter pleinement de la région. Des adresses pratiques au quotidien pour les loisirs et le sport, pour trouver une nouvelle activité et pour dénicher une destination touristique ou culturelle encore inconnue !

Plus de 1000 adresses utiles en Midi-Pyrénées



## COMMANDEZ MAINTENANT !

Je commande un guide au tarif de 8,00 € (frais de port compris)  
 Je joins mon règlement par chèque bancaire à l'ordre de Eclance conseil

**A retourner à :**  
**Eclance conseil**  
 3, rue François Magendie  
 31400 Toulouse

Prénom.....

Nom.....

Adresse.....

Code postal.....

Ville .....

Email .....

Tél. ....

# Fruits d'Automne

*L'automne s'installe tranquillement et les couleurs de la nature changent. Dans nos assiettes aussi la palette des couleurs se compose de teintes automnales. Petit tour d'horizon de fruits de saison.*

## Noix



Récoltée début septembre, la noix fraîche, gourmandise de l'automne, est un en-cas de choix. C'est un oléagineux riche en acides gras essentiels contribuant à la bonne santé cardiovasculaire et ses propriétés antioxydantes en font un aliment particulièrement bénéfique. La noix se consomme fraîche, en accompagnement de plats de viande ou de fromages comme le roquefort.

## Figue



La figue n'est pas le fruit du figuier mais son inflorescence parvenue à maturité. De forme ronde ou oblongue, la figue est enveloppée d'une peau violacée souvent très sombre. Elle est récoltée à sa pleine maturité avant qu'elle ne se détache des rameaux et ne s'écrase au sol. Elle se consomme fraîche ou séchée. La figue est une précieuse source de fibres et contribue au bon déroulement du transit intestinal. Plus on la choisit mûre, plus elle prodigue ses bienfaits. Ce fruit gourmand, sucré, allie plaisir et qualités nutritionnelles.

## Rhubarbe



Plante voisine de l'oseille, elle est cultivée depuis des siècles dans les potagers occidentaux. La cuisine européenne n'utilise que le pétiole de cette grande herbe vivace. Riches en acide oxalique, les feuilles peuvent être nocives pour les personnes malades des reins mais sa richesse en fibres en fait une plante qui facilite le transit intestinal. La rhubarbe est surtout employée pour la confection de compotes et de confitures.

## Kiwi



Plus riche en vitamines C que n'importe quel agrume, le kiwi est un véritable booster de vitalité. Aussi, en automne et en hiver il est particulièrement recommandé d'en consommer. Hautement antioxydant, il protège l'organisme des radicaux libres. Riche en vitamines et en sels minéraux, il procure tonicité et énergie. Il se consomme frais ou en salade de fruits mais aussi en accompagnement de viandes blanches ou de poissons.

## Noisette



Très riche en matières grasses, la noisette contient de nombreux oligo-éléments et des vitamines A, B, C et E. Elle se consomme fraîche ou sèche, est très utilisée dans l'industrie alimentaire : biscuiterie, pâtisserie, confiserie. Pressée, elle donne une huile comestible très appréciée.



**Raisin**

Le raisin est un fruit éclatant de saveur. C'est un grand allié de la santé cardiovasculaire. Il est aussi source de plusieurs vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Il contient des vitamines B1, B2, B6 et de la vitamine C, réputées pour leur action anti-oxydante. En effet, le raisin contient de nombreux composés antioxydants permettant de lutter contre les radicaux libres et ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies.

**Litchi**

Le litchi est un véritable cocktail de vitamines et de minéraux. Sa richesse nutritive lui confère des vertus antidouleur en cas de maux de ventre ou de tête. Avec une teneur en vitamine C équivalente à celle d'un agrume, le litchi aide à lutter contre la fatigue propre aux changements de saison.

**Kaki**

Ce petit fruit orange aussi appelé plaquemine est source de vitamine C, surtout lorsqu'il n'est pas trop mûr. C'est surtout un concentré de provitamine A (carotène) et de caroténoïdes qui renforcent son action anti-oxydante et protectrice du système cardiovasculaire.

# BOB DIT L'ÂNE

DES CADEAUX AUX GRANDES OREILLES !

SERVIETTES

T-SHIRTS

CARTES POSTALES

TABLIERS

CADEAUX

SACS

...

[WWW.BOBEDITLANE.COM](http://WWW.BOBEDITLANE.COM)





## Pézenas, sur les pas de Molière

*Entre Béziers et Montpellier, la ville de Pézenas mêle architecture médiévale et culture ancestrale.*

Dotée d'un centre historique classé secteur sauvegardé, ville de charme et d'histoire, Pézenas regorge d'un riche passé culturel et religieux. Les rues pavées sont préservées, les maisons bourgeoises du 16<sup>e</sup> siècle et les hôtels particuliers des 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles sont protégés. Parcourir la ville revient à explorer l'histoire d'une

ancienne seigneurie. Molière, figure emblématique de Pézenas, a laissé son empreinte dans le cœur de la ville et de ses habitants. De ses années à Pézenas, Molière créa Don Juan en s'inspirant du prince de Conti, Tartuffe en s'inspirant de l'abbé Rouquette ou encore la Comtesse d'Escarbagnas à travers laquelle il dépeint l'aristocratie

languedocienne. Pézenas a développé une politique culturelle autour du célèbre comédien en mettant à l'honneur le théâtre et le 17<sup>e</sup> siècle. Une autre personnalité a marqué l'histoire de Pézenas. Bobby Lapointe y est né en 1922 et la ville lui rend hommage chaque année lors du festival musical Printival Bobby Lapointe.



### Ingrédients

pour 4 personnes

- 125 g de farine
- 25 g de beurre
- 1 œuf

### Pour la farce :

- 125 g de viande
- 125 g de gras noble
- 125 g de sucre blanc
- 125 g de sucre roux
- 1 citron
- 1 jaune d'œuf

## Pâté de Pézenas

### Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine avec l'œuf et le beurre fondu jusqu'à ce que la pâte soit homogène (rajouter un peu d'eau si nécessaire).

Etaler la pâte avec un rouleau puis la détailler avec un emporte-pièce en forme de cercles d'environ 15 cm. Façonner la moitié des cercles avec les doigts pour obtenir une corole. Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Dans un saladier, mélanger la viande avec le gras noble, les sucres et le zeste de citron puis saler et poivrer. Répartir la farce dans les coroles de pâte puis les refermer avec les cercles restants.

Badigeonner les pâtés de jaune d'œuf puis faire une croix avec la pointe d'un couteau sur chaque pâté. Enfourner pour 25 min. Laisser refroidir et servir les pâtés tièdes ou froids.



---

Bien-être et aromathérapie

Page 16

---

# Se dynamiser en douceur

*Pour être en bonne santé, atténuer la sensation de fatigue et améliorer la vitalité, quelques séances de gymnastique hebdomadaires pendant une vingtaine de minutes permettent de garder une dynamique corporelle.*

Bouger c'est la santé est une maxime qu'il est recommandé de suivre pour conserver la forme plus longtemps mais avec un minimum de difficultés ! Voici quelques méthodes qui ne demandent pas d'efforts inconsidérés et qui produiront leurs effets sans tarder.



## Gymnastique posturale

La gymnastique posturale vise à modeler le corps en améliorant son potentiel articulaire tout en prévenant les problèmes de colonne vertébrale. C'est une méthode qui se rapproche du stretching, augmenté d'un travail sur la posture. L'objectif de la gymnastique posturale consiste à réutiliser les

muscles dits oubliés, c'est-à-dire les muscles qui nous portent et non ceux qui servent à produire des efforts soutenus. De cette manière, on rétablit la chaîne musculaire en effectuant des efforts mesurés qui font travailler l'intégralité des muscles. Cette technique, directement issue des gymnastiques douces, vise surtout à préserver les articulations et la colonne vertébrale. Faisant appel aux techniques de respiration, la gymnastique posturale permet de prendre conscience de son corps et de retrouver, tout en douceur, forme et dynamisme.

## Gymnastique aquatique

Plébiscitée, notamment par les personnes souffrant de problèmes mécaniques - soucis d'articulations ou de vertèbres - la gymnastique permet, en utilisant la résistance de l'eau, de se muscler presque sans s'en rendre compte ! Dans l'eau, on évite les coups, les chutes, les mouvements brusques... Dynamiser son corps se fait ainsi tout en douceur. Immérgé, le corps ne pèse plus qu'un tiers de son poids réel. Pourtant la résistance dans l'eau accentue le travail des muscles. Les tissus musculaires sont drainés en profondeur, la silhouette gagne en tonicité. Par ailleurs, l'eau active la



circulation sanguine et les exercices sont particulièrement recommandés aux personnes sujettes au phénomène de jambes lourdes. Dans l'eau, les mouvements sont plus aisés et toutes les parties du corps travaillent parfaitement.

## Tai-chi-chuan

Mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision, étirements et temps de méditation sont les aspects principaux de cette discipline. Le cours est un moment de détente, de calme et de retour vers soi. La pratique de cette discipline aide à améliorer la souplesse et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. La participation régulière à cette discipline équilibre les fonctions respiratoires et circulatoires.





### Yoga

Par le contrôle de la respiration, le yoga conduit à la maîtrise du corps et de l'énergie. Cette discipline procure une sensation de bien-être immédiat. A plus long terme, une pratique régulière permet une amélioration globale de la forme tant sur le plan physique (souplesse et posture), que mental (concentration et mémoire) et émotionnel (gestion du stress et confiance en soi).

### Body balance

Cette technique complète, qui mélange stretching et

relaxation, est fortement influencée par le yoga, le tai-chi-chuan et la méthode Pilates, version fitness. Les séances sont chorégraphiées sur des musiques plus ou moins toniques. Un programme efficace pour améliorer sa tonicité, réduire son stress et vaincre les douleurs musculaires. Idéal pour celles qui préfèrent le bien-être à la performance.



Les gymnastiques douces, sans choc ni impact, sont particulièrement adaptées aux personnes peu sportives, en petite forme, stressées ou d'un certain âge. Toutes les techniques de gymnastique douce poursuivent un même objectif, celui de pouvoir faire retrouver à la fois dynamisme, forme et souplesse.

Laura Delacour

Vue sur TF1 - France 2 - France 3 - M6 - Direct 8

Soly-Ange

MAGNÉTISEUSE  
RADIESTHÉSISTE  
HYPNOLOGUE

*Vous qui avez tout essayé...  
votre dernière chance !*

Deschamps



Soly-Ange Deschamps, originaire du Périgord, tient son don de magnétisme de sa grand-mère qui en son temps, participa à la guérison de cas jugés difficiles. En digne héritière, Soly-Ange Deschamps exerce son art depuis de nombreuses années, se mettant au service des autres en intervenant dans des cas jugés délicats. La force de son magnétisme lui a permis de contribuer à vaincre des situations désespérées. Des photos attestent d'ailleurs de ses réussites, sans compter les innombrables témoignages et courriers qui confirment également ses succès.

Soly-Ange Deschamps peut intervenir sur l'asthme, les herpès, les zozans, les eczéma, les ulcères, l'arthrose et dans bien d'autres cas. Elle peut soulager les vertiges, les maux de têtes et les insomnies et contribue à apaiser le système nerveux. Elle pratique l'hypnose pour permettre l'arrêt du tabac, de l'alcool et combattre la boulimie sans effets secondaires.

Soly-Ange Deschamps a trop de respect pour la médecine pour ne s'en remettre qu'à sa devise « pas de promesse inconsidérées mais des résultats ». Son eau de Cologne magnétisée, utilisée en même temps que les séances de magnétisme, soulage rapidement toute douleur. Si vous souffrez et avez tout essayé, consultez-la à l'un de ses cabinets sur rendez-vous. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, écrivez-lui à Toulouse, elle traite à distance par photo.

06 12 35 11 15

60, chemin du Renard - 31100 Toulouse

33 avenue de Pioche 64200 Biarritz / 6 passage Hermitte 33000 Bordeaux

[www.magnetisme-solyange.fr](http://www.magnetisme-solyange.fr)

Aide à domicile

Aquarelle®  
la vie en couleur



Pour mes proches et pour moi,  
j'ai choisi Aquarelle®

« Disponibles, efficaces et professionnels,  
ils nous ont accompagnés à chaque étape.  
Depuis, ma maman est tranquille et moi,  
je suis serein... »

*Sylvain AUGIER*  
Journaliste



Et bénéficiez de notre offre réservée aux lecteurs  
d'ELANCE : **6 heures de prestation offertes !**  
réparties sur 3 mois, pour tout nouveau contrat signé.

3 agences sur le Grand Toulouse :

- TOULOUSE : 05 61 47 18 84
- TOULOUSE Est : 05 61 80 42 27
- TOULOUSE Nord : 09 81 75 88 45

[www.aquarelle-service.fr](http://www.aquarelle-service.fr)



# OCTOBRE ROSE

LE MOIS DU DÉPISTAGE ORGANISÉ

## DU CANCER DU SEIN



Le dépistage organisé du cancer du sein s'adresse **aux femmes entre 50 et 74 ans, sans symptôme ni facteur de risque particulier.** C'est en effet dans cette tranche d'âge que les femmes ont le plus de risques de développer un cancer du sein et que le dépistage est le plus efficace.

### LA MAMMOGRAPHIE

**pour gagner du temps sur la maladie**

Une mammographie est une **radiographie des seins.**

Dans le cadre du dépistage elle permet notamment de détecter des cancers de petite taille, bien avant qu'ils ne soient palpables ou que des symptômes ne se manifestent.

### LA QUALITÉ DU PROGRAMME DE DÉPISTAGE

#### La double lecture des clichés

Les clichés des mammographies réalisés dans le cadre du dépistage organisé bénéficient d'une double lecture. Une première lecture au cabinet de radiologie qui les a effectués ; puis une seconde lecture, en dehors de ce cabinet, assurée par un radiologue indépendant. Entre 6 % à 7 % des cancers détectés dans le cadre du programme de dépistage organisé sont identifiés lors de cette seconde lecture.



**UNE FEMME SUR HUIT SERA CONFRONTÉE AU CANCER DU SEIN AU COURS DE SA VIE**

**90%**  
**DE GUÉRISON**  
**SI LE CANCER EST DÉTECTÉ À UN STADE PRÉCOCE**

cette maladie. **Pourtant, détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.**

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. Il est aussi le plus meurtrier. Chaque année, ce sont près de 49000 femmes pour lesquelles un cancer du sein est détecté et près de 11900 décèdent des suites de

# La prévention du cancer du sein : Le dépistage par mammographie tous les deux ans et L'activité physique

## Pourquoi l'activité physique en plus du dépistage organisé du cancer du sein ?

L'activité physique est particulièrement recommandée aux femmes (comme aux hommes par ailleurs) pour rester en bonne santé. Elle est bénéfique contre le surpoids et pour la santé cardiovasculaire, mais aussi en prévention du cancer du sein.

Il est aujourd'hui démontré que bouger régulièrement est un atout pour réduire les risques de développer un cancer du sein, mais aussi les risques de récurrences d'un cancer du sein. L'activité physique diminue le risque de cancer du sein de 20% à 40%.

Le plus important est de lutter contre la sédentarité. Il n'est pas essentiel de viser très haut : 30 minutes à 1 heure par jour, 4 à 5 fois par semaine, de marche à bonne allure représentent déjà une activité particulièrement bénéfique.

Les balades d'Octobre Rose organisées dans plusieurs villes de Haute-Garonne sont l'occasion de faire de l'activité physique, mais aussi de s'informer sur le dépistage organisé du cancer du sein. Accessibles à tous, ces balades sont aussi l'occasion de prendre le temps de redécouvrir sa ville. N'hésitez pas à les rejoindre !

**Plus d'infos sur [doc31.fr](http://doc31.fr) et Facebook  
Dépistage Organisé des Cancers  
Haute-Garonne**



05 34 41 91 31

## AGENDA

Vendredi 30 septembre : Toulouse

Dimanche 02 octobre : Auzielle

Dimanche 02 octobre : Roquettes

Jeudi 6 octobre : Tournefeuille

Vendredi 7 Octobre : Cugnaux

Samedi 8 Octobre : Course Je me Ligue  
Toulouse Argoulets

Samedi 8 Octobre : Plaisance du Touch

Vendredi 14 Octobre : Tournefeuille

Samedi 15 Octobre : Blagnac

Samedi 15 Octobre : Saint-Gaudens

Mercredi 19 Octobre : Muret

Samedi 22 octobre à Rieux-Volvestre

Samedi 29 Octobre : Revel

...



**Nathalie, 50 ans,**  
a fait sa première  
**mammographie**  
aujourd'hui



# Naturelle, l'huile essentielle de lavande



L'huile essentielle de lavande est un concentré idéal pour soigner les petits maux, douleurs et bobos. Ses nombreuses indications et son innocuité en font un des fleurons de l'aromathérapie moderne. Elle connaît par ailleurs de multiples usages, dans l'industrie de la parfumerie, des cosmétiques, des produits nettoyants tandis que certains chefs cuisiniers créatifs l'emploient pour parfumer sorbets ou crèmes glacées. Découvrez quelques propriétés de cette l'huile essentielle.

## Apaise les problèmes de peaux

Grâce à ses propriétés désinfectantes, régénératrices et cicatrisantes, l'huile essentielle de lavande est recommandée en cas d'affections cutanées infectieuses (mycose), cicatricielles (acné) ou allergiques (psoriasis, prurit, eczéma). Appliquer deux gouttes d'HE de lavande fine directement sur la zone de la peau concernée ou mélanger deux à trois gouttes dans une huile végétale adaptée à la peau.

## Soulage les maux de tête

La lavande officinale, réputée pour son action antidouleur, soulage les maux de tête et favorise l'endormissement. Appliquer en massage circulaire sur les tempes un mélange d'huile végétale (olive, amande, argan) et de quelques gouttes d'HE de lavande officinale pour lutter efficacement contre les maux de tête. Deux gouttes de lavande vraie sur le revers d'une veste de pyjama ou sur la taie d'oreiller favoriseraient un endormissement rapide et un sommeil réparateur.

## Atténue les bouffées de chaleur

Les bouffées de chaleur se traduisent par une sensation de chaleur soudaine et passagère du visage et du cou, d'étouffement, de rougeurs et de mains moites. Elles peuvent s'accompagner de sueurs et de frissons. Principalement dues à un changement hormonal (grossesse, ménopause), elles doivent être traitées avec l'aide d'un médecin. En parallèle, l'huile essentielle de lavande permet aussi de soulager les symptômes grâce à ses vertus calmantes et apaisantes. Vaporiser quelques gouttes de lavande vraie dans l'air ou utiliser un diffuseur d'huile essentielle.

## Repousse poux et acariens

Une tige de lavande derrière l'oreille pour repousser naturellement les poux est une astuce de grand-mère qui a fait ses preuves. La lavande officinale est réputée pour éloigner les poux de façon naturelle, sans avoir recours à des insecticides parfois toxiques. L'HE de lavande est aussi efficace contre les mites et les acariens.

## Soigne toutes les piqûres d'insectes

La lavande aspic calme efficacement les piqûres d'insectes. Elle présente l'avantage d'être antiseptique et de soulager les démangeaisons. Elle est toutefois déconseillée aux femmes enceintes ainsi qu'à celles qui allaitent. Déposer une goutte d'HE de lavande aspic bio directement sur le bouton de moustique. Renouveler l'expérience deux à trois fois toutes les 5 minutes.

## Calme les brûlures

Brûlure, coup de soleil, la lavande convient à tous les types de brûlures superficielles. Elle est reconnue pour ses vertus apaisantes et anti-inflammatoires. Elle aide aussi la peau à cicatriser. L'huile essentielle de lavande officinale convient parfaitement aux peaux sensibles. En cas de brûlures légères, passer la peau sous l'eau froide pendant 10 minutes. Puis, appliquer 2 gouttes pures d'HE de lavande aspic et renouveler le geste tous les quarts d'heure pendant une heure. Si la brûlure s'étend un peu plus, diluer 4 gouttes d'HE de lavande aspic dans 4 gouttes d'huile végétale (argan ou amande douce).

Hélène Kleszez



## Précaution

Il est recommandé de s'adresser à un professionnel afin de recueillir les informations personnalisées adaptées à votre situation médicale, votre profil, votre âge.



---

# Tissus et couleurs de saison

Page 18



# Comme un cocon

*Avec la venue de l'automne, voici quelques idées pour créer ou recréer un nid douillet au coeur de la maison et préparer d'agréables moments, bien au chaud.*

Matières confortables, gros coussins moelleux, plaids ouatés, couleurs naturelles... Tout est propice à la détente pour se sentir bien chez soi.

## Bonne idée déco

Chaleureux, le plaid en fausse fourrure trouve sa place dans la chambre, en jeté de lit ou sur le canapé. Recouverts de coussins doux et laineux, les assises du canapé donneront une agréable note hivernale. Le plaid est l'accessoire décoratif qui permet de changer l'ambiance d'une pièce rapidement !



© r.twenga.fr



© La Redoute

© Maisons du Monde

## Mélange de matières

Cocooning dans la salle à manger en installant un coin repas chaleureux. Mobilier en bois et peaux de mouton en guise de coussins de chaises. Douceur et convivialité pour un coin repas prêt à recevoir famille et amis.



© madeindesign.com



© madeindesign.com

Effet garanti avec les peaux qui s'utilisent de plusieurs façons : en descente de lit, pour recouvrir une chaise ou un tabouret, un canapé ou un lit. Choisir de préférence la peau de mouton véritable et épaisse qui réchauffe idéalement en hiver.



© La Redoute

## Couleurs neutres, douces et rassurantes

Les couleurs neutres, notamment le blanc et le beige, sont parfaites pour créer un effet cocooning sans pour autant donner une atmosphère froide à la pièce. Une palette de tons en camaïeu de blancs duveteux, de gris chaleureux et de tons corail et poudrés confère à l'endroit bien-être et douceur. Ces couleurs sont à marier avec des bois blonds afin d'obtenir une atmosphère douce et agréable. En utilisant ces couleurs neutres, l'ambiance cocooning fonctionne partout dans la maison. Motifs délicats des papiers-peints avec rayures, imprimés ton sur ton ou en trompe-l'œil, associés à des textures raffinées pour les coussins, rideaux et plaids de façon à obtenir une atmosphère élégante et reposante.



© 4murs.com



© Homology

Une nouvelle peinture et c'est un nouvel esprit qui naît dans le salon ! Un badigeon blanc sur les poutres pour éclairer, associé à une peinture murale blanche et une autre plus feutrée couleur aubergine. L'espace salon se détache parfaitement du reste de la pièce. Des tableaux et une bibliothèque improvisée sur les marches d'une échelle de récupération habillent le mur aubergine avec originalité tandis que des coussins moelleux ajoutent une belle touche de douceur.



© Farrow & Ball

## Couleurs enveloppantes pour réchauffer

A l'opposé de l'esprit scandinave, des couleurs très sombres peuvent envelopper les pièces d'un style chic et reposant. Noir, gris foncé et pourquoi pas rouge pour créer l'ambiance en y associant les meubles adéquats : canapé en velours dense, tapis épais et rideaux lourds pour habiller les fenêtres.



© deavita.fr



© designmag



© deavita.fr



© Playfullyours.fr

### Couleurs pastel pour égayer en douceur

Pour un ensemble plus romantique, des couleurs douces et chaleureuses aideront à passer l'hiver tout en douceur. Les couleurs pastel permettent de garder une dose de bonne humeur dans la maison pendant la période hivernale. Choisir du rose poudré, du vert amande ou encore du jaune poussin pour une note acidulée.

Véritable invitation à la détente, cette chambre aux murs rose pastel et lin ne manque pas de charme ni de couleurs. Bleu ciel, parme, lin et rose se combinent parfaitement pour procurer fraîcheur et douceur à cette pièce dédiée au repos.

Marie Milan

**MPP**

**Midi Papiers Peints**

**Promotions d'automne**

sur les peintures

jusqu'à **40%\***

Peintures  
Moquette  
Parquets  
Voilage  
Tissu  
Déco

\*offre valable jusqu'au 31 octobre 2016 selon les produits disponibles en magasin

# Style bistro

De l'ardoise, du bois, de l'osier, du vichy rouge et du noir pour un esprit douceur de vivre à la française. Rien de plus simple que de créer une ambiance bistro : une ou plusieurs tables, un tableau noir, des chaises en bois courbé, quelques objets chinés - plaques émaillées, suspensions, vaisselle - et tout est en place !  
Côté couleurs, le noir, le rouge et le gris métallisé sont à l'honneur, sans oublier la célèbre nappe à carreaux qui s'est définitivement imposée comme l'accessoire incontournable d'une bonne déco bistro.



## TOUCHE DÉCORATIVE

En verre résistant, plaque protection murale décoration bistro © www.mathon.fr



## COIN BAR

Indispensable décapsuleur mural en noir © Comptoir de famille



## INDISPENSABLE PIN UP !

Plaque publicitaire en métal © discount.com



## COMME AU BAR

Stocker les bouteilles dans un cageot typique en bois vieilli. Celui-ci porte le nom de Perrin & Fils, célèbre vignoble des Côtes du Rhône © decoclico.fr



## BISTRO RÉTRO

Horloge murale géante © cdiscount.com

## AMBIANCE CAMPAGNE

Torchon de cuisine 100% coton aux motifs vichy rouge pour une cuisine tout en couleur © www.cosydeco.com



## DÉCORATIVE ET UTILITAIRE

Etagère en fer forgé et bois qui rappelle les comptoirs des magasins d'antan. Lubéron © Maisons du Monde



## AMBIANCE JAZZY DES ANNÉES 60

Porte-manteaux mural perroquet Ronald Athezza en métal © decoclico.fr



## ESTHÉTIQUE SOIGNÉE

La chaise bistro Fari est un siège de caractère à fort potentiel décoratif. A installer à l'intérieur comme à l'extérieur © rotin-design.com



## BISTRO PARISIEN

Décor de cuisine sous le signe du rétro et de la convivialité et sans aucun doute un lieu où il fait bon vivre © Maisons du Monde



## AUTHENTIQUE

Plateau de service rond en métal comme dans les bars © Natives



**TRADITION**

Table bistro ronde émaillée, sérigraphiée à la main par un artisan émailleur et cerclée en cuivre, laiton ou inox. Ardamez © www.twenga.fr



**TASSE À EXPRESSO BISTROT**

en grès imitant de la vaisselle émaillée avec des petits éclats. © retrodeco.fr



**FAÏENCE ÉMAILLÉE**

Boî du collectionneur rouge avec motifs provençaux © Comptoir de famille



**ON CRAQUE !**

Salle à manger à l'esprit totalement bistro. Aucun détail n'est laissé au hasard. Ambiance conviviale garantie ! © Maisons du Monde



**POUR TOUT NOTER**

Tableau noir ardoise murale Provence © amazon.fr



**CUISINE BISTROT**

Desserte en bois anthracite qui offre de nombreux rangements © Comptoir de Famille



**INDÉMODABLE**

Grande plaque émaillée au pochoir Chocolat Menier Tablette. © retrodeco.fr

**BAR STYLE BISTROT**

et tabouret en bois © Maisons du Monde



**BUFFET**

en manguier rouge © Maisons du Monde



**LE PLEIN D'ACCESSOIRES**

Les accessoires d'une cuisine bistro © homelistsy.com

**EN NOIR ET BLANC**

L'esprit bistro chic et contemporain © homelistsy.com



# Hotte, essentielle en cuisine

*Élément indispensable à l'équipement de la cuisine, la hotte est proposée dans une multitude de modèles, de formats, de matériaux et de prix. Au-delà du design, il faut favoriser son efficacité. Ensuite, toutes les envies sont permises !*

Indispensable à maintenir un air sain en supprimant buées, graisses et odeurs liés aux opérations de cuisson, la hotte revêt également un aspect décoratif. Au mur, en îlot ou sur le plan de travail, elle s'harmonise avec l'aménagement et répond à la situation et à l'usage escompté. Il y en a ainsi pour tous les goûts et tous les styles.

## Palette de modèles

La hotte simple à visière, de type casquette, accrochée au mur sous un élément de cuisine, est surtout un achat premier prix. Sa capacité d'aspiration restant limitée, elle est réservée aux petits espaces.

Plus actuelle, de puissance moyenne, la hotte tiroir télescopique s'encastre dans un meuble haut : lorsqu'elle n'est

pas en action, seul le bandeau reste visible. Le groupe filtrant, lui, s'insère traditionnellement dans une fausse cheminée maçonnée mais on préfère aujourd'hui le loger dans un meuble. C'est un appareil qui permet de choisir la puissance d'aspiration nécessaire et qui demeure attractif par son prix.

Plus décorative, la hotte murale ou centrale est fixée au plafond. Coordinée avec le four et la table de cuisson, elle se décline dans de nombreuses possibilités de formes, de couleurs et de matériaux. Grâce à une large surface de captation - 60 à 90 cm en moyenne - elle se révèle très performante. En version îlot dans les cuisines ouvertes, elle offre une grande liberté d'agencement.

La hotte façon lustre fait oublier sa fonction utilitaire, mettant en avant son aspect esthétique. Objet de décoration à part entière, elle apporte en outre un

bon éclairage d'ambiance.

Avant-gardiste et minimaliste, quasi invisible, la hotte intégrée dans le plan de travail, placée derrière ou à côté de la table de cuisson, a l'avantage de libérer l'espace visuel. Télescopique, elle sort et monte à une hauteur de 40 cm le long du plan de travail pour aspirer les buées latéralement avant qu'elles ne se répandent dans la pièce. Adaptée aux décors épurés et aux îlots de cuisson, notamment avec induction, elle ne convient pas aux tables de cuisson à gaz. Cependant, il faut veiller à ce que le foyer ne soit pas trop éloigné de la hotte sans quoi les vapeurs ne seront pas aspirées.

La hotte de plafond, quant à elle, se place à 1,20 m au-dessus du plan de cuisson et offre de puissantes capacités d'aspiration, convenant ainsi parfaitement aux grandes pièces. Selon



Hotte escamotable © Neff



Hotte îlot central © Roblin



© Franke



Hotte aéro © Franke-Roblin



**EN EXCLUSIVITÉ, LA SALLE 3D**

Une fois votre projet finalisé, pour mieux vous projeter, enflez les lunettes 3D pour vous retrouver dans votre future cuisine !

*Choisir Ixina c'est avoir*

- Un conseiller dédié à l'écoute de vos attentes pour vous aider à réaliser la cuisine qui vous ressemble
- Le meilleur de l'innovation en termes d'ergonomie, de fonctionnalités, de design et de style
- Le meilleur de la qualité, des meubles de fabrication allemande, montés et testés pour vous offrir une durabilité optimale
- L'assurance d'un excellent rapport qualité prix ; un devis détaillé et complet de votre projet

17 modèles exposés à Gramont 20 modèles exposés à Portet-sur-Garonne



Ixina Gramont - Sortie périphérique n°15 - Route de Lavaur - 4 bis rue Le Corbusier (à côté de Truffaut)- 31130 Balma - 05 34 30 22 05

Ixina Portet-sur-Garonne - 35 route d'Espagne - 31120 Portet-sur-Garonne - 05 62 87 62 52

**IXINA, LE SPÉCIALISTE CUISINE NOUVELLE GÉNÉRATION**

[www.ixina.fr](http://www.ixina.fr)



Hotte de plafond © Faber

les modèles, elle s'installe dans un caisson, un faux plafond additionnel ou se pose directement au moyen de fixations.

## Efficacité et performances

Quelle que soit la hotte choisie, elle doit couvrir entièrement la surface de cuisson. La plupart des modèles sont conçus pour fonctionner en mode évacuation ou en mode recyclage sans raccordement extérieur. Dans le premier cas, les odeurs et l'humidité sont envoyées vers l'extérieur du logement via un conduit et les fumées sont filtrées. Dans le second cas, qui agit alors en circuit fermé, il faudra ajouter un filtre à charbon actif anti-odeurs. Néanmoins la hotte perd alors 30 % de sa puissance d'aspiration. Avec des filtres à base de charbon actif, à traitement catalytique ou insérés dans un tissage, la perte est limitée de 8 à 11 %.



Hotte murale © Roblin

Pour bien jouer son rôle, une hotte doit pouvoir renouveler 12 fois le volume d'air de la pièce en une heure. Pour une cuisine de 10 m<sup>2</sup> avec 2,50 m de plafond, soit 25 m<sup>3</sup>, il suffit de multiplier cette valeur par 12 pour connaître la puissance nécessaire. Ce nombre doit être légèrement augmenté si l'appareil est utilisé en mode recyclage. Même en mode évacuation, il est préférable de choisir un débit supérieur. Il n'est cependant pas nécessaire de faire fonctionner la hotte à puissance maximale, ce qui en limitera par ailleurs le niveau sonore.

Sur certains modèles, le système d'aspiration n'agit pas au centre de la hotte mais sur les côtés. Cette technologie crée une sorte de rideau d'air autour de la table de cuisson. Revers de la médaille : les graisses ont tendance à se déposer sur le capot central plutôt que sur le filtre. On perd en efficacité et l'appareil est souvent plus bruyant. La présence de plusieurs vitesses permet d'adapter le débit au volume des fumées. S'ajoute souvent un booster temporisé, qui permet de faire fonctionner la hotte quelques instants à très forte puissance, avant qu'elle ne revienne automatiquement à son niveau de réglage initial. Quant au niveau sonore, exprimé en décibels (dB), malgré de réels progrès, il reste le point noir de ces appareils.

Des modèles sont dotés d'un capteur activant la mise en marche de la hotte automatiquement, dès que des fumées sont détectées. La hotte adapte sa puissance d'aspiration

en fonction de l'intensité des fumées émises puis s'arrête toute seule.

La hotte à aspiration périmétrale est dotée d'un dispositif très efficace, inspiré du matériel professionnel, qui crée un champ puissant à la périphérie de la hotte, empêchant ainsi les fumées de s'échapper. Ce système est particulièrement efficace.

## Fonctions pratiques

Toute hotte se doit d'être efficace et en mesure d'éclairer suffisamment le plan de travail. Il est possible de prévoir en plus un éclairage d'ambiance, composé de mini-spots halogènes ou de diodes led. Options pratiques : le voyant de saturation des filtres et la télécommande. Pour obtenir un résultat optimal, il est conseillé de déclencher l'aspiration avant de commencer la cuisson. En fin de cuisson, la fonction arrêt différé ou temporisé prolonge l'aspiration de 10 à 15 minutes afin d'éliminer les résidus d'odeurs et de buées.

Accessoire indispensable au confort de vie dans la cuisine, l'achat d'une hotte est conditionné à la fois par des critères de puissance et d'efficacité mais également selon des choix d'ordre esthétique. Pour être utile et se faire plaisir en combinant efficacité, fonctionnalités et style !

Laura Delacour



© Fotolia

## Étiquette énergie

L'étiquette énergie est exigée depuis janvier 2015 pour les hottes de cuisine. L'information la plus importante qui figure sur cette étiquette est la classe énergétique, représentée par une échelle de A à G, assortie d'un dégradé de couleurs. A (vert) signifie que l'appareil est peu gourmand, G (rouge) qu'il consomme beaucoup d'électricité. Sont également déclinées la consommation annuelle d'énergie en kWh, la classe d'efficacité d'évacuation de la vapeur, la classe d'efficacité de filtration des graisses ainsi que la classe d'efficacité de l'éclairage. Éléments importants, le niveau sonore est exprimé en décibels. Ce critère peut être décisif, surtout dans le cas d'une installation dans une cuisine ouverte.



---

Expos, théâtre,  
spectacles et livres

---

# Expos



## GRIS-GRIS D'ALBANIE

Museum de Toulouse

Du 6 septembre au 6 novembre 2016

Photos de Catherine Vinay

En Albanie, d'étranges animaux de compagnie animent façades, balcons, jardins et autres échafaudages. Domestiques ou sauvages, exotiques ou familiers, ils constituent les nouveaux « éloigne - malheurs » destinés à détourner le mauvais oeil du passant. La

photographe Catherine Vinay a réalisé trois « safaris » sur place et constitué cette collection exceptionnelle de photos amusantes, émouvantes, inquiétantes parfois. Venu de ce pays longtemps malmené par l'Histoire, aujourd'hui ouvert sur le monde extérieur, ces animaux de toutes les espèces ont un secret : leur origine demeure en partie mystérieuse.

[www.museum.toulouse.fr](http://www.museum.toulouse.fr)

## LE PRINTEMPS DE SEPTEMBRE

Musée des Augustins

Du 23 septembre au 23 octobre 2016

Le musée accueille des œuvres contemporaines issues de la collection de la Fondation Cartier, de Ron Mueck, Richard Artschwager, Jean-Pierre Pincemin, Tony Grand et bien d'autres à découvrir, installées au cœur des collections du musée des Augustins. Les artistes Louise Hervé et Chloé Maillot investiront le musée le temps d'une nocturne le 24 septembre pour une visite fictionnelle.

L'ensemble du musée est en accès libre et gratuit durant le festival. Les horaires sont étendus jusqu'à 20h du jeudi au dimanche. Ouverture exceptionnelle jusqu'à minuit les 23 et 24 septembre. [www.printempsdesseptembre.com](http://www.printempsdesseptembre.com)

## TABLES ET MATIÈRES

Eric Tabuchi

Les Abattoirs - Toulouse

A partir du 23 septembre 2016

Eric Tabuchi pratique la photographie depuis la fin des années 1990. Il est aussi, d'une certaine façon, collectionneur ; non pas d'objets mais de leur représentation par le biais de la photographie. Depuis quinze ans, arpenteur du territoire français, il en cartographie ses contours à travers les zones péri-urbaines, ces lieux en instance de désertification, de disparition ou de construction. Chez Tabuchi, une photographie, une sculpture, une installation, un livre ou encore une image puisée dans le réel ou sur internet participent à la logique et à la rigueur d'une même œuvre, à ce que l'artiste appelle le récit. Car pour lui, aucune image n'appartient vraiment à son auteur, ce qui lui appartient en revanche, c'est ce qu'il raconte avec ces images.

[www.lesabattoirs.org](http://www.lesabattoirs.org)

## RENCONTRE AVEC L'APICULTEUR

Jardins du Museum de Borderouge

24-26 avenue Bourguès-Maunoury – Toulouse

Dimanche 25 septembre 2016 de 10h à 18h

La ruche pédagogique, c'est l'opportunité d'observer des abeilles de près et en toute sécurité pour mieux les connaître et les comprendre. Le dernier dimanche de chaque mois, l'apiculteur est présent aux Jardins du Muséum pour expliquer le fonctionnement de la ruche, la vie des abeilles, la fabrication du miel et leur importance dans notre écosystème.

[www.museum.toulouse.fr](http://www.museum.toulouse.fr)

## FENÊTRES SUR COURS

Musée des Augustins - Toulouse

A partir du 10 décembre 2016

Il s'agit de la première exposition consacrée au thème de la cour, un sujet complémentaire de celui plus familier des fenêtres par

lesquelles les peintres regardent le monde. Les tableaux retenus illustreront cette thématique du XVIème au XXème siècle

sans exclusivité d'école ou de mouvement artistique. Pour aller plus loin, les visiteurs peuvent consulter les nombreuses archives sur les cours toulousaines actuelles ou disparues sur un écran tactile et feuilleter des ouvrages dans l'espace de médiation. À l'issue de la visite, chacun est invité à participer à un jeu de construction collaboratif pour créer collectivement un univers inédit aux architectures variées.

[www.augustins.org](http://www.augustins.org)

# Théâtre

## FAMILLES (RE)COMPOSÉES

Café-théâtre des Minimes – 6 rue Gélibert - Toulouse  
À partir du 21 septembre 2016, du mercredi au samedi à 21h

Une famille recomposée, quoi de plus banal ? Un joyeux bordel qui redonne tonus aux zygomatiques ! La dernière comédie triomphale d'Alil Vardar. Il y a eu l'amour, le mariage, les enfants puis le divorce mais les enfants sont toujours là ! Que va-t-il se passer pour cette famille ? Comment vont-ils se dépatouiller de cette nouvelle situation et de ce joyeux foutoir ? Comment le nouveau puzzle familial va-t-il prendre forme ?

Tél : 05 62 72 06 36 – [www.lesminimes.com](http://www.lesminimes.com)

## UN CRIME PARFAIT

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Jeudi 6 – 13 - 20 et 27 octobre à 20h

Une comédie policière entièrement improvisée et interactive avec le public de et avec Karen Moreau, Boris Petitou et Laurent Berthier. C'est à partir de vos propositions que les acteurs doivent improviser toute l'histoire... C'est unique, et c'est au 3T ! L'histoire : Un horrible crime vient d'être commis. Mais qui est la victime ? Où a-t-elle été retrouvée ? Comment, et pourquoi ? C'est à vous d'en décider, et c'est bien là tout le plaisir et la magie de l'improvisation ! A voir et à re-découvrir ! Chaque soir sera différent !!

Réservations : 05 61 63 00 74 – [www.3tcafetheatre.com](http://www.3tcafetheatre.com)

## LES FAUX BRITISH

Odyssud - Blagnac

Du 4 au 7 novembre 2016 à 20h30 - les 5 et 6 novembre également à 15h

Sherlock Holmes chez les Monty Python !

Sept amateurs de romans noirs anglais décident de créer un spectacle alors qu'ils ne sont jamais montés sur scène. Soucis de texte, accessoires égarés, problèmes de décor... Rien ne va se dérouler comme prévu et les catastrophes vont s'enchaîner à un rythme effréné. Dans ce joyeux désordre, nos Faux British, armés du légendaire flegme britannique, vont tout faire pour interpréter aussi dignement que possible ce thriller théâtral qui leur tient tant à cœur. Cette comédie a connu un succès fulgurant à Londres et son adaptation par la compagnie des Femmes à barbe est tout à fait jubilatoire. La troupe d'excellents comédiens accumule les gaffes dans une mise en scène réglée au millimètre par Gwen Aduh. Une représentation catastrophe survitaminée et loufoque à souhait !

Infos : 05 61 71 75 10 – [www.odyssud.com](http://www.odyssud.com)

**UNE SEMAINE PAS PLUS**

Comédie de Clément Michel, mise en scène Gérard Pinter  
Café-théâtre des 3T - Toulouse

Samedi 5 - 12 - 19 et 26 novembre 2016 à 19h - mardi 15  
et mercredi 16 novembre à 20h

Seconde saison au 3T pour cette comédie triomphale reconnue comme l'un des plus gros succès parisiens de ces 3 dernières années !! Paul fait croire à sa fiancée que son meilleur ami Martin vient de perdre sa mère et que, de ce fait, il va venir s'installer quelques temps chez eux. En réalité, il espère que cette cohabitation fera exploser leur couple... Martin, pris au piège, accepte mais ce sera « Une semaine, pas plus » ! Démarre alors un ménage à 3 totalement explosif avec son lot de mensonges, de coups bas et autres petits plaisirs !  
Réservations : 05 61 63 00 74 - www.3tcafetheatre.com

**JE VOUS ÉCOUTE**

Comédie de Bénabar et Hector Cabello Reyes  
Casino Théâtre Barrière - Toulouse

Mercredi 16 novembre 2016 à 20h30

D'habitude, son psy, on vient le voir parce qu'on a besoin d'aide. On le paye et il écoute. On évite si possible de le provoquer, de l'insulter, voire de le menacer physiquement. En échange, le psy évite, normalement, de vous traiter de con, de vous humilier ou de menacer d'appeler la police. Ici, ce n'est pas tout à fait ça... Et t'ailleurs, pourquoi ces deux types, un cuisiniste et un psy, vont-ils passer ensemble la plus étrange journée de leur vie ? A cause d'une femme bien évidemment ! Au final, entre un mari en mal d'amour, un psy claustrophobe, une femme qui rêve d'aller à Lisbonne et un tas d'autres personnages tous aussi dérangés les uns que les autres,

une seule chose est sûre : c'est que plus rien n'est sûr !  
Bleu Citron - Tél : 05 62 73 44 77 - www.bleucitron.net

**LES RUSTRES**

Carlo Goldoni - Troupe de la Comédie-Française  
Odyssud - Blagnac

18 et 19 novembre 2016 à 20h30 - 20 novembre 2016 à 15h

Une charge joyeuse et alerte contre l'obscurantisme, par la troupe de la Comédie-Française. Quatre hommes, riches marchands de la cité de Venise, règnent en tyrans sur leurs maisons et tiennent enfermés femmes et enfants. Un mariage organisé par ces pères bornés et intolérants va cristalliser la révolte des épouses. Satire de la bourgeoisie vénitienne du XVIIIe siècle, Les Rustres illustre parfaitement le théâtre de Goldoni, un « théâtre de la vie » qui livre un témoignage aigu des mœurs de son temps. La troupe de la Comédie-Française s'empare de cette pièce avec une exquise folie et virtuosité. Jean-Louis Benoit signe là un spectacle de facture classique mais véritablement enthousiasmant, mené à un rythme haletant. Une charge joyeuse contre la bêtise, l'obscurantisme et l'autoritarisme.

Infos : 05 61 71 75 10 - www.odysud.com

# Spectacles

**CAFÉ TANGO**

Omar Hasan, un voyage en tango  
Altigone - Saint-Orens de Gameville  
Vendredi 7 octobre 2016 à 21h

**MUSÉUM**  
TOULOUSE

**CHIENS  
& CHATS**  
VOUS EN RESSORTIREZ MOINS BÊTE  
4 OCTOBRE 2016 > 4 JUIN 2017





« Certains d'entre vous m'ont connu lors de ma précédente vie de sportif sur les prés du monde de l'Ovalie. C'est à ce moment de ma vie que j'ai décidé de quitter mon pays lointain et que j'ai débuté mon voyage. Il faut bien l'admettre, un Argentin trouve toujours des raisons, des prétextes ou de nobles causes,

amoureuses par exemple, pour s'embarquer vers d'autres horizons, d'autres vies : partir, revenir, partir, revenir..., en emportant toujours avec lui un bout de son pays, comme une part de son âme.

Pour ma part, je suis parti avec des malles remplies de ballons ovales et des tangos plein la tête. Et c'est un peu de là qu'est née l'idée de ce spectacle : le voyage. Un voyage sur les rives de mon histoire d'artiste, un voyage en tango pour effeuiller le temps et nous transporter dans l'incroyable poésie des mots et des mélodies de cette musique universelle avec ses refrains teintés de nostalgie et ses couplets d'amour... et d'humour. Nous irons à la rencontre d'Astor Piazzola, des tangos des années 30/40 de la vieja guardia et évidemment de Carlos Gardel... On voyagera dans le temps, à différentes époques en faisant des escales dans des endroits plus ou moins inattendus, accomplissant des allers-retours tels les pionniers de l'aviation qui ont réussi à relier nos deux continents aux cultures si proches. Je vous invite pour ce voyage musical et poétique le temps d'un CAFÉ TANGO ! Embarquement immédiat ! » Omar Hasan

Infos : 05 61 39 17 39 – [www.altigone.fr](http://www.altigone.fr)

**ELIE SEMOUN**

À partager

Altigone – Saint-Orens de Gameville  
Vendredi 14 octobre 2016 à 21h

Découvrez Fabrice la patronne du spa, Xavier l'handicapé moteur et dragueur, Oussama Ben Dubois djihadiste débutant, Mapi Cougar gourmande et épanouie, Jean-Louis le nouvel élu d'une mairie fasciste, un pervers ravi des «rapports humains» en Thaïlande et bien d'autres nouveaux monstres inventés par Elie Semoun...

Infos : 05 61 39 17 39 – [www.altigone.fr](http://www.altigone.fr)



**MHD**

Le Bikini – Ramonville

Dimanche 16 octobre 2016 à 18h

Véritable phénomène, la série AfroTrap compte plus de 150 millions de vues sur YouTube. Grâce à sa grande musicalité, largement inspirée des sonorités africaines, MHD est désormais partagé partout sur les réseaux sociaux. Son titre Champions

League est devenu un hymne. L'artiste qui est sur toutes les lèvres a réussi, en moins de trois mois, à imposer son style et sa personnalité, un succès fulgurant qui fait certainement de lui l'artiste le plus attendu de 2016 !

Bleu Citron – Tél : 05 62 73 44 77 – [www.bleucitron.net](http://www.bleucitron.net)

**ENZO**

L'insaisissable - Au-delà des illusions

Casino Théâtre Barrière – Toulouse

Mardi 8 novembre 2016 à 20h30

Êtes-vous prêts à vivre la magie autrement ? La presse et les



**Parc Expo  
TOULOUSE**

**6-9  
Octobre**

*Tendances Créatives*

18<sup>ème</sup> Édition

salon des  
**Loisirs  
Créatifs**



CRÉER

COUDRE

CONFECTIONNER

BRICOLER

CUSTOMISER

TRICOTER

S'AMUSER RÉALISER

Infos : [www.tendances-creatives.com](http://www.tendances-creatives.com)

spectateurs sont unanimes, Enzo l'insaisissable est l'illusionniste incontournable du moment. « Le nouveau maître de l'illusion » (Le Figaro), « Enzo dépoussière la magie » (Paris Match), « Un spectacle digne des plus grands shows à l'américaine » (TF1), « Le nouveau David Copperfield Français » (Gala). Une seule question à vous poser avant d'aller voir ce spectacle : serez-vous prêts à repousser les limites de votre imagination ?



Box Office – 36 rue du Taur – 31000 Toulouse – Tél : 05 34 31 10 11 – www.box.fr

## VALÉRIE LEMERCIER

Odyssud - Blagnac

Du 8 au 11 novembre à 20h30

Une galerie de personnages saisis avec une acuité décapante et une drôlerie exceptionnelle. Sept ans après son précédent one-woman-show, Valérie Lemerrier vient de triompher au Théâtre du Châtelet puis au Casino de Paris. Voir sur les planches cette "bête de scène" est un événement rare ! Douée d'un don d'observation et de mimétisme exceptionnel, totalement incarnée, caustique, drôle, parfois irrévérencieuse et crue, mais avec un raffinement qui n'appartient qu'à elle, l'humoriste campe une galerie de personnages fantasques et hilarants. éblouissante de justesse, non seulement dans le texte mais aussi dans son jeu, la comédienne devient tour à tour une maman débordée, une végétalienne, un veuf belge indiscret, une petite fille, une racaille sans cervelle... Sans oublier l'irrésistible BCBG fofolle de la Renardière. L'abattage, le grain de folie, l'acuité de Valérie Lemerrier sont saisissants ! Infos : 05 61 71 75 10 – www.odyssud.com

## MESSMER

Intemporel

Casino Théâtre Barrière – Toulouse

Mardi 22 et mercredi 23 novembre 2016 à 20h30

Après un succès unanime en France, Messmer le Fascinateur repart à votre rencontre pour vous faire vivre une expérience interactive dont lui seul a le secret... De son regard perçant et grâce à ses techniques d'hypnoses, de transfert d'énergie et de magnétisme, il invite le spectateur à lâcher prise et à flirter avec son subconscient. Là, le voyage se fait troublant, hors du temps et de l'espace. Messmer n'utilise aucun trucage. Sa force bienveillante suffit à vous transporter à la fois très loin et tout près de ce que vous êtes au plus profond de vous-même... Alors, prêts à tenter l'aventure ?

Box Office – 36 rue du Taur – 31000 Toulouse – Tél : 05 34 31 10 11 – www.box.fr

## BEYOND

Compagnie Circa

Odyssud - Blagnac

Du 6 au 10 décembre 2016 à 20h30

Avec fantaisie et générosité, un spectacle surréaliste qui brouille les frontières entre l'humain et l'animal, la folie et la raison. Vous avez aimé les cirques venus du Québec ? Vous adorerez ce spectacle de la compagnie Circa, ambassadeur du nouveau cirque australien, acclamé sur les scènes du monde entier. Ce joyeux mélange d'acrobaties, de trapèze, de mât chinois et de facéties, qui frisent le surréalisme, plonge le spectateur dans une ambiance de cabaret insolite et foutraque. Dans un univers baroque peuplé d'improbables animaux géants, il vous fera vivre un grand moment de grâce aérienne, légère et rare. Un spectacle alternant des moments d'émotion pure avec des passages trépidants à l'énergie

.....  
**ODYSSUD**  
SCÈNE DES POSSIBLES | BLAGNAC

Sept  
❖ Nov

PATRICK CHESNAIS / FRANÇOIS MARTHOURET

**LE SOUPER**

6 ❖ 8 oct

THÉÂTRE

ET  
AUSI  
...

**JULIETTE GRÉCO**

.....

**CIRCA TSUICA**

.....

**BAPTISTE LÉCAPLAIN**

.....

PAR DELÀ LES MARRONNIERS

**JEAN-MICHEL RIBES**

.....

EMANUEL GAT

**SACRE / GOLD**

.....

J.-F. BALMER / P. JODLOWSKI

**LA GRANDE GUERRE**

.....

et bien d'autres spectacles ...

**odyssud.com**

euphorisante. Déjanté, rafraîchissant, généreux, gentiment décalé, Beyond brouille les frontières entre l'humain et l'animal, la folie et le raisonnable, la logique et les rêves et invite à aller au-delà : Beyond !  
Infos : 05 61 71 75 10 – www.odysud.com



### AMIR

**Au cœur de moi**  
Métronom - Toulouse

**Mercredi 7 décembre 2016 à 20h30**

Amir : une success story faites de travail, de persévérance et de talent. Finaliste de The Voice face à Kendji Girac, fier représentant des couleurs de la France à l'Eurovision 2016 avec

son tube « J'ai cherché » (il a terminé 6ème du classement général et 3ème des jurys européens, comptabilisant un record historique de points pour la France et notre meilleure position dans le classement depuis 14 ans). Son premier album « Au cœur de moi » déjà disponible, est un succès instantané tandis que le titre « J'ai cherché » s'est classé N°1 des ventes et de l'Airplay en France.

Box Office – 36 rue du Taur – 31000 Toulouse – Tél : 05 34 31 10 11 – www.box.fr

### IRMA LA DOUCE

Odyssud - Blagnac

**Du 14 au 17 décembre 2016 à 20h30**

Une piquante comédie musicale au charme délicieux.

La comédie musicale devenue culte d'Alexandre Breffort avait enchanté Paris, Londres et Broadway à sa création en 1956 avec ses jolies mélodies de Marguerite Monnot, compositrice de Piaf. Portée au cinéma avec Shirley Mac Laine, présentée à Odyssud par Savary, Irma la douce revient dans la toute nouvelle mise en scène de Nicolas Briannon, qui réunit quatorze talentueux artistes et un orchestre. L'oeuvre nous entraîne avec bonne humeur dans le Pigalle des années cinquante, avec ses filles de joie et ses mauvais garçons. Nestor, un titi parisien, fou amoureux de sa protégée Irma, va utiliser tous les stratagèmes pour devenir son unique client. Nicole Croisille campe une patronne de cabaret truculente et le couple Marie-Julie Baup / Lorant Deutsch apporte à la pièce une fraîcheur délicieuse. Un hymne vivifiant à l'amour et à la liberté, un spectacle réjouissant et haut en couleur !

Infos : 05 61 71 75 10 – www.odysud.com

### JENIFER

Casino Théâtre Barrière – Toulouse

**Samedi 18 février 2017 à 20h30**

De retour au micro, la chanteuse va parcourir la France et la Belgique, à la rencontre de son public, très impatient de la revoir sur scène. Quatre ans après son dernier album de chansons inédites, "L'amour et moi", Jenifer est en studio pour son septième album studio, attendu pour octobre 2016. Le premier extrait single "Paradis Secret", composé et écrit par Emmanuel Da Silva, Jenifer et F. Fortuny, a été dévoilé il y a quelques jours pour le plus grand bonheur de fans impatients, en se classant directement N°1 des ventes singles.

Box Office – 36 rue du Taur – 31000 Toulouse – Tél : 05 34 31 10 11 – www.box.fr

### TAL

Parc des Expositions du Grand Cahors

**Samedi 25 février 2017 à 20h**

La success story continue... Sur sa précédente tournée, elle a rassemblé 500 000 spectateurs. Elle bénéficie de 500 millions de vues sur YouTube, le record pour une artiste féminine française ! Tal revient avec un nouveau single événement « Are we awake ? », premier extrait de son nouvel album à paraître fin 2016. En tournée dans toute la France à partir du mois de février.

Box Office – 36 rue du Taur – 31000 Toulouse – Tél : 05 34 31 10 11 – www.box.fr



### THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW

Zénith de Toulouse

**Mardi 14 mars 2017 à 20h**

Avec plus de 4 millions de billets vendus dans le monde entier, décrit comme "une référence absolue" par le Times et comme "des rois dans leur genre" par le Daily Mirror, The Australian Pink Floyd Show se produit pour la toute première fois en 1988, en Australie. Depuis, le spectacle s'est joué dans plus de 35 pays à travers le monde, ou encore à l'occasion des 50 ans de David Gilmour, allant même jusqu'à accueillir sur scène Rick Wright. Aujourd'hui TAPFS est, dans son genre, le plus grand show du monde ! Souvent décrit comme étant bien plus qu'un simple groupe hommage, The Australian Pink Floyd Show est le premier groupe dédié à Pink Floyd à être sorti des pubs pour envisager une tournée des stades. Avec 26 années de scène à son actif, le plus grand et surtout le meilleur Pink Floyd Tribute Band continue à ravir ses nombreux fans.

Box Office – 36 rue du Taur – 31000 Toulouse – Tél : 05 34 31 10 11 – www.box.fr

## Livres



### LA CÔTE MÉDITERRANÉENNE

De Port-Camargue à Cadaquès

Alexandre Léoty

Editions Privat

Proposer aux lecteurs un guide touristique pas comme les autres, voilà le leitmotiv qui a guidé l'auteur de ces pages tout au long de la réalisation de l'ouvrage. Mais un guide « pas comme les autres », ça veut dire quoi, au juste ? Après tout, des guides, il en existe de nombreux, souvent plutôt bien ficelés d'ailleurs. Oui mais voilà, aucun d'entre eux n'offre ce point de vue original. Celui d'un doux voyage le long du littoral méditerranéen, de Port-Camargue à Cadaquès. S'affranchissant des limites géographiques et administratives, ce guide n'a qu'une seule et unique frontière : celle de l'intérêt des différentes destinations qu'il esquisse. Ou plutôt devrait-on dire des « escales ». Car c'est bien ainsi que ce guide a été pensé : comme une succession d'escales, tantôt gourmandes, tantôt patrimoniales, tantôt maritimes, que l'on propose au lecteur de picorer au gré de ses envies. Et si, parfois, de légères incursions nous conduisent dans l'arrière-pays, la mer n'est jamais bien loin. 280 pages – 14,90 € - www.editions-privat.com

### OCCITANIE

Pyrénées - Méditerranée

Textes Pierre-Marie Terral et Gwenaëlle Guerlavais –

Photographies Arnaud Späni

Editions Privat

Les lecteurs retrouveront dans cet ouvrage tout ce qui fonde nos valeurs, la solidarité, l'art de vivre ensemble, mais aussi l'explication, tant symbolique que stratégique, du nom qui sera définitivement donné à la nouvelle grande région.

Les aspects naturels, patrimoniaux, urbains ou festifs y sont largement développés et illustrés, tandis qu'un historique chronologique complet évoque les étapes, des origines à nos jours, de la constitution de cet ensemble désormais réuni. La nouveauté de ce livre tient à sa capacité à mettre en présence, dans un même espace, des réalités qui étaient autrefois traitées de façon séparée. Ce livre est le symbole de l'union retrouvée d'Occitanie-Pyrénées-Méditerranée, il en explique et célèbre tous les aspects.

320 pages – 42 € - www.editions-privat.com



# LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

## ET SI VOTRE LEGS PERMETTAIT PLUS DE RENCONTRES ENTRE AVEUGLES ET CHIENS GUIDES ?

© Philippe Rocher

Tom et Frenchy,  
son chien guide depuis 2 ans.

Tous ensemble et dans toute la France, nos 10 écoles de chiens guides d'aveugles et notre fédération mettent tout en œuvre pour éduquer des chiens guides et les remettre gratuitement à des personnes aveugles ou malvoyantes.

En transmettant vos biens à l'une de nos associations, vous participez concrètement à ces rencontres qui redonnent mobilité et autonomie aux handicapés visuels dans leur vie quotidienne.

Notre association est exonérée de droits de successions et utilise donc l'intégralité de votre legs pour sa mission.

Pour obtenir des renseignements sur le legs, demandez en toute confidentialité notre brochure gratuite avec le coupon ci-dessous ou contactez-nous **05 61 80 68 01** ou [www.toulouse.chiensguides.fr](http://www.toulouse.chiensguides.fr)



### DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE



**Oui**, je souhaite recevoir la brochure d'information sur les legs et les donations à l'Association Chiens Guides d'Aveugles Grand Sud Ouest – 44, rue Louis Plana – 31500 Toulouse

**Oui**, je souhaite être contacté(e) par téléphone.

Mlle  Mme  M

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : [ ][ ][ ][ ][ ][ ] Ville : .....

N° : .....

**Mes disponibilités**

→ **Matin**

de ..... h à ..... h

→ **Après midi**

de ..... h à ..... h



On n'est pas bien

là?



On n'est pas bien là?

Rejoignez notre communauté sur facebook et découvrez la nouvelle saga en vidéo sur [www.onestpasbienla.com](http://www.onestpasbienla.com)

## NOUVEAU MITSUBISHI ASX

À PARTIR DE  
**19 900 €<sup>(1)</sup>**

(1) Prix de l'ASX 1.6L 115 ch 2WD Invite, déduction faite d'une remise 1 700 €.

- Nouveau moteur 1.6 DI-D avec système Stop & Go
- 2 à 4 roues motrices sur demande
- Toit panoramique
- Système d'ouverture et démarrage sans clé
- Jantes alliage 18"
- Caméra de recul
- Assistance au démarrage en côte

## PROFITEZ D'OFFRES SPÉCIALES SUR VÉHICULES DE DIRECTION

**ASX DIESEL MOINS DE 3000 KM MOINS DE 22 000 €\***

\* QUANTITÉS LIMITÉES - LISTE DES STOCKS DISPONIBLES EN CONCESSION



**Modèle présenté :** ASX 1.6 DI-D 115 ch 4WD Intense peinture métallisée incluse (600 €) à **28 000 €**, déduction faite d'une remise de 1 700 €. Tarifs Mitsubishi Motors maximum autorisés en vigueur en France métropolitaine au 01/07/2016 chez les distributeurs participants. Offre réservée aux particuliers valable jusqu'au 30/09/2016 et non cumulable avec d'autres offres en cours chez les distributeurs participants. Garantie et assistance : limitées à 5 ans/100 000 km, au 1<sup>er</sup> des 2 termes échu, selon conditions générales de vente. (\*) Contrat d'entretien disponible. Voir conditions avec votre concessionnaire. MITSUBISHI MOTORS AUTOMOBILES FRANCE SAS au capital de 10 000 000 € - RCS PONTOISE n° 428 635 056 - 1, avenue du Fief - 95067 Cergy Pontoise Cedex.  
**Consommations mixtes (L/100 km) : de 4,6 à 5,8. Émissions CO<sub>2</sub> (g/km) : de 119 à 152.**

MMAF recommande **MOTUL**

Retrouvez-nous sur facebook

[www.mitsubishi-motors.fr](http://www.mitsubishi-motors.fr)



TECHNOLOGIE  
GRANDEUR NATURE

AKA D K E Y S Crédits photos - Shutterstock

À L'ESSAI CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE

Automobiles **Delahaye**

[www.automobilesdelahaye.com](http://www.automobilesdelahaye.com)

**LABÈGE**

3690, LA LAURAGAISE

05 61 00 77 42 - 05 61 00 77 48