

ELANCE MAG

#15

Vivre pleinement

ENVIES

SÉRÉNITÉ

PRATIQUE

DÉTENTE

OLIGOTHÉRAPIE ET BIEN-ÊTRE

AUTOMOBILE
SUV Tivoli Ssang Yong

Saveurs gourmandes en cuisine

PLACARDS
et Rangements Déco

ESCAPADE À MALTE
Linge de maison, des idées confort

FEVRIER - MARS

TIVOLI

Sortez de l'ordinaire



À PARTIR DE 16 740 €⁽¹⁾



Kit mains-libres Bluetooth®
et streaming audio



Climatisation



Régulateur de vitesse
à commande au volant



Jantes alliage 16"



6 Airbags



Essence ou Diesel



Garantie et assistance
7 ans / 100 000 km



Feux de jour
à LED



2WD ou 4WD



(1) Tarif TTC clés en main conseillé au 1/12/2016 d'un TIVOLI 1.6L e-XGI Urban Plus hors option, déduction faite d'une remise exceptionnelle d'un montant de 1 000 € TTC (conditions détaillées disponibles chez les Distributeurs SsangYong participants). Offre non cumulable, réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/03/2017 dans le Réseau SsangYong en France Métropolitaine & Corse. Modèle photographié : TIVOLI 1.6L e-XGI Luxury 2WD avec option peinture métallisée (490 € TTC) au tarif public remis de 22 690 € TTC clés en main conseillé au 1/12/2016. SsangYong France SAS au capital de 1 000 000 € - RCS Pontoise B 453796 956. *Consommations et émissions mixtes normalisées du TIVOLI : 4.3 L - 7.2L et 113-167 g/km CO₂.



Découvrez l'Univers SsangYong



**TIVOLI
I LOVIT**

www.montivoli.fr



Retrouvez-nous
sur facebook

www.ssangyong.fr
Constructeur depuis 1954



SSANGYONG
Soyez vous-même !

Automobiles **Delahaye**
www.automobilesdelahaye.com

LABÈGE
3690, LA LAURAGAISE
05 61 00 77 48

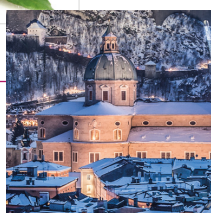
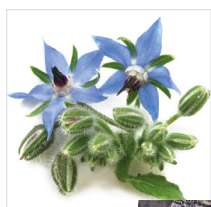
Votre Sweet Home est à l'honneur dans ce numéro avec des idées d'aménagements, de rangements et de décoration ! Et puisque l'hiver n'est pas encore terminé, rien n'empêche de préparer les beaux jours en se laissant tenter par l'escapade méditerranéenne à découvrir dans ces pages !

Afin de bien résister aux rigueurs de la saison, ne manquez pas vos rubriques bien-être et beauté, faites de conseils pratiques !

Pour votre plaisir enfin, vous pourrez choisir votre soirée spectacle au travers de notre sélection de sorties que nous avons souhaitée aussi éclectique que possible !

Alex Percheron

Sommaire



envies

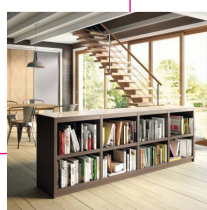
ESCAPADES	Malte, belle méditerranéenne	06
AUTOMOBILE	Ssang Yong Tivoli, fiabilité et sécurité	08
AU MARCHÉ	Fleurs dans l'assiette !	10
RÉGION ET SAVEUR	Petit tour à Salzbourg	11
A VOS ASSIETTES	Idées recettes	12

sérénité

BIEN-ÊTRE	Oligothérapie, pour éviter les carences	14
BEAUTÉ	Estomper les taches brunes	16
BEAUTÉ	Jeunesse des Mains	18



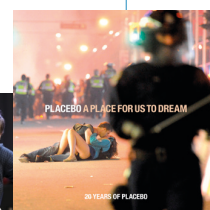
pratique



AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR	Rangements de rêve !	20
HABITAT	Linge pour passer de belles nuits	24

détente

EXPOS, THÉÂTRE, SPECTACLES ET LIVRES	27
--	----



FÉVRIER – MARS 2017

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**



Tous unis dans la **Fédération Française**
des **Associations de Chiens guides d'aveugles.**



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

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

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

N° :

Mes disponibilités

→ **Matin**

de h à h

→ **Après midi**

de h à h



Vers le soleil de Malte

Page 6

Malte, belle méditerranéenne



Baignée de soleil, l'île de Malte regorge de nombreux trésors. Sites préhistoriques, architecture militaire, édifices religieux, cités aux bâtisses de style médiéval ou baroque, plages de sable fin, s'offrent à la découverte.



hospitalier de Saint-Jean de Jérusalem installé à Vittoriosa (Birgu). Depuis cette cité, les chevaliers firent de Malte un archipel prospère dont le rayonnement et l'influence furent immenses jusqu'en 1798. L'influence de L'Ordre périclité avec les turbulences du 18^e siècle. L'Ordre cède, par convention, l'archipel à la République française. Bonaparte réorganise l'île en y introduisant les lois et l'administration françaises.

Par les traités de Paris en 1814 et de Vienne en 1815, Malte devint une colonie britannique et joua un rôle capital lors de la Seconde Guerre Mondiale en fonction de sa situation géographique. Elle permit aux Anglais de protéger la Méditerranée face aux troupes allemandes et italiennes. Depuis 1974, Malte est une république. Cette longue histoire a laissé de nombreuses et belles traces qui font la richesse de l'archipel.



En passant par La Valette

Construite à partir de 1566, La Valette n'est pas seulement le plus beau fleuron de l'île, c'est également une des plus belles villes fortifiées au

Lorsqu'on arrive sur l'île, on ne sait pas très bien où l'on est. Des écoliers en uniforme, des boîtes aux lettres rouges et la conduite à gauche... Un air d'Angleterre mêlé à celui de l'Italie, à cause de la langue maltaise très méditerranéenne, des terrasses de café, des balcons fleuris, des statues religieuses nichées aux angles des rues et de la mer d'un bleu intense qui vient lécher les rochers abrupts.

5000 ans d'histoire

Lorsqu'on parle de Malte, on pense immédiatement aux chevaliers. C'est bien avant eux que l'histoire commence. Dès l'âge du cuivre, des hommes construisent des édifices mégalithiques que l'on peut admirer sur

le site de Ggantija et dans le village de Tarxien. Aux alentours de 800 avant J.C, les Phéniciens s'installent sur l'archipel, qui devient un relais maritime important dont les Romains s'empareront en 218 avant J.C pour en faire une colonie libérale jusqu'au 5^e siècle. Pour s'imprégner de cette période, il faut visiter le site de Domus Romana à Rabat, au centre-ouest de l'île. Après la chute de Rome et la domination arabe qui suivit (870-1090), Malte passe sous le contrôle des Chrétiens qui en font une halte sur le chemin des croisades. A cette période, l'île est dangereusement exposée et sans défense, après la prise de Constantinople par les Turcs. En 1530, Charles Quint en confie la défense au grand maître de l'Ordre



monde. Cette cité invite à de charmantes promenades. De nombreuses rues sont en escaliers mais la vieille ville n'est pas très étendue et quarante minutes suffisent pour en faire le tour à pied. Les imposants remparts offrent une superbe vue sur Grand Harbour, siège de toutes les batailles de Malte. Découvrir ensuite la co-cathédrale Saint-Jean, joyau de l'art baroque dont l'austérité extérieure cache un somptueux décor intérieur. Cet édifice demeure un sanctuaire important et un lieu de culte sacré. En face, le Palais des Grands Maîtres mérite une halte pour comprendre à travers les peintures, le mobilier et les armures, la toute puissance de l'Ordre de Malte. Proche de ce palais se trouve l'Auberge de Castille, de Léon et du Portugal, l'une des célèbres résidences de chevaliers. En effet, chaque pays dont étaient originaires les chevaliers, possédait sa propre « auberge » regroupant logement, chapelle et réfectoire autour d'une cour centrale. À proximité de l'Auberge, les jardins ombragés du Haut Barraca, ponctués de fontaines, offrent une vue imprenable sur le port de La Valette. À l'entrée, un labyrinthe de salles souterraines ayant servi de quartier général aux opérations de la Seconde Guerre Mondiale, a été transformé en musée.



Cités emplies de charmes

En sortant de la ville de La Valette, les routes sont bordées de lauriers roses, de câpriers et de maisons de pierre couvertes de bougainvilliers. Les cultures en terrasse offrent

une profusion de figuiers, d'orangers, d'oliviers et les fleurs sauvages abondent. Au sud, il ne faut pas manquer le lever du soleil aux Grottes bleues. Dans de petites barques, la visite de ces grottes marines reste un moment inoubliable. Partir ensuite à la découverte de Mdina, cité fascinante qui a conservé son architecture à la fois médiévale et baroque. C'est la cité aristocratique par excellence, faite de palais, d'églises et de couvents, que l'on visite à pied. A proximité, la ville de Rabat garde le souvenir du passage de Saint-Paul. Cette cité présente également une architecture typique avec ses loggias de bois colorées et ses bâtiments auxquels la pierre calcaire donne la couleur sable.

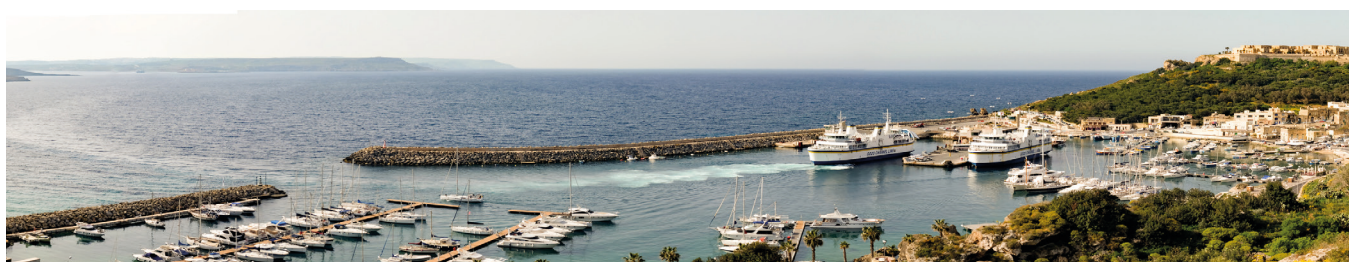


Gozo

La charmante île de Gozo est la petite sœur de Malte. À 30 minutes en bateau, elle déploie un mode de vie complètement différent, très marqué par son caractère rural. Cette petite île au charme demeuré intact, de 15 km sur 7 km, offre de nombreuses visites – la citadelle de Victoria, la basilique Ta Pinu, la réserve naturelle de Dwejra, les temples de Ggantija - et des plages splendides. Sa particularité : ses chats, qui sont presque aussi nombreux que ses habitants !

L'archipel maltais conjugue les richesses des différentes cultures méditerranéennes venues l'imprégner de leurs traces au fil des siècles. A la fois latino-romaine, arabe et anglo-saxonne, Malte se regarde comme un kaléidoscope culturel harmonieux et enchanteur. Avec ses cités chevaleresques, ses chefs-d'œuvre architecturaux et ses côtes jonchées de criques sauvages, Malte ne peut que séduire et éblouir !

Source : www.malte-tourisme.com



Ssang Yong Tivoli

fiabilité et sécurité

Présenté il y a un peu plus d'un an, le SUV d'origine sud-coréenne s'affirme comme étant un véhicule séduisant, attractif et fiable, récompensé récemment pour ses évolutions en matière de sécurité.

Style et modularité

Incarnation de la nouvelle identité de la marque, le Tivoli est la synthèse de l'élégance d'une berline et de la prestance d'un 4x4. Lignes dynamiques et personnalité affirmée, le style pourra être personnalisé selon un choix de jantes alliage de 16 à 18 pouces et la possibilité d'une carrosserie deux tons. Compact par ses dimensions extérieures (4,20 m), le Tivoli dégage un espace habitable élégant, chaleureux et pratique, pourvu de matériaux de qualité. L'ergonomie, les rangements et la modularité ont été pensés pour faciliter la vie des passagers au quotidien. Tout comme le coffre de 423 dm³ qui permet d'emmener les

bagages de toute la famille. Le dossier de banquette se replie sans effort, selon le schéma 60/40, et dégage un espace généreux capable d'accueillir des objets encombrants.

Un système d'info-divertissement permet à tous les passagers de rester connectés pendant les déplacements. L'ordinateur de bord fournit une foule d'informations utiles comme la pression des pneumatiques, le temps

de fonctionnement du stop & start ou encore la position des roues avant. Cette fonctionnalité se révèle utile lors des manœuvres de stationnement.

Taillé pour la route

Reposant sur une structure en acier haute résistance, le Tivoli bénéficie d'une rigidité sans faille, gage d'un comportement rigoureux. Les liaisons au sol ont été optimisées pour offrir le meilleur compromis entre tempérament routier et confort.

Les motorisations répondent à la norme Euro 6. Le diesel 160 eXDi développe 115 ch et ne demande en moyenne que 4,3 l aux 100 km affichant des rejets de CO₂ de seulement 113 g/km.

Le 160 eGD i essence développe 128 ch avec seulement 6,4 l aux 100 km en utilisation mixte, se distinguant ainsi par sa sobriété. Ces deux moteurs sont disponibles avec une boîte manuelle ou automatique à six rapports.

Sécurité accrue

L'habitacle du Tivoli est doté de six airbags. Le freinage





est assuré par des disques aux quatre roues, ventilés à l'avant. Le système ABS est complété par un répartiteur (EBD) et un amplificateur de freinage (BAS). L'ESP, qui permet de parer à toute perte de contrôle en virage, est épaulé par un contrôle actif de la prise de roulis (ARP). Lorsque ce système détecte une prise de gîte trop importante, il agit sur les freins pour stabiliser le véhicule. À noter que l'aide au démarrage en côte (HSA), également de série, fonctionne en marche avant et arrière.

Le Tivoli – dans ses versions Sport Bi-Ton et Luxury – est

équipé de nombreuses technologies de sécurité intelligentes, proposées au travers du Safety Pack et identiques à celles trouvées sur les berlines haut de gamme. Certains de ces systèmes de pointe anticipent une menace imminente et assurent une intervention appropriée, tandis que d'autres rendent la conduite plus aisée et plus sûre.

Ces éléments de sécurité composant le Safety Pack, ont permis au véhicule d'être récompensé par le gain notable d'une étoile supplémentaire au test Euro Ncap 2016.

Le Tivoli a fait l'objet de toutes les attentions de la part de Ssang Yong, bénéficiant d'un rapport prix – équipements – qualité imbattable. Disponible à partir de 17 740 €, le Tivoli bénéficie de la garantie constructeur de 5 ans ou 100 000 km.

Source : Ssang Yong France
Concessionnaire Automobiles Delahaye



Fleurs dans l'assiette !

Et si les fleurs du jardin, produites naturellement, pouvaient accompagner les petits plats en cuisine ? En vinaigre, en infusion ou en présentation, goûtez les fleurs comestibles du jardin pour de nouvelles sensations gustatives.



Capucine

Les fleurs ont une saveur poivrée, légèrement piquante, au goût de cresson. Les jeunes feuilles sont sucrées. Les parties consommables se concentrent sur les boutons floraux, les fleurs, les feuilles et les graines (à récolter vertes après la floraison).

Comment les manger ?

Idéales pour relever les salades composées, les salades de fruits, les viandes ou les poissons. Les feuilles peuvent être utilisées pour pimenter une salade verte. Comme condiment, préparer les boutons floraux et les graines dans un litre de vinaigre.

 **Semis :** mars à mai
Récolte : juin à octobre

Bourrache

Composée de fleurs à 5 pétales en étoile au goût iodé ressemblant à celui des huîtres. Elles peuvent être consommées fraîches ou séchées.

Comment les manger ?

Les feuilles se cuisinent en beignets, en soupes ou farcies. Les fleurs décorent les salades composées et les salades de fruits. Elles peuvent se manger cristallisées au sucre et s'utilisent pour la décoration de gâteaux. Prises dans des glaçons, les fleurs de bourrache font une étonnante décoration dans les boissons de l'été.

 **Semis :** mars à avril
Récolte : mai à septembre



Souci

Cette plante développe de magnifiques fleurs jaunes ou orangées au léger goût de radis.

Comment les manger ?

Les pétales parfument les huiles, les soupes, les gelées, les infusions, les vinaigrettes.

Mélangées au riz lors de la cuisson, les fleurs de soucis le colorent comme le safran. Les fleurs sont à faire sécher les unes à côté des autres sur du papier absorbant ou au four. Conserver uniquement les pétales secs dans une boîte hermétique pour les utiliser en cuisine.

 **Semis :** avril à mai
Récolte : juillet à septembre

Attention

Toutes les fleurs ne sont pas comestibles. Il est important de se renseigner avant de récolter toutes les fleurs du jardin. Certaines peuvent être toxiques.

Chrysanthème

Les fleurs de chrysanthème se consomment comme des légumes.

Comment les manger ?

Les fleurs se dégustent en soupes, dans les salades composées et en infusions. Les jeunes feuilles, riches en vitamines, peuvent être mangées en salade, crues ou cuites. Pour ôter leur légère amertume, les faire blanchir à l'eau bouillante avant de les cuisiner.

 **Semis :** avril à mai
Récolte : juillet à septembre





Petit tour à Salzbourg

Ville de naissance de Mozart, Salzbourg, noble cité autrichienne, offre ses richesses renaissance et baroque.

Salzbourg possède un patrimoine grandiose où se succèdent églises et palais, fruits du faste des princes archevêques.

Ces derniers, enrichis par le commerce florissant du sel, vont faire appel aux meilleurs architectes pour bâtir la cathédrale, la Neue Residenz couronnée par le fameux carillon, la forteresse Hohensalzburg et de magnifiques châteaux tels Mirabell et Hellbrunn.

Les demeures de la ville et leurs façades baroques donnent un aspect particulier à l'ensemble de la ville.

Mozart y naît en 1756 au n° 9 de la Getreidegasse. Dès 5 ans il compose et y donne son premier concert dès l'âge de 13 ans. La ville entière respire Mozart. Les rues, les cafés et bien entendu le n° 8 Makartplatz, maison dans laquelle il vécut, appelée également Tanzmeisterhaus.

>>> Le festival de Salzbourg

Chaque été a lieu le célèbre festival. Créé en 1920, il attire tous les ans de plus en plus de spectateurs. Ainsi la cité des bords de la Salzach accueille concerts de musique classique, opéras, pièces de théâtre. La ville, pendant cette période, vit dans une euphorie musicale et devient le royaume des belles toilettes.

Source : www.salzburg.info/fr



Ingédients pour 12 personnes

Pour le gâteau :

- 6 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de zeste d'orange râpé
- 150 g d'amandes en poudre

Pour le sabayon :

- 1 cuillère à soupe de gélatine en poudre
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 300 ml de crème fraîche fluide bien froide
- 2 cuillères à soupe de rhum ambré
- 4 jaunes d'œufs
- 125 g de sucre en poudre
- 150 ml de vin blanc doux

Pour le décor :

- 200 ml de crème bien froide battue en chantilly
- 125 g d'amandes effilées grillées
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 25 grains de raisin blanc givrés
- 1 blanc d'œuf
- Du sucre semoule

Gâteau Prince Esterhazy

Recette créée en 1899 pour la famille princière d'Autriche

Préparation 25 mn – Cuisson 45 mn – Repos 3 à 4 heures

Préparation

Commencer par préparer les raisins du décor afin qu'ils aient le temps de sécher. Tremper dans du blanc d'œuf puis dans du sucre en poudre et laisser sécher sur papier.

Réserver 2 cuillères à soupe de sucre. Fouetter 4 jaunes, 2 œufs entiers et le zeste avec le reste de sucre, jusqu'au ruban. Ajouter peu à peu la poudre d'amandes. Fouetter les blancs en neige ferme en ajoutant à la fin le sucre réservé. Incorporer délicatement au mélange précédent.

Verser dans un moule de 23/24 cm de diamètre avec papier cuisson dans le fond et les bords beurrés. Cuire 45 mn à 165°. Laisser refroidir 5 mn puis retourner le gâteau sur une grille, laisser refroidir et enlever le papier. Couper le gâteau en deux dans l'épaisseur et placer l'un des deux disques dans un moule de 22 cm. Faire tremper 5 mn la gélatine dans l'eau puis la chauffer au bain-marie jusqu'à ce que le liquide devienne transparent. Laisser refroidir. Fouetter la crème en chantilly, avec le rhum et réserver. Batre les jaunes avec le sucre. Ajouter le vin. Continuer à battre en chauffant au bain-marie jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Arrêter le feu et continuer à battre pour épaissir. Placer le récipient dans de l'eau glacée, sans cesser de fouetter. Incorporer la gélatine en mélangeant doucement puis incorporer la chantilly.

Étendre les trois quarts du sabayon sur la base du gâteau. Poser le second disque dessus et étaler le reste de crème en surface. Mettre au frais pour 3 à 4 heures.

Pour finir, poser le gâteau sur le plat de service. Enduire de chantilly et faire adhérer les amandes effilées grillées sur le pourtour. Quadriller la surface et saupoudrer de sucre glace. Déposer des plots de chantilly sur le pourtour ou creuser des petits trous sur le sabayon pour y déposer les grains de raisin. Déposer sur chaque plot un raisin givré.

Châtaigne pour recettes gourmandes et raffinées

En bocal ou fraîche, la châtaigne se prête à toutes sortes de fantaisies culinaires, des plus simple aux plus festives.

Velouté de châtaignes et céleri

Ingédients

Pour 4 personnes

- 1/2 céleri-rave
- 200 g de châtaignes
- lait
- eau
- sel, poivre
- crème liquide

Préparation

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).

Peler et couper le céleri en dés. Mettre les dés dans une casserole et bien les couvrir avec un mélange moitié eau - moitié lait. Assaisonner. Laisser mijoter jusqu'à ce que le céleri soit cuit. Pendant ce temps, faire une petite entaille avec un couteau de chaque côté des châtaignes, les mettre sur une plaque à four avec un petit bol d'eau. Les mettre au four pendant environ 10 minutes. Décortiquer les châtaignes et les mettre au fur et à mesure dans la casserole avec le céleri. S'il manque un peu de liquide, rajouter un peu de lait puis passer au mixeur. Servir avec une touche de crème liquide.



Gratin de potiron aux châtaignes

Ingédients

Pour 4 personnes

- 1,2 kg de potiron
- 30 châtaignes entières
- 4 œufs entiers
- 1 verre de lait
- 1 pincée de muscade en poudre
- sel, poivre

Préparation

Faire griller les châtaignes entières dans une poêle à sec pendant 5 mn. Quand elles ont éclaté, retirer la poêle du feu et les éplucher. Éplucher et couper la chair du potiron en dés. Faire cuire les dés de potiron pendant 20 mn à la vapeur. Pendant ce temps, battre les œufs entiers avec le lait dans un saladier. Ajouter la muscade, le sel puis le poivre. Bien mélanger. Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un plat allant au four. Quand les dés de potiron sont cuits, les égoutter et les écraser en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter la purée de potiron et les châtaignes entières dans la préparation aux œufs et bien mélanger. Verser le tout dans le plat beurré et enfourner pendant 45 mn. À la sortie du four, servir de suite le gratin bien chaud accompagné d'une salade verte.



© Philippe BARRET

Flan cévenol

Ingédients

Pour 8 personnes

- 500 g de crème de châtaigne
- 1 litre de lait
- 6 œufs
- 300 g de sucre en poudre

Préparation

Faire bouillir le lait. Battre les œufs entiers avec 100 g de sucre en poudre. Verser le lait chaud sur le mélange œufs - sucre. Ajouter la crème de châtaigne et mélanger. Faire un caramel peu coloré avec les 200 g de sucre restant et un peu d'eau. Napper de ce caramel un moule à cake ou 8 ramequins individuels, puis verser la préparation précédente.

Mettre au four chauffé à 180°C dans un bain marie pendant 1 heure environ. Laisser refroidir avant de réfrigérer quelques heures. Démouler à froid et servir bien frais.

Ce flan est surprenant. La crème de châtaigne relativement lourde, se dépose au fond du moule en cuisant, ce qui donne des marbrures très intéressantes au démoulage : un léger goût de châtaigne dessus et plus prononcé dessous.





Vertus des oligo-éléments

Page 14

Oligothérapie pour éviter les carences

L'organisme a besoin des oligo-éléments pour fonctionner correctement, même en faibles quantités. Zoom sur les plus importants d'entre eux pour nous aider à mieux comprendre ce dont notre corps a besoin.

Le rôle des oligo-éléments est capital pour notre santé. Ils interviennent dans certaines réactions biochimiques et métaboliques du corps, participant ainsi à l'assimilation des aliments et au renouvellement des tissus. Ils contribuent également au bon fonctionnement du système de défense. En hiver, une cure d'oligo-éléments fortifie le système immunitaire pour lui permettre de lutter contre les nombreux maux saisonniers.

Certains oligo-éléments ne peuvent être synthétisés par l'organisme et sont nécessairement puisés dans notre alimentation. Ces éléments se trouvent normalement pris en quantité suffisante, au travers des trois repas quotidiens. Néanmoins, lors de changements de rythme de vie, de stress intense ou de cure amincissante, il est possible de voir apparaître certaines carences. Dans ces cas, les oligo-éléments ne sont cependant pas à consommer immodérément sans avis médical puisqu'un taux trop élevé de ces substances minérales peut devenir toxique.

Indispensables à notre santé

Le Fer permet la formation de l'hémoglobine et transporte l'oxygène dans les globules rouges. Une carence en fer peut occasionner de l'anémie et entraîner grande fatigue, pâleur excessive ou chute de

cheveux. Le fer se trouve dans les abats, la viande, les œufs, les fruits secs et le poisson.

Le Zinc synthétise les protéines et facilite la cicatrisation en favorisant le renouvellement des cellules. Un manque de zinc peut entraîner des lésions cutanées ou des muqueuses, des troubles digestifs ou encore des troubles de la mémoire. Pour faire le plein de zinc : légumes secs, céréales, viande rouge ou fruits de mer.

Le Cuivre est un véritable allié anti-stress. Manquer de cet élément engendre un état nerveux excessif alors qu'en surplus, il peut être à l'origine d'hypertension artérielle. Le cuivre se trouve dans le germe et le son de blé, dans les céréales complètes, les levures sèches, dans les noix, les prunes ou encore le foie.

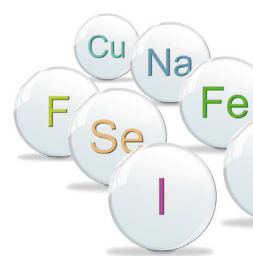
Le Chrome agit sur le métabolisme des protéines, des lipides et des glucides. Aucun risque n'est répertorié relatif à un excès de chrome dans l'organisme. A l'inverse, une carence peut provoquer dans certains cas des maladies cardiovasculaires. Le chrome se trouve en quantité dans le sucre roux, le jaune d'œuf, la levure, le thym, le poivre, les céréales complètes et les fruits de mer.

L'Iode est un oligo-élément important. Il est lié à la synthèse des hormones thyroïdiennes. Chez l'enfant, une carence en iode peut entraîner un mauvais développement du cerveau. Ce sont les légumes verts, les radis, les oignons, les algues et le sel qui en contiennent le plus.

Le Manganèse est indispensable à la croissance des os. On le trouve dans les fruits, le thé, les noix, le gingembre ou les clous de girofle

Le Silicium est également lié à la croissance et permet la formation du cartilage. La bière contient beaucoup de silicium mais aussi la betterave et la canne à sucre.

Le Soufre est un anti-infectieux précieux. Très bénéfique pour la protection de la sphère ORL, c'est également un puissant antiallergique. Il aide à lutter contre les maladies dégénératives et donne de l'élasticité aux cheveux. Un manque de soufre engendre des risques d'affections cutanées. On le trouve dans le radis noir, le brocoli, l'ail et l'oignon.





Le Sélénium est très utile contre les effets de l'âge, renforce les défenses de l'organisme et détruit les radicaux libres. Il présente une véritable action anti-oxydante et peut aider dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Le sélénium se trouve essentiellement dans les fruits et légumes, la viande et les fruits de mer. Manquer de sélénium rend la peau sèche, peut causer une baisse des défenses immunitaires et une fatigue excessive.

Le fluor se fixe dans l'émail des dents et les rend plus résistantes aux attaques des bactéries. Il n'y en a pas du tout dans les aliments et une faible quantité se trouve dans l'eau de boisson et le sel de table. A donner sous forme de supplément à l'enfant pendant toute la période de formation des dents, en prévention de la carie dentaire. Plus tard il est apporté par voie locale par les dentifrices et autres produits à usage buccal.

Le bore est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme. Il participe à la formation des os, à la fabrication des globules rouges et des cellules du système immunitaire. Il agit également sur les oestrogènes. La carence en bore augmente théoriquement les risques d'ostéoporose mais, selon les données de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, ce manque n'est problématique que s'il est associé à une autre carence, en vitamine D, en calcium, en potassium. On le trouve dans des aliments tels que les fruits, les légumes, les céréales et l'eau. Leur teneur dépend de la richesse du sol en bore.

Ces nutriments sont précieux pour notre santé et pour aider à terminer l'hiver en forme !



>>> Comme un oligo dans l'eau !

Les eaux minérales contiennent de nombreux oligo-éléments. Mais les teneurs et la nature de ces substances varient fortement d'une marque à l'autre... Attention aux excès : trop de fluor peut, par exemple, entraîner des tâches blanches sur l'émail des dents ou des problèmes osseux. De même, des eaux trop riches en sodium sont à éviter en cas de problèmes cardiaques ou d'hypertension. Dans tous les cas, il est important d'examiner l'étiquette et de choisir son eau en fonction de son âge, de son état de santé et de ses besoins. Opter également pour les eaux de source, même si leur composition en minéraux n'est pas forcément constante. L'eau du robinet contient minéraux et oligo-éléments. Sa composition varie d'une région à l'autre en fonction des sols. Il est possible de vérifier la composition et la teneur de l'eau auprès des services de la DDASS dans chaque département.

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

Sylvain AUGIER
Journaliste

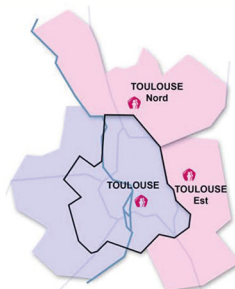


Et bénéficiez de notre offre réservée aux lecteurs d'**ELANCE** : **6 heures de prestation offertes !** réparties sur 3 mois, pour tout nouveau contrat signé.

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



Estomper les tâches brunes

Souvent associées à la vieillesse et disgracieuses, les tâches brunes apparaissent sur les mains, le visage et le décolleté. Elles peuvent être atténuées grâce à des méthodes naturelles.

L'apparition des tâches brunes est souvent due au vieillissement de la peau mais également à une trop importante exposition au soleil. Chez les personnes à partir de 40 ans, cette hyperpigmentation vient d'une forte stimulation de la production de mélanine. Pour les personnes s'exposant trop fréquemment au soleil, ces tâches sont liées à une production en excès de mélanine par des cellules : les mélanocytes.

Comment les prévenir ?

La prévention de l'hyperpigmentation passe par l'utilisation systématique d'un écran solaire au quotidien, en plus de la crème de jour. La plupart des dommages créés par les rayons UV sont dus à l'exposition occasionnelle au soleil non maîtrisée, comme la prise d'un repas en terrasse, une activité quotidienne de marche...

Nettoyer la peau, se démaquiller chaque soir et tonifier la peau en utilisant des

produits non agressifs pour le derme et non desséchants. Utiliser des crèmes riches en acides gras essentiels couplés à un filtre UV avec un indice UVB 15 à 20 pour une protection quotidienne est un geste sûr pour prévenir la formation de ces tâches. Considérer également l'arrêt du tabac lorsque l'on est fumeur. Le tabac est un grand producteur de radicaux libres, dégradant la qualité de la peau et la rendant plus sujette aux tâches.

Ces plantes qui nous veulent du bien

Il existe plusieurs traitements naturels contre les taches pigmentaires.



Le jus de citron

Possède des propriétés détergentes, purifiantes, exfoliantes et surtout dépigmentantes. Ses actifs naturels, dont ses acides, participent à estomper légèrement les taches. Il est souvent présent dans les crèmes dépigmentantes vendues dans le commerce. Il suffit d'imbibber un coton de quelques gouttes de jus de citron et de frotter quotidiennement sur les tâches.



Le bouleau blanc

Les feuilles et l'écorce de bouleau sont purifiantes, astringentes et antiseptiques. Préparer 4 cuillerées à soupe de feuilles ou d'écorces de bouleau blanc dans 75 cl d'eau. Faire bouillir pendant 10 mn puis laisser infuser pendant un quart d'heure et filtrer. Frictionner les mains et imbibber les tâches du visage et du décolleté avec cette lotion.



L'ortie piquante ou grande ortie

La propriété astringente de l'ortie vient de la composition de ses parties aériennes mais également de sa racine, riche en chlorophylle, en vitamines A, C et E, en acides organiques et en flavonoïdes.

Faire bouillir pendant 10 mn 80 gr de racine d'ortie dans un litre de vin blanc et 25 cl de vinaigre de vin. Filtrer. Conserver dans un flacon hermétiquement clos et appliquer tous les soirs au coucher.

Le pissenlit

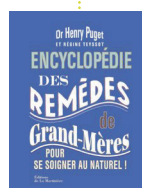
Contient de nombreux principes actifs et donne de bons résultats pour éclaircir les tâches brunes.

Verser une poignée de fleurs de pissenlit dans l'eau froide. Porter à ébullition. Laisser frémir 15 mn puis, hors du feu et à couvert, laisser infuser jusqu'à refroidissement. Filtrer. Se conserve 4 jours maximum au réfrigérateur. Utiliser cette lotion de fleurs de pissenlit matin et soir sur les taches brunes.



À lire

Encyclopédie des remèdes de grand-mères
Pour se soigner au naturel !
Dr Henry Puget et Régine Teyssot.
Éditions de La Martinière.



Bon à savoir

Les tâches ne sont pas toujours bénignes. Elle peuvent être liées à des lésions : grains de beauté, mélanomes... Une consultation chez un spécialiste s'impose.

CONTRE LES CANCERS, VOS CONSEILS DEPISTAGE



CANCER DU COL
DE L'UTÉRUS

FROTTIS
TOUS
LES 3 ANS

DE
25 À 65 ANS

CANCER
DU SEIN

MAMMOGRAPHIE
TOUS
LES 2 ANS

DE
50 À 74 ANS

CANCER
COLORECTAL

TEST
TOUS
LES 2 ANS

DE 50 À 74 ANS

MÉLANOME

SURVEILLANCE
RÉGULIÈRE

TOUT AU LONG
DE LA VIE



« MARS BLEU »

est le mois du dépistage du cancer colorectal

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

En cas d'antécédents personnels ou familiaux,
il pourra vous proposer un suivi spécifique.

Plus d'informations sur : e-cancer.fr et doc31.fr



Jeunesse des mains

Nos mains sont exposées à de multiples agressions. La peau des mains se dessèche rapidement, marque et finit par souvent trahir l'âge. Quelques conseils pour les protéger et les garder belles longtemps.

Hydratation

Les mains ont besoin d'être régulièrement hydratées, au minimum deux à trois fois par jour avec une crème comportant des corps gras, des agents hydratants et réparateurs et même un filtre solaire afin d'avoir une protection supplémentaire afin d'éviter l'apparition des tâches brunes.

Savon doux

Il est préférable de se laver les mains avec un savon doux à l'eau tiède et de bien les sécher ensuite. La majorité des savons et gels douche sont alcalins avec un pH d'environ 10 alors que la peau est légèrement acide. Privilégier les pains surgras au pH neutre pour conserver la souplesse des mains.

Protéger des détergents

Les détergents industriels sont souvent agressifs pour les mains. Il est préférable d'utiliser des produits d'entretien naturels tel que le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude. Porter également des gants en caoutchouc doublé de coton pour effectuer les tâches ménagères.

Astuce

Mélanger au creux de sa main 1 goutte d'huile essentielle de carotte à une noisette de sa crème main habituelle puis appliquer en renouvelant régulièrement l'opération.



Côté ongles

Avoir de belles mains c'est aussi avoir des ongles sains et bien entretenus. Voici quelques astuces pour des ongles soignés et naturellement beaux.

Plus brillants :

le vinaigre blanc fait des miracles sur les ongles, auxquels il apporte de la brillance. Tremper ou frotter les ongles avec du vinaigre blanc pour leur rendre tout leur éclat. Astuce odorante mais visuellement bluffante !

Plus blancs :

contre les ongles ternes, tâchés, utiliser un vernis blanchissant ou l'une de ces deux recettes naturelles :

- Polir régulièrement les ongles sur un quartier de citron.

- Baigner une fois par semaine les ongles dans un mélange d'eau tiède et d'eau oxygénée pendant 10 minutes.

Plus résistants :

contre les agressions quotidiennes - savon, détergent, vent, froid. Pour les renforcer, les masser avec de l'huile d'olive tiédie. Cette technique permet d'assouplir les cuticules indésirables qui, ainsi ramollies, sont plus faciles à éliminer.

Bien nourris :

après avoir bien séché les ongles, leur donner un bain d'huile d'olive tiède pendant 10 minutes, pour nourrir et renforcer la kératine.

Formule

Pour fortifier mains et ongles :

- 10 cl d'huile de ricin
- 10 cl d'huile d'olive
- Le jus d'un citron

Faire tiédir doucement l'huile de ricin et l'huile d'olive, puis ajouter le jus du citron. Verser la préparation dans un bol. Tremper mains et ongles pendant 10 à 15 minutes. Masser les mains.



Mille et une façon de ranger
Page 20

Rangements de rêve !

Le rangement se fait décoration, se hisse au rang de mobilier à part entière et participe à l'aménagement optimisé de tous les intérieurs.

Toutes les combinaisons sont possibles pour concilier habilement praticité et esthétique, pour modifier toute la maison avec couleurs et matières. Ranger, cacher, cloisonner, séparer... Les possibilités de rangement répondent à chaque problématique et se fondent dans le décor. Coins, niches, sous-pentes, mezzanines : à chaque configuration correspond une solution de rangement sur mesure pour tirer profit d'espaces que l'on croyait perdus. Les compositions à base d'étagères et de tiroirs s'implantent de mur à mur et du sol au plafond au

millimètre près. Ouvertes, semi-ouvertes ou fermées, elles s'invitent dans toutes les pièces à vivre.

Bibliothèques et dressings : des équipements spécifiques

Une bibliothèque peut accueillir un grand nombre de livres en intégrant des tablettes réglables en hauteur réservées aux formats poche. Une vitrine faite d'étagères en verre avec éclairage intégré peut venir se greffer aux rayonnages et casser ainsi la linéarité d'un aménagement. Caches et équipements spécifiques peuvent parfaitement dissimuler ordinateur et imprimante tout comme l'équipement audio-vidéo.

Côté dressing, chacun peut imaginer l'aménagement le plus approprié à sa façon de ranger. Certaines normes doivent être respectées pour la hauteur afin que chemises, manteaux, robes et pantalons soient suspendus dans de bonnes conditions. La possibilité de superposer dans une même hauteur deux niveaux de penderie peut être

opportune. Dans ce cas, un élévateur de garde-robe, conçu sous forme de tringle basculante, est à prévoir pour une bonne accessibilité. Des équipements tels que porte-pantalons, porte-cravates, double-rails pour ranger les chaussures, aident à organiser le rangement en étant fixés sur une étagère coulissante.

Façades déco

Les façades des placards se fondent harmonieusement dans un décor ou bien savent se faire déco pour transformer l'atmosphère d'une pièce. Un très large choix de matières et de couleurs permet de jouer le contraste ou le ton sur ton pour faire d'un simple rangement un véritable mobilier. Intemporel et sobre, le verre demeure une valeur sûre. Les décors évoquant le bois répondent à tous les goûts dans un grand choix de coloris. Chêne, frêne et merisier restent sur le registre du traditionnel indémodable. Des bois plus exotiques, comme le wengé ou l'acajou, s'inscrivent dans des décors contemporains très en vogue. Le métal et l'aluminium brossé sont utilisés pour proposer des ambiances industrielles. Toujours tendance, le contraste créé par l'association de couleurs et de





matériaux. Des panneaux bois sont ainsi mêlés à des panneaux en verre laqué ou en verre dépoli.

Ouverture à la carte

Pour s'adapter à toutes les configurations, les portes sont équipées de différents systèmes d'ouverture de manière à fonctionner à volonté.



©AM PM

Les portes coulissantes rencontrent un vif succès dans les réalisations de style contemporain en fonction de la diversité des façades proposées. Les portes pliantes sont d'un encombrement minimal. Elles répondent aux rangements implantés dans des espaces de petites largeurs. Les portes battantes, réservées aux larges volumes, nécessitent un dégagement suffisant pour une ouverture complète sur le volume de rangement.



Peintures
Moquette
Parquets
Voilage
Tissu
Déco

Midi Papiers Peints
**Déstockage
important***

Produits Déco
Revêtements de Sols
Parquets

* Hors promotion et selon affichage magasin jusqu'au 31 mars 2017

102 route d'Espagne 31100 TOULOUSE - 05 61 43 51 51
370 av. de Paris 82000 MONTAUBAN - 05 63 22 03 00



©La-Manufacture d'Interieurs



S'il y a bien une chose qui ne doit pas faire défaut dans la cuisine, se sont les rangements ! Placards, tiroirs et étagères sont nécessaires pour ranger vaisselle et nombreux ustensiles.



©Maisons du monde

Objectif gain de place

Sur mesure sous l'escalier

Créer des rangements supplémentaires en exploitant l'espace disponible sous les escaliers. Une solution à la carte : des caissons équipés de tablettes, tringles, tiroirs et accessoires et les portes de placard à choisir sur mesure pour une décoration intérieure harmonieuse.

Ne pas saturer l'espace

Certaines pièces de la maison peuvent être entièrement dédiées au rangement : dressing, cellier, buanderie. Dans un petit appartement, il s'agit de faire preuve d'ingéniosité en concentrant les rangements. Un espace composé de multiples rangements, concentrés de manière stratégique afin de dégager l'espace à vivre, est idéal pour un appartement de petite taille. Miser sur les coins et recoins pour optimiser les rangements sans saturer l'espace.

Choisir des rangements adaptés

Bien ranger demande à avoir les éléments appropriés. Penser aux besoins spécifiques de chaque pièce en termes de rangement et choisir le meuble approprié. Penderies, étagères, commodes... Pour que le rangement soit un plaisir, il faut que chaque élément fait pour stocker trouve sa place naturellement. User et abuser des accessoires d'aménagement : paniers, séparateurs et organisateurs de tiroirs sont très appréciés.

Éviter les mélanges

Pour penser rangement et rester efficace, ne pas mélanger les genres ! Chaque



©Leroy Merlin





©Leroy Merlin



©Leroy Merlin



©Ikea



©deco.fr



©deavita.fr

meuble ne devrait contenir qu'un seul univers. Les livres avec les livres, la vaisselle avec la vaisselle et les chaussures ensemble. Jouer l'accumulation et miser, à certains endroits, sur des rangements ouverts afin de créer des pôles décoratifs.

Garder de la place

Penser à prévoir, lors de l'organisation du futur rangement, un peu plus d'espace que nécessaire. Il serait dommage de ne pas pouvoir se faire plaisir, faute de place pour ranger. Ne pas hésiter à miser sur des modules de rangement évolutifs. Cubes ou planches peuvent toujours venir s'ajouter en fonction des besoins.

Choisir des solutions esthétiques

Pour que le rangement soit un plaisir, prévoir des éléments adaptés, étiquetés et organisés. Le rangement doit aussi être esthétique et il existe sur le marché quantités d'éléments à accorder avec le style de votre intérieur. Métal ou bois, éléments neutres ou colorés, tout est possible.

Miser sur les rangements fermés

Les rangements ouverts sont du plus bel effet mais desservent la maison s'ils ne sont pas régulièrement entretenus. Pour éviter ce désagrément, miser sur les rangements fermés, notamment dans une cuisine où les étagères sont rapidement poussiéreuses. Ces rangements permettent de stoker aisément, laissant ainsi l'endroit net et propre.

Étiqueter

Pour être rapide et efficace en matière de rangement, il faut pouvoir trouver rapidement la place de l'objet à ranger. Ne pas hésiter à étiqueter et à noter sur les rangements pour permettre de retrouver l'objet recherché en un coup d'œil. Au lieu d'écrire, dessiner ce qui doit être rangé dans les chambres des enfants. S'ils ne savent pas encore lire, ils peuvent identifier aisément les rangements dédiés. Vous ne savez pas dessiner ?

Prenez des photos ! C'est une option très pratique également pour les boîtes à chaussures.

Rangements de la chambre

Petite surface, faible hauteur sous plafond, soupente... Le rangement peut rapidement devenir complexe et il faut bien souvent faire preuve d'astuces pour surmonter ces contraintes. Les rangements actuels sont conçus de façon à optimiser au maximum l'espace. Dressings, placards et autres étagères pratiques sont des espaces bien pensés qui font la part belle aux classements astucieux et optimisés.

Petites cuisines

Utiliser les plinthes comme espace de rangement. Avec un tiroir sous-plinthe, tout l'espace disponible est utilisé. Peu volumineux et pratiques, ces tiroirs offrent un espace de rangement très utile. Fixer une barre de crédence sur le mur est une solution judicieuse pour ranger les ustensiles. En utilisant la partie du mur au-dessus de l'évier, gants, cuillère en bois, fouets et autres outils trouvent leur place afin de rester à portée de main.

Petites salles de bain

Organiser le rangement de la salle de bain de sorte qu'il soit pratique, accessible et peu encombrant se révèle être un atout majeur pour le bien-être quotidien. Opter pour des meubles gain de place pratiques, décoratifs et créer des rangements supplémentaires pour les serviettes et le linge de bain : tiroirs sous vasque, échelle sèche-serviette... Aménager des niches et exploiter l'espace disponible dans la salle de bain avec des étagères et des meubles de rangement hauts si la pièce le permet. Autre solution, détourner et recycler les objets du quotidien. Pour le rangement de pièces importantes, utiliser de grands paniers en osier ou des caisses en bois si faciles à placer sous un plan vasque ou derrière une porte de salle de bain.

Pour les produits de tous les jours, vite envahissants dans la salle de bain, organiser leur rangement en détournant des objets de récupération : pots de confitures en verre deviennent d'excellentes boîtes pour ranger coton à maquillage et brosses à dents !

Linge

pour passer de belles nuits

Alors qu'un tiers de notre vie est réservé au sommeil, autant se sentir bien dans ses draps ! Tendances et matières se renouvellent pour le plaisir des yeux et le confort de nos nuits.

Les tendances se multiplient mais l'on retrouve quatre grandes lignes récurrentes pour une ambiance bien particulière.

La collection ethnique et exotique est un véritable appel au voyage et à l'évasion. Avec des tons épicés et des motifs cachemire, baroques, des arabesques, des broderies précieuses, c'est une véritable ambiance « mille et une nuits ». L'inspiration urbaine joue sur des lignes géométriques, rigoureuses, jonglant entre ombre et lumière, passant avec dextérité du mat au brillant et maniant aussi bien simplicité qu'opulence.

La chambre révèle un décor romantique avec des parures intemporelles, esquissant fleurs et papillons. L'imitation toile de Jouy donne du cachet à l'atmosphère poétique pour un charme sans conteste aux couleurs pastel, vert amande, rose dragée et lilas. Pour un bol d'air, la tendance bucolique mise sur une ambiance végétale. Sobres et épurées, les couleurs se veulent plus près de la nature avec des tons écrus, taupes et verts et se fondent sur des matières tout aussi naturelles comme le lin et le coton.

L'art et la matière

Confort absolu et douceur sans pareille, pour ne pas faillir dans le choix de la matière,



En haut : Papillons multicolores, linge de lit en percale de coton ©Delamaison

En bas : Des pompons ! Parure unie 100% coton ©Delamaison



En haut : Tendance chalet, parure en pur coton flanelle ©Beccquet

Au milieu : Association de 3 rayures. Linge de lit en percale tissé-teint 100% coton ©Linvosges

En bas : Esprit géométrique. Parure 100% coton ©Delamaison

il faut connaître certaines propriétés et comprendre les différences d'un textile à l'autre. Le linge en fibres synthétiques résiste à l'usure du temps et ne bouloche pas au fil des frictions du corps et des tambours de machines. Ce textile est d'un confort limité.

Le satin et la percale de coton sont les matières nobles du coton. La percale est plus mate que le satin de coton mais les deux confèrent de la résistance, une extrême douceur ainsi qu'un confort incomparable au linge.

Le site de votre magazine est en ligne !

Idées

Suggestions

Adresses

Infos

Prenez un nouvel élan !



elance-mag.fr

A vos écrans !



Percalé de coton motifs rosaces ©Bensimon Bandana



Composé parfait pour une parure contemporaine en coton ©Blancheporte



Explosion de couleurs dans la chambre ©Blancheporte

extrême douceur ainsi qu'un confort incomparable au linge.

Le lin se niche volontiers dans les lits et se bonifie avec le temps. Plus il est lavé, plus il dévoile splendeur et souplesse. Le lin dit « lavé » a bénéficié d'un traitement particulier pour n'avoir plus rien à envier à la douceur du coton.

Le métis relève, comme son nom l'indique, d'un métissage entre 52% de coton et 48% de lin. Plaisant et souple au toucher, son entretien est facile.

Idéal pour s'abandonner dans les bras de Morphée, la flanelle est réputée pour retenir la chaleur. En pur coton peigné, épaisse et duveteuse, cette matière devient une arme efficace pour défier l'hiver.

Couettes et oreillers

Si le choix de la parure de lit s'avère primordial, celui des couettes et des oreillers l'est tout autant. Pour un confort sanitaire résolument

impeccable, rien de mieux que de se blottir dans une couette et des oreillers traités, antibactériens, antifongiques et anti-acariens.

Un oreiller et une couette en plumes et duvets peuvent réveiller certaines allergies. De nos jours, les plumes sont de mieux en mieux traitées pour éviter ce genre de désagréments. Outre le duvet d'oie, plus souple, plus doux et plus léger que celui de canard, d'autres rembourrages naturels existent : fibres de maïs, viscose de bambou ou encore les graines de sésame, aux vertus apaisantes.

Pratiques et hypoallergéniques, les couettes se font synthétiques. Les fibres creuses siliconées allouent volume et moelleux. La microfibre apporte également un bon gonflant. Pour les oreillers, le garnissage en flocons se fait douillet, proche du remplissage naturel et s'ajuste aux courbes de la nuque et de la tête. Pour un maintien parfait des cervicales, rien ne vaut les coussins ergonomiques. En forme de vague, ils soutiennent parfaitement

la lordose de la nuque et apportent par là même une posture confortable pour l'ensemble du dos.

Hélène Kleszez

>>> Couettes et oreillers, bien les choyer

Pour entretenir correctement les couettes et oreillers synthétiques, il est important de les laver une à deux fois par an (voire plus pour les oreillers) en suivant rigoureusement les instructions sur les étiquettes. Facile d'entretien, ils se lavent et séchent rapidement.

Quant aux couettes et oreillers au garnissage naturel, il est préférable de les faire sécher au sèche-linge. Pour redonner du volume aux plumes et éviter que le rembourrage ne se mette en boule, penser à mettre des balles de lavage dans le sèche-linge. Les couettes et oreillers synthétiques doivent être renouvelés tous les trois ans contre dix ans en moyenne pour ceux au garnissage naturel.



Indémoudable vichy pour des compositions tout en fraîcheur ©Blancheporte



Pur lin légèrement froissé ©La Redoute



Linge Helm en chanvre lavé ©La Redoute

A woman with dark hair, wearing a white strapless lace dress, is smiling and looking upwards. She is holding a large, flowing red curtain that partially covers her face and head. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting her features and the texture of the dress and curtain.

Expos, théâtre,
spectacles et livres

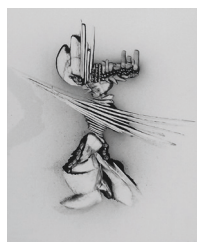
Expos

ZAÛ, s'expose pour les 20 ans des Éditions Rue du Monde

Altigone – Saint-Orens de Gameville
Jusqu'au 11 février 2017

Zaü, né à Rennes, suit des cours d'arts graphiques à l'École Estienne de Paris. Son premier titre est paru en 1967. Il avait 24 ans. Il abandonne l'édition de livres jusqu'au début des années 90 et travaille dans la presse jeunesse et la publicité. Il y apprend à dessiner beaucoup, et très vite. « Un dessin, ce n'est pas sacré » dit-il. Alors il fait, refait... Non pas pour chercher la perfection mais seulement le bon mouvement et l'émotion vraie. « Je préfère évoquer que décrire ».

Il aime expérimenter, au fil de ses albums, différentes techniques.
Infos : 05 61 39 17 39 – www.altigone.fr



JEAN-MICHEL BLANC pastels GUENZONE peintures

Altigone – Saint-Orens de Gameville
Du 14 février au 4 mars 2017

Jean Michel Blanc prend la mesure de ce qui l'entoure en utilisant des teintes qui s'harmonisent pleinement avec le sujet traité. Le dessin omniprésent, la précision du trait et un cadrage original, restituent avec un égal bonheur les

scènes de vies et les paysages urbains qu'il nous donne à voir. Originaire du Lauragais, il vit et travaille à Toulouse. Artiste autodidacte, Guenzone se laisse guider par le ressenti de l'instant, ce qui traverse et nourrit. Ce qui intéresse l'artiste dans sa proposition picturale est la latitude proposée entre ce qui est montré et ce que l'on voit ; ce qui peut engager une réappropriation de l'imaginaire personnel de chacun.

Infos : 05 61 39 17 39 – www.altigone.fr

FENÊTRES SUR COURS

Musée des Augustins - Toulouse
Jusqu'au 17 avril 2017

Il s'agit de la première exposition conçue autour du thème des cours intérieures, un sujet complémentaire de celui plus familier des fenêtres par lesquelles les peintres regardent le monde. Les tableaux retenus illustreront cette thématique du 16e au 20e 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.

Infos : 05 61 22 21 82 – www.augustins.org

AUTOUR DU NOUVEAU RÉALISME

Dans le cadre des 40 ans du Centre Pompidou

Les Abattoirs - Toulouse
Du 2 février au 28 mai 2017

Les Abattoirs présentent pour la première fois à Toulouse un ensemble d'œuvres historiques du Nouveau Réalisme. C'est sous cette bannière qu'en octobre 1960, Pierre Restany réunit, à la faveur d'une déclaration constitutive, des artistes qui ont en commun de proposer un « recyclage poétique du réel urbain, industriel, publicitaire ».

L'exposition prend aux Abattoirs la forme d'un parcours thématique déployé dans les grandes salles du rez-de-chaussée. Tout au long de ce parcours, des films d'époque soulignent combien l'art des Nouveaux Réalistes fut ancré dans la vie et l'espace public. Ils rendent ainsi compte de l'aspect souvent engagé, parfois comique, en tout cas



performatif, de leurs œuvres.
www.lesabattoirs.org



© Museum Tinguely Bâle, Vera Isler

NAC, les nouveaux animaux de compagnie

Museum – Toulouse
Jusqu'au 18 juin 2017

Les chats et les chiens font partie de notre culture depuis des millénaires mais de nouveaux animaux sont entrés dans notre vie domestique. En plus des oiseaux, poissons, petits rongeurs déjà familiers, on compte désormais des espèces plus exotiques et sauvages issues du monde entier. C'est le phénomène des nouveaux animaux de compagnie ! Un NAC n'est ni un chien, ni un chat et son adoption s'accompagne souvent de certains aménagements et de quelques contraintes inattendues que nous vous proposons de découvrir.

Cette expo-dossier vous propose de pousser la porte d'un appartement rempli de NAC pour décrypter ce phénomène et vous faire votre idée ! Attention, certains d'entre eux se sont glissés dans les mobiliers, à vous de les débusquer...

Infos : 05 67 73 84 84 - www.museum.toulouse.fr

Théâtre

THÉ À LA MENTHE OU T'ES CITRON

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Les 5 – 12 et 19 février à 16h30 – Les 10 – 11 – 17 et 18 février à 21h

Cette merveille de drôlerie d'une efficacité redoutable séduit toutes les générations, c'est un incontournable ! Une pièce triomphale à ne pas louper, Molière 2011 du meilleur spectacle comique. Une troupe de comédiens répète une pièce de boulevard où il est question d'un gentleman cambrioleur qui s'est introduit chez une aristocrate. Nous sommes à quelques jours de la Première et rien n'est prêt... L'ambiance est électrique... Le soir de la Première arrive, et là... Ça tourne au délire !!

Réservations : 05 61 63 00 74 – www.3tcafetheatre.com

UN CRIME PARFAIT

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Les 2 – 9 – 16 et 23 février – Les 16 et 23 mars à 20h

Une comédie policière entièrement improvisée et interactive avec le public. C'est à partir de vos propositions que les acteurs doivent improviser toute 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 !

Réservations : 05 61 63 00 74 – www.3tcafetheatre.com

TOULOUSE... J'ADÔRE !

La Comédie de Toulouse – 16 rue Saint-Germier - Toulouse
A partir du jeudi 2 février à 20h30

Un couple de jeunes parisiens est nommé à Toulouse. C'est la joie totale. A la recherche d'un appartement «super bien placé» dans un quartier «trop tendance», ils poussent la porte d'une agence immobilière tenue par Barbara, la toulousaine type ! Elle les prend sous son aile avec non seulement la mission de leur trouver un super appartement mais aussi de faire d'Armand et Stéphanie de vrais toulousains : qui pensent toulousain, parlent toulousain et boivent toulousain. Apprentissage de la langue, découverte du vocabulaire imagé, initiation à

l'apéro, tout y est ... Et si l'on rajoute qu'Armand est à Toulouse pour mettre en marche une idée révolutionnaire, on se dit que ça ne va pas être triste !

Réservations : 05 34 44 16 70 – www.lacomediedetoulouse.com

LE GRAND HÔTEL

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Lundi 13 février à 20h – Les 14 – 24 et 25 février à 21h

Les 7 – 8 – 9 – 14 – 15 – 21 – 22 – 28 – 29 et 30 mars à 20h

Une comédie irrésistible à hurler de rire, tout en costume d'époque où souffle un vent de folie signé Gérard Pinter ! Hubert Blondin décide pour ses 20 ans de mariage de réserver la même chambre d'hôtel que celle de sa nuit de nocce et d'en faire la surprise à sa femme. Mais c'était sans compter sur un enchaînement de situations folles et compromettantes, commises par un directeur d'hôtel atypique, une épouse infidèle, un amant dans le placard, une maîtresse survoltée, un groom intrusif, une servante qui rêve de music-hall et un veilleur de nuit suspicieux...

Réservations : 05 61 63 00 74 – www.3tcafetheatre.com

CLAIR DE LUNE – Jeune Public

Théâtre Le Fil à Plomb – 30 rue de la Chaîne – Toulouse

Du mardi 14 au samedi 18 février – Les 22 et 25 février à 15h30

L'imaginaire d'une enfant pour l'aider à faire le deuil. Un sujet délicat traité avec poésie à travers ce théâtre d'ombre et cette douce atmosphère musicale. «Tu viens» lui dit la Lune. «Oui» répondit elle. Alors qu'on entend au loin les notes de musiques de son père. Elle a 7 ans, un chat qui s'appelle Mitsie et un papa qui joue de la musique tout le temps.

Depuis, toujours en secret, elle aime la lune et quand le sentiment de solitude l'empêche de dormir, son esprit s'échappe et va peupler la lune de créature insolites et délicates. Cette lune... c'est la maman qui n'est plus là.

Réservations : 05 62 30 99 77 – theatrelefilaplomb.fr



HUMOUR ET CHOCOLATINE

Gabriel Frances - Philippe Souverville - Fabien Guilbaud

La Comédie de Toulouse – 16 rue Saint-Germier - Toulouse

Samedi 11 février – Samedi 11 mars à 20h

Événement ! La Comédie de Toulouse et les Chevaliers du Fiel ont décidé de mettre à l'honneur les talents toulousains ! Toulouse a du talent et les

trois humoristes « made in ici » vont vous le prouver ! 1 ville Rose + 1 spectacle + 3 humoristes = 3 fois plus de rire ! De l'humour à ne plus en pouvoir et pour tous ! De l'humour noir à l'absurde, de l'absurde à la folie... Vous allez vous régaler et vous en redemanderez !

Réservations : 05 34 44 16 70 – www.lacomediedetoulouse.com

LA REINE DU COACHING

Café-théâtre des Minimes – 6 rue Gélilbert - Toulouse

Du 15 mars au 17 juin - Du mercredi au samedi à 21h

Quand une working girl décide de se brancher sur internet pour trouver l'amour, c'est certain, il va lui arriver des bricoles...

Tout va bien dans la vie d'Estelle. Elle est jeune, belle, ambitieuse et intelligente. Son entreprise cartonne, elle a de supers amies, mais voilà, elle n'a pas le temps de trouver le bon Prince Charmant. A chaque fois elle ne tombe que sur des Princes Navrants...

Tél : 05 62 72 06 36 – www.lesminimes.com



Spectacles

GOSPEL HARMONY

Au profit de l'association Action Femmes

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Samedi 11 février à 20h

Gospel Harmony Choir est un chœur gospel toulousain qui perpétue l'esprit du gospel traditionnel. Un concert de Gospel Harmony, c'est 25 choristes et 5 musiciens sur scène qui enchanteront votre soirée. Dans une ambiance chaleureuse, venez partager l'émotion, le rythme, qui vous feront lever de votre chaise, taper des mains, danser et chanter avec eux !

L'association Action Femmes accompagne les femmes de plus de 45 ans qui ont décidé de retrouver le chemin de l'emploi, faire aboutir leur projet professionnel ou créer leur propre activité.

Réservations : 06 51 31 48 83

www.actionfemmesgrandsud.festik.net

BERNARD PIVOT

Au secours ! Les mots m'ont mangé

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Vendredi 24 février à 21h

Vous qui avez tout essayé... Une nouvelle chance !

Soly-Ange

MAGNÉTISEUSE
RADIESTHÉSISTE
HYPNOLOGUE

Deschamps

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

Soly-Ange Deschamps, exerce son activité à Toulouse, Bordeaux et Biarritz depuis plus de 30 ans. Son don pour le magnétisme, hérité de sa grand-mère, soulage des maux pour lesquels la médecine traditionnelle n'a pas toujours la réponse. Elle peut vous venir en aide quand tout a échoué, c'est une nouvelle chance !

Soly-Ange Deschamps peut intervenir sur l'asthme, les herpès, les zones, les eczémas, 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, des TOC 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 soulage rapidement toute douleur. Son magnétisme agit aussi bien sur les animaux. 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



Un écrivain, lauréat du prix Goncourt, raconte que dès son plus jeune âge, il s'est passionné pour les mots, leur richesse, leur subtilité, voire leur complexité. On l'a compris Au secours ! Les mots m'ont mangé est l'occasion pour Bernard Pivot de célébrer la langue française avec de l'humour, de l'esprit et un bel appétit.

« On déguste des phrases. On savoure des textes. On boit des paroles. On s'empiffre de mots. Ecriture et lecture relèvent de l'alimentation. Mais la vérité est tout autre : ce sont les mots qui nous grignotent, ce sont les livres qui nous avalent. Voici le récit de la vie périlleuse, burlesque et navrante d'un homme mangé par les mots. » Bernard Pivot
Réservations : 05 61 39 17 39 – www.altigone.fr.

PEPPA PIG

Le Bascala – Bruguères

Samedi 25 février 2017 à 14h30 et 17h30

Peppa Pig traverse la Manche pour son tout premier spectacle en France et débarque à Paris pour un « grand splash » ! Après son énorme succès en Angleterre, en Australie et aux Etats Unis, le spectacle original met en scène Peppa, Georges et tous leurs amis dans une aventure tout en chansons, en danses, en jeux et bien sûr pleine de flaques boueuses !

Réservations : 05 62 73 44 77 – www.bleucitron.net

SUGAR BONES

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Samedi 4 mars à 21h

Ce groupe toulousain, aux multiples influences musicales, fait naître une fusion des genres totalement unique. Il s'affranchit de toutes les barrières et façonne une pop/soul à son image : colorée, chaleureuse, bourrée d'énergie. Déjà riche de 2 EP, « Mr Hyde » et « Dig Down », et d'un 3e, « Dirty Work » sorti en décembre 2016, Sugar Bones est en pleine ascension. Mais c'est sur scène que le groupe prend toute sa dimension et offre au public un concert détonnant, porté par une chanteuse charismatique à la voix « sweet and strong » qui se mêle à celle de son frère, plus soul. Accompagné ici d'une section cuivres, le groupe aime partir à la rencontre de son public pour faire découvrir ce mélange groove et explosif.

Réservations : 05 61 39 17 39 – www.altigone.fr

ATTRAPE-MOI

Flip Fabrique

Odyssud - Blagnac

Du mercredi 8 au samedi 11 mars à 20h30

La nouvelle génération du cirque canadien impose son talent, sa bonne humeur et sa fraîcheur. Lorsque six amis se retrouvent dans le chalet de leur adolescence, on peut s'attendre à tout. Surtout si les amis en question, formés à l'Ecole de Cirque de Québec et passés dans les rangs prestigieux des 7 doigts de la main, du cirque Eloize ou bien du Cirque du Soleil, décident d'immortaliser leurs retrouvailles dans un spectacle aux airs d'auberge espagnole. Créé collectivement en 2012, et ayant été donné déjà près de 600 fois dans le monde entier, Attrape-moi explore le potentiel, les qualités et la personnalité de chacun de ses interprètes avec une fraîcheur qui renouvelle le genre. Les prouesses acrobatiques s'enchaînent, vite, haut ; les numéros de voltige aérienne, trampoline, diabolos et jonglerie révèlent les talents, portés par une complicité et une bonne humeur évidentes.

Réservations : 05 61 71 75 10 – www.odyssud.com



LES BODIN'S GRANDEUR NATURE

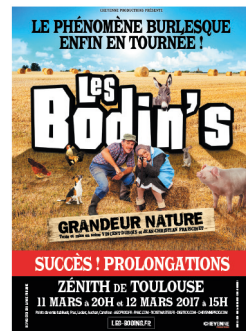
Zénith de Toulouse

Samedi 11 mars à 20h - Dimanche 12 mars à 15h

Le phénomène burlesque enfin en tournée. Retrouvez les Bodin's dans la plus dingue de leurs créations ! Du jamais vu, sur la route un barnum de plus de 10 semi-remorques.

In situ, Maria Bodin et son fils Christian donnent la réplique à 8 comédiens dans le décor atypique d'une ferme reconstituée grandeur nature. Y vivent aussi chien, poules, chèvre, âne et cochon... Au rendez-vous, machinerie, imagerie, machines infernales, effets spéciaux, eau, feu, flamme, odeurs... Rêveries !

Réservations : 05 56 51 80 23 – www.agoprod.fr



MAGYD CHERFI

Lectures et Chansons

Le Bikini – Ramonville

Dimanche 19 mars à 18h

Magyd Cherfi interprétera des morceaux de ses albums solo et lira des extraits de ces trois publications Livret de famille, La Trempe et Ma Part de Gaulois. Ce dernier a reçu le prix Le Parisien, été nommé pour le Goncourt et s'est d'ores et déjà écoulé à plus de 60 000 exemplaires. Son nouvel album solo Catégorie Reine est prévu pour une sortie le 31 mars prochain.

Bleu Citron – Tél : 05 62 73 44 77 – www.bleucitron.net



GASPARD PROUST

Casino Théâtre Barrière – Toulouse

Mardi 28 – Mercredi 29 mars à 20h30

Véritable succès de la rentrée parisienne 2016, Gaspard Proust repart sur les routes avec son Nouveau Spectacle. La presse en parle de façon élogieuse :

Un spectacle particulièrement cinglant (...)

et surtout méchamment drôle. Télérama

Plus acerbe que jamais, il ose tout... Textes ciselés comme des diamants, Gaspard Proust n'a aucune difficulté à conquérir les fans de ses débuts. Le Figaro

On a rarement été aussi loin dans l'acidité et la dénonciation des hypocrisies et des dérèglements de notre époque. Le Point

Réservations : 05 62 73 44 77 – www.bleucitron.net

MICHEL JONASZ

Piano – Voix avec Jean-Yves d'Angelo

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Vendredi 31 mars à 21h

« C'est chaque soir un plaisir renouvelé avec Jean-Yves. Comme s'il respirait ma façon de chanter, comme si je devinais les notes qui vont naître de ses doigts. Une osmose parfaite ! Mais une expérience impitoyable ! Après chaque concert, une mise au point et avant chaque concert, les ajustements nécessaires. La grande force de ce duo est le même amour toujours grandissant et partagé de la musique et la même envie de ne faire qu'un avec le public. Le succès de ce spectacle vient de la communion palpable et de notre enthousiasme à nous retrouver de nouveau ensemble sur scène. » Michel Jonasz

Réservations : 05 61 39 17 39 – www.altigone.fr



AHMED SYLLA

Avec un grand A

Casino Théâtre Barrière – Toulouse

Jeudi 20 avril à 20h30

A la manière d'un grand explorateur, et du haut de ses 24 ans, Ahmed sillonne son monde pour nous en livrer des fruits tantôt sucrés, tantôt acides. Un récit d'Aventures «avec un grand A» dont les rencontres et les situations pour le moins originales vous feront «réfléchir de rire». Vous

entrez dans l'univers d'un jeune homme qui réussit aussi bien à avoir la tête sur les épaules que dans les nuages. Dans un spectacle rythmé de folies où se mêlent autodérision, improvisation, poésie et finesse, ce caméléon scénique au corps Atypique ne manquera pas de vous Attendrir... «Avec un grand A».

Réservations : 05 56 51 80 23 – www.agoprod.fr

PLACEBO

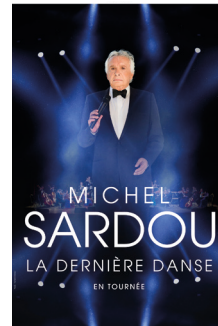
Zénith de Toulouse
Lundi 24 avril à 20h

Le groupe promet une setlist qui couvrira l'ensemble de ses albums, y compris les plus anciens. Brian Molko précise... «Disons juste qu'il y aura dans le set des chansons que j'ai juré de ne jamais rejouer. Je pense qu'il est temps de reconnaître dans un but précis ce que beaucoup de fans de Placebo veulent vraiment entendre. Ils ont été très patients avec nous puisqu'on joue rarement nos morceaux qui ont eu le plus de succès commercial. Une tournée pour l'anniversaire de nos 20 ans semble être le bon moment pour le faire.»

Réservations : 05 62 73 44 77 – www.bleucitron.net



pétillant, coloré et féérique d'Anaïs Delva !
Euterpe Promotion - Box Office – Toulouse
Tél : 05 34 31 10 00 – www.box.fr



MICHEL SARDOU

La Dernière Danse
Zénith de Toulouse
Mardi 28 novembre à 20h

Après une tournée triomphale en 2013 et 4 ans d'absence, Michel Sardou sera de retour sur scène dans les plus grands festivals dès l'été 2017, en tournée en France, Belgique et Suisse à partir du 30 septembre 2017 et à La Seine Musicale, la nouvelle salle de l'ouest parisien sur l'Île Seguin du 26 décembre 2017 au 3 janvier 2018 pour 7 représentations exceptionnelles. Michel Sardou interprétera ses plus grands succès et des nouvelles chansons pour sa Dernière Danse afin de remercier son public de l'avoir suivi depuis 50 ans. A ce jour, Michel Sardou a vendu plus de 100 millions de disques.

Euterpe Promotion - Box Office – Toulouse
Tél : 05 34 31 10 00 – www.box.fr



HOLIDAY ON ICE

Zénith de Toulouse
Du 28 au 30 avril

Figure emblématique dans le monde du patinage artistique, Holiday on Ice est fier de vous présenter son nouveau spectacle Time. Ce spectacle novateur et exaltant ravira les aficionados du genre ainsi que les néophytes ! Comme un album souvenir rempli de photos, Time nous rappelle ces moments que nous avons tous vécus : les amours, le premier baiser, une fête qui bat son plein jusqu'à l'aube, une sortie mémorable en ville, des vacances idéales, une aventure palpitante et un désir commun à tous, celui de pouvoir ralentir le temps qui passe souvent trop vite...

Euterpe Promotion - Box Office – Toulouse
Tél : 05 34 31 10 00 – www.box.fr

I MUVRINI

Casino Théâtre Barrière – Toulouse
Dimanche 30 avril à 18h

I Muvrini, le célèbre groupe corse créé par Alain et Jean-François Bernardini sort un nouvel album. Cet événement s'accompagne d'une tournée européenne dont le premier élan sera donné à l'Olympia. Baptisé Invicta, le nouvel opus célèbre les valeurs portées par le groupe : ouverture et tolérance. Chaque soir, dans l'énergie et la poésie, la force des voix et la magie sonore de leur «Corsican Touch», ils réinventent cet «accord parfait», entre unité qui rassemble et diversité qui enrichit.

Réservations : 05 56 51 80 23 – www.agoprod.fr

ANAÏS DELVA

Chante les princesses de Disney

Casino Théâtre Barrière – Toulouse
Samedi 10 juin à 14h30

Anaïs Delva, l'inoubliable interprète de « Libérée, Délivrée », revisite en concert live les plus belles chansons des princesses Disney à travers une production musicale originale et actuelle. Des classiques intemporels extraits de « Blanche Neige et les Sept Nains » ou de « La Belle au Bois Dormant » jusqu'aux récents « Raiponce » et « La Reine des Neiges », la chanteuse à la belle crinière rousse réinterprète, avec toute sa puissance vocale, les plus grands refrains de ces princesses éternelles. Rentrez dans l'univers



BRUNO SALOMONE

Euphorique
Casino Théâtre Barrière – Toulouse
Dimanche 3 décembre à 18h

Le nouveau spectacle de Bruno Salomone avec la collaboration artistique de Gabor Rasso. Imaginez-vous rire de tout, tout le temps, en permanence, même en cas de coup dur. A priori cela ressemble à une vie idéale... A priori... Vu à la fois comme un monstre, un messie, une star, un cobaye de laboratoire, un cadeau, une plaie, un punching-ball, un demeuré, un homme idéal... Voici l'histoire de Golri, l'enfant né en riant !

Euterpe Promotion - Box Office – Toulouse
Tél : 05 34 31 10 00 – www.box.fr

LIVRES

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

HONDA

The Power of Dreams*

NOUVEAU HR-V. LE SUV COMPACT PAR HONDA



NOUVELLES MOTORISATIONS **EARTH DREAMS**
TECHNOLOGY

HABITABILITÉ ET MODULARITÉ RECORD
LIMITEUR DE VITESSE INTELLIGENT
SYSTÈME MULTIMÉDIA HONDA CONNECT

à partir de
19900 € ⁽¹⁾

(1) 19 900 € : prix d'un HR-V 1.5 i-VTEC Elegance neuf sans option peinture métallisée au prix remisé de 19 900 € incluant un avantage client total de 1 860 € composé de 1 260 € de remise concessionnaire et 600 € d'aide à la reprise (conditionnée à l'acceptation de la reprise par votre Concessionnaire Honda participant). Offre valable pour toute immatriculation avant le 31/03/17. Offre réservée aux particuliers chez les Concessionnaires participants et dans la limite des stocks disponibles. Prix catalogue du modèle présenté HR-V 1.5 i-VTEC Exclusive Navi avec option peinture métallisée (550 €) : 26 680 € selon tarif au 01/01/2017. Consommation et émissions du modèle présenté en cycle mixte : 5,7 l/100 km et 134 g de CO₂/km.



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