

ELANCE MAG

#19

Votre âge a de l'avenir | ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

AUTOMOBILE

pour une conduite plaisir

ESCAPADES

vers des plages de rêve

JARDINAGE *d'hiver*

BIEN-ÊTRE

Savoir se relaxer

SAVEURS

pour le réveillon

AMÉNAGEMENT

Sols en carreaux de ciment

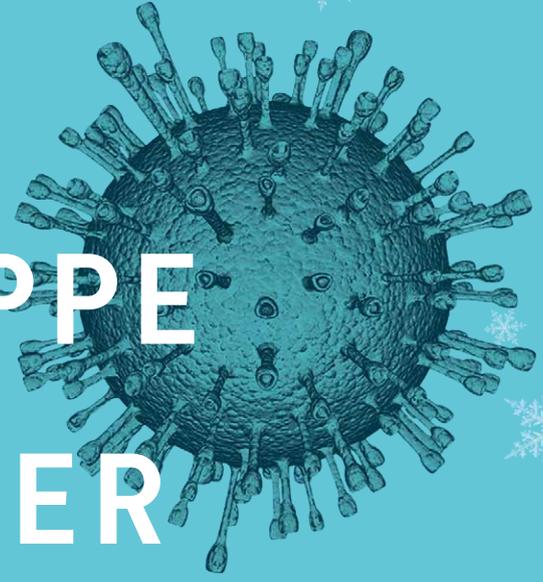
SANTÉ

Se prémunir contre la grippe

Expos, théâtre et spectacles à Toulouse

elance-mag.fr

NE LAISSONS PAS LA GRIPPE NOUS GÂCHER L'HIVER.



Si vous avez plus de 65 ans, si vous êtes atteint d'une maladie chronique ou si vous êtes enceinte, la grippe peut entraîner des complications graves. Le vaccin est le 1^{er} geste pour vous protéger. D'autres gestes simples comme se laver les mains régulièrement, se couvrir la bouche en cas de toux... peuvent limiter la transmission du virus et augmenter votre protection. Parlez-en à votre médecin.

**PROTÉGEONS-NOUS, PROTÉGEONS NOS PROCHES,
VACCINONS-NOUS.**

ELANCE MAG

ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

Votre âge a de l'avenir

A l'occasion de ce numéro de fin d'année, Elance Mag revêt une nouvelle mise en pages. Une évolution pour une lecture plus directe et une présentation plus rythmée !

Au fil de ces pages, laissez-vous guider vers des destinations au soleil et des idées gourmandes à partager autour de tables chaleureuses ! Un rendez-vous automobile à découvrir, pour allier confort et plaisir de conduire. Quelques conseils santé et bien-être pour passer l'hiver au mieux de sa forme. Des choix déco pour embellir votre intérieur et des suggestions pour soigner le jardin en hiver. Théâtre, spectacles et expositions à partager en famille, idées cadeaux, sont également au rendez-vous.

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année !

L'équipe Elance Mag

Des idées, des infos, les adresses utiles du grand Sud-Ouest sur le site de votre magazine !

elance-mag.fr

Partout avec vous !



- #04 / ESCAPADES
Vers des plages de rêve
- #06 / RÉGION ET SAVEUR
Dans le golfe du Morbihan
- #08 / AUTOMOBILE
Pour une conduite plaisir
- #12 / A VOS ASSIETTES
Mon réveillon light
- #13 / IDÉES CADEAUX
Sculptures venues du Zimbabwe
- #14 / SANTÉ
Se prémunir contre la grippe
- #16 / AU MARCHÉ
Légumes de saison
- #18 / BIEN-ÊTRE
Savoir se relaxer pendant la journée
- #20 / IDÉES DÉCO
Gris, tendance chic
- #22 / AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR
Sols en carreaux de ciment
- #24 / JARDIN MALIN
Jardinage d'hiver
- #26 / CULTURE
Expos, théâtre, spectacles et livres

Lieux de rêve, pour échappées belles

Rien de tel qu'un ruban de sable paradisiaque pour fuir la grisaille de l'hiver. Petit coup d'oeil pour découvrir quelques plages et endroits magiques qui ensoleilleront les journées fraîches de la saison.



Seychelles - La Digue

Au cœur de l'océan Indien, un goût de paradis sur la plus belle plage des Seychelles. Sur l'île de la Digue, Anse Source d'Argent, tout simplement paradisiaque, est qualifiée de plus belle plage du monde ! Graphique et minérale, elle aligne ses blocs de granit polis par le temps, se parant de reflets roses ou argentés en fonction de la lumière du soleil. Ces blocs, que l'on pourrait croire sculptés de la main d'un artiste, donnent à ce paysage un aspect irréel sur fond de sable blanc et d'océan turquoise.

Si sa réputation n'est plus à faire, cette plage conserve cependant un parfum d'authenticité qu'elle doit à la beauté d'une île restée naturelle où l'on se déplace à pied, à vélo ou en char à bœuf. Sitôt quitté les plages, offerts aux yeux du visiteur, ce ne sont que collines couvertes de cocotiers et de lantanières aux multiples couleurs.

>>> Aussi

L'enclos à tortues, où vivent des tortues terrestres géantes et les îlots voisins de Félicité et de Grande Soeur, à découvrir le temps d'une croisière

Cap Vert, Boa Vista - Santa Monica

La plage de Santa Monica, belle et grandiose, est située au sud de Boa Vista, l'une des dix îles formant l'archipel du Cap Vert. Elle a la saveur rare des endroits préservés et vierges. Sur 20 km, le décor est seulement composé de sable doré léché par les vagues d'une mer turquoise. Le visiteur se sent seul au monde, au large des côtes africaines. Sur cette plage, peu fréquentée, on vient profiter de la sérénité des lieux.

Boa Vista, conserve un mélange de cultures issu de son héritage portugais. Au carrefour de l'Europe, de l'Afrique et de l'Amérique Latine, elle mélange les genres et invite à apprécier ses paysages désertiques rehaussés de palmiers et d'acacias formant des oasis.

>>> Aussi

Les plages à tortues. Important site de reproduction et d'éclosion des tortues caouannes, espèce marine protégée.

Goûter au Cachupa, mets typique du Cap Vert ; sorte de ragoût à base de thon ou de porc mariné, de haricots, de maïs, de carottes, de tomates et d'épices.





Brésil, Bahia – Praia do Espelho

Amateurs de farniente et de douceur tropicale, cet endroit au sud du pays est fait pour vous. Ce petit village, à 750 kilomètres de Salvador, sur la côte sud de l'état de Bahia, cultive jalousement sa réputation d'oasis secrète. Du centre de ce village, il suffit de marcher moins de cinq minutes et de traverser une mangrove par un chemin de bois sur pilotis pour s'ouvrir la porte du paradis des plages. Nativos, Coqueiros, Pedra Grande et surtout Praia do Espelho. Cette plage est classée parmi les dix plus belles du Brésil. Espelho signifie miroir et on comprend mieux son nom en découvrant ses eaux transparentes, chaudes et calmes,

formant des piscines naturelles à marée basse. Du sable comme du sucre de canne, des cocotiers, des aras aux plumes fluorescentes, une falaise blanche d'où ont dévalé de gros rochers d'argile... Un véritable chef-d'œuvre tropical. Reste à s'installer sur la terrasse d'une des pousadas bordant la plage et de déguster un délicieux poisson tropical au four.

>>> Aussi

Caraiva, à 70 km de Trancoso, un minuscule village reculé avec ses typiques ruelles de sable gris. C'est le point de départ de balades en bateau sur la rivière Caraiva et la porte d'entrée vers la réserve nationale des indiens Pataxo.

Nouvelle-Zélande, grandeur nature à Abel Tasman

Anapai Bay, Torrent Bay, Totaranui, Kaiteriteri beach... Au nord de l'île du Sud, ces plages offrent leur sable doré, leurs collines boisées ou leurs forêts primitives aux visiteurs. Ici chacun peut vivre de belles expériences parmi lesquelles une balade en kayak de mer. En quelques coups de pagaies, on observe otaries et dauphins tout en longeant une côte sculptée par l'érosion. Un véritable paradis par lequel on accède en bateau-taxi ou à pied. Au coeur du parc naturel d'Abel Tasman, des sentiers de randonnée le long du littoral emmènent le visiteur, de plage en plage, à la découverte d'une nature à la beauté sauvage.

>>> Aussi

Dormir à la belle étoile sur le sable doré et contempler le lever du soleil venant teinter d'ocre les plages à perte de vue.

Hélène Kleszez



Dans le golfe du Morbihan



De Port-Navalo à Vannes, le pourtour du golfe forme une presqu'île où se succèdent châteaux, villages et ports. Un littoral marin plein de charme et d'endroits étonnants. Le golfe du Morbihan est une véritable petite mer intérieure. Un lieu magique où la mer, la terre et le ciel se mêlent en paysages changeants et insolites. Le golfe fait partie du club des plus belles baies du monde. Le « Mor-Bihan », petite mer en breton, a été envahi par les eaux

de l'Atlantique il y a plusieurs millénaires, alors que les rivières avaient déjà creusé leur lit. C'est pour cette raison que l'océan s'aventure si loin au cœur des terres vers Vannes (à 25 km de la pleine mer) et Auray par des rias au caractère typiquement breton. Il enserme les anciennes collines en un véritable archipel - île aux Moines, île d'Arz, d'innombrables îles et îlots, rocheux ou boisés, où seul réside parfois, un hameau de pêcheurs ou simplement les oiseaux.

Raie au beurre noir (pour 4 pers.)

Ingrédients

4 morceaux d'aile de raie de 250 g
2 cuil. à soupe de vinaigre
Sel et poivre
1 bouquet garni
200 g de beurre
1 citron, du persil
2 cuil. à soupe de câpres

Préparation

Mettre les ailes de raie dans une casserole contenant de l'eau froide, le bouquet garni, du sel et une cuillerée à soupe de vinaigre. Porter à ébullition, réduire la chaleur et laisser cuire 10 minutes. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y ajouter une cuillerée à soupe de vinaigre, une cuillerée à soupe de persil haché, du sel, du poivre et les câpres. Poser les ailes de raie bien égouttées sur un plat préalablement chauffé. Verser une partie de la sauce dessus et servez le restant en saucière. Décorer avec du persil et des rondelles de citron.



LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

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

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.chiens-guides-grandsudouest.org**



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

Envies d'automobiles

Zoom sur des véhicules bien dans leur époque ! Ils retiennent l'attention pour leur modernité, leur praticité, et en fonction des nouveaux types de motorisation dont certains sont dotés. Pour chacun d'eux, une combinaison séduisante de design, d'innovations technologiques et d'équipements de sécurité novateurs, à découvrir pour une conduite plaisir avant tout !



Mitsubishi Outlander PHEV

Le Mitsubishi Outlander PHEV est le premier véhicule électrique hybride rechargeable, 4 roues motrices permanent à deux moteurs électriques. Le moteur essence, au faible impact environnemental - émissions CO2 41 g/km et consommation 1,7 l/100 km - ne vient qu'en complément. Le système d'exploitation électronique PHEV OS contrôle en permanence l'état de la batterie et la quantité d'énergie récupérée au freinage tout en régulant la puissance afin d'optimiser la consommation d'énergie. Il garantit à la fois performances de conduite optimales et grande autonomie.

L'Outlander PHEV est naturellement doté d'équipements d'aide à la conduite et plus particulièrement du système anti collision avec fonction de détection des piétons et des obstacles sur la route en amont du véhicule.

Le véhicule bénéficie d'une garantie 8 ans / 160 000 km sur la batterie de traction, en complément de la garantie classique de 5 ans / 100 000 km qui s'applique à tous les véhicules de la gamme Mitsubishi Motors.

Hyundai Ioniq

La gamme Hyundai Ioniq propose un véhicule compact hybride avec, sur un même châssis, trois motorisations alternatives : hybride, hybride rechargeable et 100% électrique.

Dotée d'attributs stylistiques exclusifs, la Ioniq est l'une des voitures les plus aérodynamiques du marché. Pour les modèles hybrides, l'association du moteur électrique et du moteur 1,6 GDi, permet d'afficher des émissions de CO2 de seulement 79 g/km. Ioniq Électrique se démarque par sa face avant, sur laquelle une surface épurée remplace

la calandre, le moteur électrique ne nécessitant pas de refroidissement. Ioniq Électrique constitue une solution de mobilité 100 % électrique, pour une autonomie estimée à plus de 250 km.

Ioniq offre le meilleur volume de chargement de sa catégorie grâce au positionnement de sa batterie sous les sièges arrière. Ces derniers rabattus à plat offrent un volume de chargement maximum de 1505 litres pour loger facilement des bagages encombrants. La gamme Ioniq est assortie d'une garantie exclusive, combinant une garantie constructeur 5 ans kilométrage illimité sur le véhicule et 8 ans ou 200 000 km sur la batterie.





Honda HRV

Des lignes audacieuses pour un habitacle spacieux et transformable, le Honda HRV possède un comportement routier raffiné et un caractère particulièrement économique en termes de consommation.

Dès le premier niveau de finition, la dotation en équipements est conséquente. La finition haut de gamme inclut le démarrage sans clef, le toit panoramique en verre, les vitres sur-teintées, ainsi que la caméra de recul.

Sous le capot, deux types de motorisations : un moteur essence i-VTEC de 1,5 litre pour 130 ch ou bien un bloc turbo diesel i-DTEC de 1,6 litre pour 120 ch, tous deux conformes à la norme Euro 6.

Parmi ses qualités, on retient son impressionnante capacité de chargement - oscillant entre 453 et 1533 litres - et sa modularité. La banquette arrière (2/3 - 1/3) est entièrement rabattable à plat et les "sièges magiques", dont l'assise remonte à la verticale, permettent de loger n'importe quel objet encombrant.



Hyundai Kona

Un tout nouveau SUV compact, doté d'une nouvelle plateforme, affichant un design à la fois audacieux et acéré avec des feux bi-LED à double étage, un pavillon bicolore selon la version et sept coloris extérieurs au choix.

Un Intérieur soigné, doté d'un système multimédia permettant aux passagers d'utiliser Apple CarPlay et Android Auto sur l'écran 7 pouces, indépendamment de la navigation.

Un tout nouvel équipement : l'affichage tête haute avec luminance inégalée qui projette les informations de conduite clés directement

dans le champ de vision du conducteur.

Le Kona est proposé avec une motorisation Hyundai dernier cri ; moteurs essence suralimentés de faible cylindrée et blocs diesel de toute nouvelle génération, conçus pour combiner rendement énergétique et dynamique de conduite.

Le Kona offre une large gamme d'équipements de sécurité active, parmi lesquels l'assistance active au maintien de voie, la détection de fatigue du conducteur, les feux de route intelligents ou encore la surveillance des angles morts.



Ssang Yong Tivoli

Attractif et fiable, le Ssang Yong Tivoli est récompensé pour ses évolutions en matière de sécurité par le gain notable d'une étoile supplémentaire au test Euro Ncap 2016.

Synthèse de l'élégance d'une berline et de la prestance d'un 4x4, le Tivoli affiche des lignes dynamiques et une personnalité affirmée.

Taillé pour la route, il bénéficie d'une rigidité sans faille, gage d'un comportement rigoureux. Les motorisations, diesel comme essence, répondent à la norme Euro 6.

Compact par ses dimensions, le véhicule propose un espace habitable 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.

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.

Honda Civic 2017

Plus large, plus longue et plus basse que le modèle précédent, la dixième génération de Honda Civic allie style sportif, polyvalence et habitabilité hors norme.

L'espace intérieur plus spacieux, profite d'un niveau de raffinement exceptionnel avec des matériaux de

haute qualité et l'adoption de nouvelles technologies. Le positionnement des sièges a été complètement revu par rapport à la génération précédente, la visibilité considérablement améliorée vers l'avant et l'arrière.

Le système d'optimisation du comportement routier AHA assure une assistance subtile et discrète pour davantage de sécurité induisant un comportement plus souple et plus prévisible à toutes les allures, en même temps qu'une direction précise et réactive.

La structure du véhicule comprend la « crash stroke technology », qui introduit une notion de « pivot » du bâti avant afin de diriger le moteur vers le bas et vers l'arrière en cas de collision. La suite de technologie de sécurité active et d'assistance au conducteur figure parmi les plus complètes de la catégorie.

Ces véhicules sont visibles au Salon de l'Auto de Toulouse, Parc des Expositions, du 22 au 26 novembre 2017



KONA

BY HYUNDAI



À partir de

200 € /mois⁽¹⁾

Financement en LLD 49 mois et 40 000 km
1^{er} loyer majoré de 2 400 €

5 ANS GARANTIE KILOMÉTRAGE
ILLIMITÉ *

Vous le vivez, il vous révèle.

Le vrai style, c'est d'assumer ses choix, comme le nouveau Hyundai KONA. Sa personnalité avant-gardiste en fait un SUV à part, qui n'aime pas la ressemblance. Créez le désir et faites tourner les têtes. Vous allez être stylé avec le design unique de KONA. KONA by Hyundai. hyundai.fr



Automobiles **Delahaye**

TOULOUSE
124, AVENUE DES ETATS-UNIS
05 34 400 999

LABÈGE
3690, LA LAURAGAISE
05 61 00 77 49

www.automobilesdelahaye.com

Consommations mixtes de la gamme KONA (l/100 km) : de 5,4 à 6,7. Émissions de CO₂ (en g/km) : 125 à 153.

(1) Exemple de Location Longue Durée sur 49 mois et 40 000 km pour un Hyundai KONA 1.0 T-GDi 120 Edition #1 : 1^{er} loyer majoré de 2 400 €, suivi de 48 loyers mensuels de 200 € (hors assurances et prestations facultatives). Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au **31/12/2017** dans le réseau participant, et sous réserve d'acceptation du dossier par Hyundai Finance, département de SEFIA - SAS au capital de 10 000 000 € - 69 av. de Flandre - 59 700 Marcq-en-Barœul - SIREN 491 411 542 RCS Lille métropole. **Modèle présenté** : Hyundai KONA 1.0 T-GDi 120 Executive avec peinture métallisée bi-ton : Location Longue Durée sur 49 mois et 40 000 km, 1^{er} loyer majoré de 2 400 €, suivi de 48 loyers mensuels de 252 € (hors assurances et prestations facultatives). * La garantie 5 ans kilométrage illimité de Hyundai s'applique uniquement aux véhicules Hyundai vendus par un Distributeur Agréé officiel Hyundai à un client final, conformément aux termes et conditions du carnet de Garantie Entretien & Assistance du véhicule. KONA by Hyundai : KONA de Hyundai.

Mon réveillon light

Le dîner du grand soir est toujours joyeux, même allégé en gras et en sucre !



La recette

Terrine de sole et saumon, sauce verte (pour 4 pers.)

Disposer 200gr de sole dans une terrine. Prélever 6 bandes dans 160 gr de saumon et mixer le reste avec 1 blanc d'oeuf, 50 ml de crème à 15 %, 1 cuil. à c. de baies roses, sel, poivre. Sur la sole, alterner saumon et mousse. Enfourner 45 min. Faire revenir 2 petits poireaux et 1 oignon dans 1 cuil. à c. d'huile. Verser 30 ml de lait écrémé + 60 ml d'eau. Délayer 1 cuil. à c. de maïzena, 2 cuil. à s. de lait et verser dans la sauce aux poireaux. Cuire à feu doux 25 min. puis ajouter de la mâche mixée. Servir la terrine, sauce à part.

Apéritif

Chips de patate douce tranchées au robot, vaporisés d'huile puis séchées au four. Mini chaussons : feuilles de brick, épinards frais et féta. Champignons farcis avec du fromage blanc, persil et citron. Verrines crevettes et avocat avec une chantilly montée avec du fromage blanc 0% et du blanc d'œuf.

Cocktails et boissons

A l'apéritif, une flûte de Champagne ou un cocktail sans jus de fruits ni soda, comme le Mojito (1 cuil. à c. de sucre et 2 cl de rhum). A table, pas de vin à fort degré ni de liquoreux cumulant alcool et sucre.

Entrées

Huîtres gratinées (sauce au Champagne et chapelure), ou Gambas flambées ou Gratin d'écrevisses. Terrine de poissons (sole, bar...) avec légumes en gelée (gélatine + fumet) ou crème à 15% + blanc d'œuf + fines herbes.



Plat

Dinde, gibier, filet mignon de porc, poissons maigres. Pour obtenir du moelleux sans matière grasse, pocher avant de rôtir ou cuire dans un sac de cuisson ou encore en croûte de sel. Accompagner avec des flans de légumes (œufs, crème light, ail, herbes) cuits au bain-marie.

Dessert

Fruits en sorbets, gratins, soupes, carpaccio ou soufflet au Grand Marnier et à l'orange. Des verrines : cerises surgelées mélangées à des dés

de brownie et chantilly légère pour une forêt noire revisitée. Pommes cuites et pain d'épice grillé, version crumble revisitée.

Mignardises

Fruits déguisés sous une ganache au chocolat noir, pâtes de fruits épicées en remplaçant une partie du sucre par de l'agar-agar, macarons (blanc d'œuf + cacao amer), bûchettes en roulant un mélange de chocolat noir et de poudre d'amande dans des feuilles de brick.





Surprenante fourmi géante
à poser sur un mur



Canes et canetons prêts à
jouer dans toute la maison

Rhinocéros tout en couleurs !



Choix des tailles pour
ces majestueuses grues



Idées cadeaux

Chacune de ces sculptures agrémentera votre intérieur de façon unique. Imaginées et façonnées à la main par des artisans d'art à partir de pièces de métal recyclé, ces sculptures venues du Zimbabwe sont pour la plupart inspirées de la faune sauvage ou domestique.

Une collection de sujets à découvrir dans votre magasin

MPP
Midi Papiers Peints

102 route d'Espagne à Toulouse



Joueuse de tennis prête
à retourner la balle

Grippe,

virus hivernal

La grippe se manifeste le plus souvent, sous forme d'épidémie saisonnière. En France, on estime qu'entre 700 000 et 4,5 millions de personnes consultent pour syndrome grippal lors d'une épidémie. En moyenne, 2,7 millions de personnes seraient concernées chaque année.

Cette infection respiratoire aiguë et contagieuse est due aux virus influenzae. Les virus grippaux se répartissent en types A, B et C. Les virus de type A circulent chez de nombreuses espèces animales - volailles, porcs, chevaux - alors que les virus de type B circulent essentiellement chez l'homme. Les virus A et B sont à l'origine des épidémies saisonnières chez l'homme mais seul le virus A est responsable de pandémies. Le virus C occasionne des cas sporadiques.

Epidémiologie

L'épidémie survient entre les mois de novembre et d'avril et débute

le plus fréquemment fin décembre, début janvier. Elle dure en moyenne 9 semaines. La grippe peut entraîner des complications graves chez les sujets à risque - personnes âgées ou sujets fragilisés par une pathologie chronique. La mortalité imputable à la grippe saisonnière concerne essentiellement les sujets âgés - plus de 90% des décès liés à la grippe surviennent chez les personnes de 65 ans et plus. Le grand nombre de malades chaque année, les complications parfois mortelles de la maladie et les possibles changements génétiques du virus grippal, font de la grippe un problème majeur de santé publique. Les virus de la grippe se transmettent de per-

sonne à personne par les sécrétions respiratoires à l'occasion d'éternuements ou de toux. Ils peuvent également se transmettre par contact à travers des objets souillés. Les lieux confinés et très fréquentés - métro, bus, collectivités - sont propices à la transmission. La période d'incubation de la maladie varie de 1 à 3 jours.

Symptômes et traitement

Le plus souvent, les symptômes de la grippe apparaissent soudainement. Fièvre, fatigue, courbatures, maux de tête, sont les premiers signes de la maladie. Ces symptômes disparaissent en une à deux semaines. Il s'agit d'une grippe dite simple. De nombreux autres virus que ceux de la grippe occasionnent un tableau clinique similaire. Dans le cas d'une grippe dite compliquée, les complications sont dues aux virus eux-mêmes ou aux surinfections bactériennes - pneumonie - qu'ils peuvent engendrer. En période d'épidémie, les gripes compli-





quées touchent principalement les personnes âgées et les personnes fragilisées (maladie chronique, cardiaque, pulmonaire, métabolique...). Le traitement est avant tout dirigé contre les symptômes : médicaments contre la fièvre et les douleurs. Il existe également un traitement spécifique qui fait appel aux antiviraux mais dont l'utilisation reste limitée. Pris précocement, il diminue alors la durée et l'intensité des symptômes. Le traitement par antiviraux ne remplace pas la vaccination contre la grippe. Des recommandations sont régulièrement mises à jour et disponibles sur le site du Haut Conseil de Santé Publique.

Mesures d'hygiène

Certaines mesures d'hygiène simples peuvent contribuer à limiter la transmission d'une personne à l'autre :

- Se couvrir la bouche à chaque fois que l'on tousse
- Se couvrir le nez à chaque fois que l'on éternue
- Se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle avec couvercle
- Ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique jeté dans une poubelle recouverte d'un couvercle

Tous ces gestes doivent être suivis d'un lavage des mains.

Concernant l'entourage d'un malade, il est recommandé de :

- Eviter les contacts rapprochés avec les personnes malades, en particulier pour les personnes à risque
- Se laver les mains à l'eau et au savon après contact avec le malade ou le matériel utilisé par le malade
- Nettoyer les objets couramment utilisés par le malade

Vaccination

La vaccination constitue le meilleur moyen de protection contre la grippe. Elle doit être faite au moins deux semaines avant le début de la saison grippale, à l'approche de l'hiver. La vaccination doit être renouvelée tous les ans. En effet, en raison des modifications constantes des virus grippaux, le vaccin contre la grippe peut différer dans sa composition d'une année sur l'autre.

La vaccination est possible pour tous les individus à partir de six mois ; elle est recommandée pour les personnes à risque en raison de possibles complications – les personnes de 65 ans et plus, les personnes - adultes et enfants - atteintes de certaines maladies chroniques ; les personnes séjournant dans un établissement de santé de moyen et long séjour.

Source : www.hcsp.fr

Aide à domicile

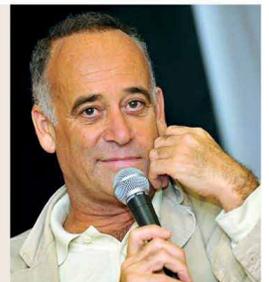
Aquarelle
la vie en couleur



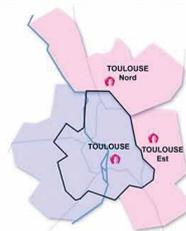
Pour mes proches et pour moi,
j'ai choisi Aquarelle

« 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



Légumes de saison

Généralement affublée d'une peau épaisse, dure et non comestible qui facilite sa conservation, la courge – comme sa cousine la courgette – appartient à l'espèce *cucurbita pepo*. Cette étonnante famille compte de nombreux représentants aux formes, tailles et couleurs variées.

C'est la saison

Dans la tribu courge, trois variétés dominent :

Courge muscade

Cette ancienne variété méridionale – la plus répandue de toutes les courges – possède une chair orange vif, épaisse, ferme, au goût légèrement sucré et musqué. Se conservant bien, même une fois entamée, elle permettait aux anciens de se nourrir pendant tout l'hiver.

Potimarron

Il se présente sous forme de poire ou de toupie et revêt une robe dont la couleur peut aller du rouge le plus vif au vert le plus profond. Sa chair a un goût sucré qui s'apparente à celui de la châtaigne.

Doubeurre ou Butternut

Elle se reconnaît à sa forme allongée, sa peau jeune pâle et à sa chair orangée dont la texture douce et fondante rappelle le goût du beurre et de la châtaigne.



Bien la choisir

Choisir une courge de forme régulière, sans tâches ni piqûres d'insectes. Ecarter toute courge présentant des parties molles, une peau ridée ou trop légère pour sa taille ; autant de signes qui signifient qu'elle a commencé à sécher à l'intérieur.

Avantages nutritionnels

Les courges sont très riches en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments, acides aminés et acides gras insaturés ainsi qu'en amidon, sucres naturels et carotène. Leurs teneurs en vitamines et en sucres augmentent tout au long de leur conservation.

Les conserver

Pour faciliter la conservation, sélectionner des fruits sains avec leur pédoncule. Pour conserver longtemps les courges d'hiver, il faut leur assurer de bonnes conditions d'entreposage : les remettre dans un endroit frais et sec ou dans le bac à légumes du réfrigérateur. Selon le lieu, elles peuvent se conserver de plusieurs semaines à six mois. Dans certains cas, le goût s'améliore avec le temps.



Culture

En mode de culture conventionnelle, la courge, comparée à d'autres fruits ou légumes, subit moins de traitements d'insecticide ou de fongicide durant sa culture. Sur ce plan, l'écart en termes de résidus avec les légumes bio est moins flagrant. En revanche, l'étape du désherbage des rangs de courge se fait chimiquement alors que l'agriculture biologique propose des solutions alternatives comme le paillage et le binage mécanique.



NOUVEAU
L'Extraordinaire
Voyage



Vous
n'imaginez
pas ce qui
vous attend.




futuroscope

Savoir se relaxer

pendant la journée

Emploi du temps chargé, stress, nous menons tous des vies plus ou moins trépidantes et fatigantes. S'accorder des pauses et savoir se relaxer est un excellent moyen pour rester efficace et rendre le déroulement de la journée aussi agréable que possible.

Respirer par le ventre

À plusieurs reprises au cours de la journée, pratiquer la respiration par le ventre - le ventre se gonfle à l'inspiration et l'expiration est initiée par le ventre qui fait remonter le diaphragme. Cette façon de respirer procure le calme intérieur. En cas de coup de stress, là encore, la respiration est efficace pour chasser l'adrénaline qui circule dans les veines. Inspirer très lentement et profondément par le nez en comptant au moins jusqu'à cinq, puis bloquer la respiration avant d'expirer à fond très lentement. Répéter trois fois en comptant jusqu'à cinq à chacune des trois étapes.

Pratiquer une activité physique

Ne parle-t-on pas d'un esprit sain dans un corps sain ? Ce n'est pas l'exploit qui est ici recherché mais plutôt le plaisir. En effet, lors d'un effort physique, le cerveau libère des endorphines, les « hormones du bonheur ». L'activité physique choisie doit être synonyme de plaisir car la régularité compte avant tout.

Un moment rien que pour soi

Travailler et s'occuper de sa famille en priorité, au risque de s'oublier, peut générer stress et rancœur. Pour éviter cet écueil, il est utile de s'accorder chaque jour un moment rien que pour soi. Peu importe l'activité (ou l'inactivité), le moment, le lieu et la durée, l'important est d'établir au quotidien un petit moment de bien-être en solo : un bain, un magazine, une pause méditation, une tasse de thé, une ballade...

Pause à l'écoute de sons

Prêter attention à certains sons procure une réelle sensation de bien-être. Le bruit des vagues, régulier et répétitif a un effet apaisant. Les sons produits par l'écoulement d'une source d'eau ont des propriétés relaxantes. Parmi les autres sons ayant la faculté d'apporter relaxation et bien-être, on retiendra plus particulièrement ceux produits par : le crépitement d'un feu de bois, le craquement des feuilles mortes sous les pas, les

chants d'oiseaux ou le ronronnement du chat, une voix qui chuchote, les pales d'un ventilateur, l'ambiance d'un café !... Sans quitter son lieu de travail, en branchant des écouteurs, aménager une pause en surfant sur un site producteur de ces sons, il en existe plusieurs sur le web.

Positiver

Plusieurs fois par jour, s'obliger à penser positif jusqu'à ce que ce mode de pensée devienne un automatisme.



Chaque évènement a un côté positif, il suffit de le chercher ! À défaut, lister tous les éléments positifs qui se sont produits lors des dernières 24 heures, et faire revivre les souvenirs plaisants.



Planifier

Savoir où l'on en est et savoir où l'on va rassure. Cela équivaut à une pause relaxation. Alors planifier les tâches à accomplir dans la journée, voire pendant la semaine et les rayer au fur et à mesure de leur exécution.

Auto massage

Le crâne, les cervicales, les mains, un massage doux de ces zones décontracte et relaxe instantanément. Avantage : un auto massage peut être pratiqué facilement dans le métro ou le bus, au bureau ou chez soi.

Séance de méditation

En soirée, s'accorder une vraie séance de méditation pour une véritable relaxation.

Méditer peut permettre d'apaiser le système nerveux, en calmant la respiration et en se concentrant sur les petites choses appréciables de la vie. S'accorder cinq minutes pour méditer afin de se mettre dans

de bonnes conditions plutôt que de terminer la journée bille en tête. Sur une chaise ou un coussin, s'asseoir en posture naturelle, le dos droit, ni trop tendu ni trop relâché. Apprécier le poids de son corps sur la chaise ou le coussin. Profiter de ces quelques minutes, assis sans rien avoir d'autre à faire. Ensuite, passer en revue son corps : le dos est-il bien droit ? Les épaules sont-elles bien relâchées ? La respiration est-elle fluide ? Les yeux ouverts ou fermés, se concentrer sur le souffle. Sentir l'air entrer par le nez ou la bouche puis en sortir. Apprécier pleinement ce moment. Si l'esprit divague, revenir à ce moment présent, à l'inspiration puis à l'expiration. Prendre ensuite quelques instants pour bien s'étirer.

Laura Delacour

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

Soly-Ange

MAGNÉTISEUSE
RADIESTHÉSISTE
HYPNOLOGUE

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

Deschamps

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 zozas, 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, 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

Gris, tendance chic



Suspension filaire en métal Persia
© delamaison.fr

La décoration envisagée comme une construction géométrique où l'équilibre des formes, des volumes et des matières doit être parfait. Minimalistes et pures, les lignes filaires sont aussi élégantes qu'intemporelles... Elles s'allongent, s'étirent, se jouent des perspectives pour créer des motifs graphiques. Le gris, quelles que soient ses nuances, est élégant en toutes circonstances.

Les astuces pour sublimer le gris
Coloris nature, le gris s'associe avec toutes les teintes et s'invite dans toutes les tendances de décoration intérieure. Mixer les matières avec des tissus lainés - mohair, flanelle - pour habiller les canapés ou les fauteuils et donner une ambiance feutrée. Mélanger des couleurs comme le vert bouteille ou le taupe et associer du bois - noyer, chêne - à la décoration pour donner une note chaleureuse au gris. Pour atténuer le surplus de gris, associer les couleurs jaune pâle, bleu ou vert clair, en touches légères sur le mobilier et les textiles.



Murs et sols gris, le meuble hifi en bois ajoute une touche chaleureuse. Les poufs en lin, inspirés du zafu, donnent un esprit zen et chic

© la-manufacture-du-beau.fr



Style contemporain pour Lenakine,
canapé gris en lin épais
© laredoute.fr





Tableau mémo en métal à motif géométrique Trigon
© delamaison.fr



Housse de coussin imprimé géométrique et effets de transparence
© Madura



Chaise en acier Tolix
© laredoute.fr



Nouvelles éditions entièrement revues

Le guide malin des 50 ans et plus pour profiter pleinement de la région !

Plus de 1000 adresses utiles, à utiliser selon les besoins et les envies. Loisirs, sports, santé, tourisme et culture, toutes les adresses pratiques pour faciliter le quotidien et prendre la vie du bon côté !

Commandez maintenant !

Indiquez l'édition de votre choix

Retournez ce bon de commande accompagné de votre règlement par chèque bancaire à

l'ordre de Elance Conseil :

Elance Conseil
3, rue François Magendie
31400 Toulouse

Je choisis l'édition Occitanie Pyrénées = 9,50 €

Je choisis l'édition Aquitaine Charentes = 9,50 €

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Tél. :

Carreaux de ciment, tradition réactualisée

Classique ou design, les carreaux de ciment à la surface soyeuse et aux nuances délicates prennent une douce patine avec le temps. Si cette technique d'incrustation est connue de longue date, ce n'est que vers le 19^e siècle que ce procédé s'est développé de manière industrielle. Il fut alors adapté à la fabrication de carreaux en ciment et à celle de carreaux en grès cérame.

Moulage traditionnel

La fabrication d'un carreau de ciment se fait à l'envers, par couches successives de mortier coulé à l'intérieur d'un moule métallique. Ce travail, effectué à la main, fait de chaque carreau une pièce unique.

La première couche, qui constituera la surface décorative, est faite de sable siliceux, de poudre de marbre, de ciment blanc et de pigments colorants. Pour effectuer un carreau uni, ce mortier est coulé sur toute la surface du moule. Pour un carreau à motif, un diviseur, conçu selon le décor à réaliser, est placé dans le fond du moule. Ce diviseur est une sorte de pochoir constitué de

cloisons verticales en laiton. Chaque case reçoit un mortier de couleur pour former le motif choisi. Une fois les cases remplies, le diviseur est délicatement retiré. Le moule est alors complété avec un mélange de ciment gris et de sable humide pour former la couche de structure et placé sous une presse en vue de comprimer les différentes couches. Reste à démouler la pièce et la dernière étape consiste à immerger les carreaux dans l'eau pendant quelques heures, le temps que le ciment prenne entièrement. Les carreaux sont ensuite mis à sécher à l'air libre durant un mois.

Couleurs éclatantes

Les carreaux en ciment, contrairement aux carreaux en grès cérame fabriqués selon le même procédé, offrent des couleurs plus chatoyantes. En effet, la couche d'usure est faite à partir de ciment extra blanc, sans oxyde métallique, ce qui préserve la couleur des pigments. Par ailleurs, les carreaux n'étant pas cuits, les coloris ne sont pas ternis par le feu. Ces carrelages aux décors incrustés dans la masse résistent parfaitement à l'usure du temps.

Pour la pose

Tous les fabricants conseillent de poser un carrelage en ciment avec un mortier colle. La chape doit être sèche et bien lisse. Lorsqu'une composition est prévue, il est conseillé d'effectuer une pose à sec afin de permettre de voir la forme générale du motif et tracer des repères. La pose se fait par double encollage avec une spatule crantée. Pour plus d'élégance, les joints doivent être minces et il faut attendre le séchage de la colle avant de les





réaliser. Le mortier de jointement doit être assez liquide. Il sera coulé et réparti à l'aide d'une spatule et le surplus devra être enlevé au fur et à mesure avec une éponge humide. Lorsque le carrelage et les joints sont bien secs, il faut procéder à un ponçage pour éliminer les traces de laitance de ciment en utilisant une ponceuse ou bien à la main avec du papier de verre très fin. Ne jamais utiliser d'acide, même dilué, il endommagerait les carreaux de ciment.

Protection et entretien

Les carreaux de ciment doivent être protégés contre les tâches. En cuisine, il est recommandé d'appliquer préalablement un traitement oléofuge pour éviter les tâches de graisses. Ces traitements doivent être appliqués à l'aide d'un chiffon doux. En finition et pour garder une surface d'aspect satiné, il est conseillé d'appliquer, une à deux fois par an, une cire incolore. L'entretien courant se fait ensuite au savon de Marseille ou au savon noir. En cas de tâches persistantes, ne pas utiliser de javel ou d'acide mais du savon pur ou un abrasif doux.

Hélène Kleszez

>>> Les plus des carreaux de ciment

- Procurent une surface lisse, douce au toucher et prenant une belle patine
- Naturellement antidérapants
- Permettent de reproduire d'anciens motifs ou des créations personnalisées
- Donnent un décor très vivant à une pièce

>>> Les moins

- Une protection hydrofuge et oléofuge est indispensable
- La pose professionnelle est conseillée
- Epaisseur et poids des carreaux importants
- Carrelage relativement onéreux : entre 100 et 150 € le m2 en moyenne





Midi Papiers Peints

Objets déco

et idées cadeaux

pour les fêtes !

Peintures
Moquette
Parquets
Voilage
Tissu
Déco

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

Jardinage d'hiver

La saison se prête à l'entretien du jardin et aux précautions dont il faut l'entourer. C'est aussi le moment de repérer les variétés florales qui apporteront des touches de couleurs dans l'attente du printemps.



Protéger le sol

Bêcher un sol argileux à grosses mottes permettra à la terre d'être plus friable au printemps. Le froid va décomposer et nettoyer la terre pendant l'hiver. Avec une terre plus friable contenant beaucoup de matières organiques, soulever simplement la terre à la fourche. L'hiver fera le reste, laissant le froid pénétrer à l'intérieur. La terre pourra ainsi être semée et travaillée au printemps.

Au potager

Quelques degrés en dessous de zéro seront destructeurs s'il reste quelques légumes au potager. Les choux ne craindront pas le froid. Si les salades d'hiver peuvent passer la saison au froid, il est recommandé de les protéger avec un plastique rigide permettant d'avancer la production au printemps. Protéger les chicorées scaroles avec un voile d'hivernage pour tenter d'avoir des chicorées jusqu'à Noël ! Les fraisiers peuvent aussi supporter des températures basses, cependant un peu de paille les protégera des grands froids.

Les jours de soleil, ouvrir la serre pendant une heure à la mi-journée pour éviter la condensation qui ferait pourrir les plantes puis la refermer pour emmagasiner la chaleur.

Penser aux oiseaux

Nourrir les oiseaux avec des graines de tournesol ou des boules de graisse, leur apporter de l'eau dans un endroit ensoleillé. Lorsqu'il gèle, les oiseaux risquent de mourir de soif.



Fleurs d'hiver

Certaines plantes ont des floraisons hâtives, accordant ainsi au jardin des touches de couleurs durant la saison hivernale. Le cyclamen coum s'épanouit de février à mars, en blanc ou en rose, et se propage rapidement par semis naturel car ses graines sont essaimées par les fourmis. Les iris nains, bleus ou jaunes, apparaissent dès février et donnent un bel effet, en rocaille comme en jardinières.

Dans la famille des hellébore, les roses de Noël, au feuillage persistant, fleurissent généralement en fin d'année. Il existe de nombreuses variétés améliorées, à fleurs blanches ou légèrement rosées. Les roses de carême s'épanouissent de février à avril. Ayant subi une hybridation poussée, elles obtiennent des fleurs de formes différentes dans une large palette de couleurs. Couper leur feuillage semi persistant avant la production des fleurs afin de mieux mettre ces dernières en valeur.

Parmi les grimpantes, quelques espèces de clématites montrent des fleurs discrètes dans des tons jaunes et bordeaux, qui apparaîtront dès fin janvier. Leur feuillage très découpé évoque la fougère. De décembre à avril, le jasmin d'hiver, produira une myriade de petites étoiles jaune vif qui éclairera les recoins ombragés.

>>> Paillage du potager

Le paillage, au foin, à la paille ou à l'aide de feuilles mortes, est indispensable pour protéger les légumes pendant l'hiver. Cette opération empêche la terre de geler. Le paillage permet la prolifération des lombrics qui vont enrichir le sol à moindre coût ; les vers permettent à l'eau de mieux s'infiltrer. À la paille ou au foin, il limite l'érosion et maintient les éléments nutritifs comme l'azote issu des engrais utilisés l'année précédente.

Avant de pailler, retirer toutes les mauvaises herbes ; déposer du compost sur 1 cm. Ajouter par-dessus des feuilles sur 20 cm d'épaisseur et disposer un filet pour éviter qu'elles s'envolent.

Source : www.rustica.fr

Des idées, des infos, les adresses utiles du grand Sud-Ouest
sur votre mobile ou votre tablette.

elance-mag.fr

Partout avec vous !



Expos

111 DES ARTS - EXPOSITION-VENTE

Chapelle de l'Hôtel-Dieu - 2 rue Viguerie - Toulouse
Du jeudi 16 au dimanche 26 novembre - de 12h à 20h

Organisée au profit de la recherche sur les cancers et maladies graves de l'enfant, l'exposition-vente, d'accès libre, accueille cette année encore des artistes de tout horizon réunis autour d'un événement créatif et solidaire. Le principe est simple : des tableaux au prix unique de 92€ - encadrement facultatif à 19€ - réalisés par 111 artistes. Une adhésion annuelle de 30€, déductible fiscalement, est obligatoire avant l'achat d'un tableau.

Une belle aventure qui donne à l'art contemporain l'occasion de s'exposer tout en permettant à la recherche médicale d'avancer. Grâce à l'implication de tous (public, bénévoles, artistes et partenaires) 90 000€ ont ainsi été recueillis l'an dernier et 1152 tableaux vendus. Ils ont servi à financer cinq projets de recherche, l'achat d'une licence informatique pour un logiciel d'analyse de données à grande échelle, ainsi qu'à soutenir, comme chaque année, l'Hôpital Sourire grâce à l'intervention de marionnettes au chevet d'enfants hospitalisés.

Cette année encore, une tombola est organisée avec un tableau à gagner : une œuvre encadré de Jean-David Saban. William Servat du Stade Toulousain sera la main innocente qui procédera au tirage. Maillon de cette chaîne de solidarité, le public joue plus que jamais un rôle essentiel dans cette aventure. Il est attendu en grand nombre afin de faire progresser la recherche et soulager le quotidien des enfants malades et de leurs familles.

Salle des Pèlerins - Chapelle de l'Hôtel-Dieu - www.les111desarts.org



ARTGOS Arts plastiques - EXPOSITION-VENTE

Altigone - Saint-Orens de Gameville
Du mercredi 13 au samedi 23 décembre

Fort de l'immense succès remporté en janvier 2017, l'association ARTGOS Arts plastiques propose une 2e exposition-vente. Peintures, dessins, sculptures, poteries... un large choix d'œuvres d'art, à des prix très abordables, pour (se) faire plaisir en cette période d'avant Noël.

Infos : artgos-arts@gmail.com

artgos31.wixsite.com/artgos

05 61 39 17 39 - www.altigone.fr



10 ANS DE GRAVURE À L'ATELIER

Espace Saint Cyprien et Atelier de la Main Gauche - Toulouse
Jusqu'au 1er décembre

En septembre 2007, l'Atelier de la Main Gauche ouvrait ses portes à Toulouse. Idéalement placé au cœur du quartier Saint Cyprien, la petite devanture alors bleue de cette ancienne blanchisserie qui fut par la suite la boutique du dernier chapelier de la ville, a très vite attiré l'œil des curieux et amateurs d'art. En dix ans, l'Atelier de la Main Gauche est devenu un lieu incontournable à Toulouse quand on parle de gravure et d'estampes : des dizaines d'artistes y sont venus travailler ou exposer et plusieurs centaines d'apprentis graveurs y ont usé leurs pointes sèches sur le zinc et le cuivre. Depuis 2007, une trentaine d'artistes de l'estampe, essentiellement graveurs, ont exposé à l'atelier. L'idée est de les réunir à l'Espace

Saint Cyprien et à l'Atelier de la Main Gauche dans une grande exposition collective rendant hommage à la pluralité et la diversité de l'estampe contemporaine. En partenariat avec la Librairie L'Autre Rive, une bibliothèque d'ouvrages choisis par les artistes sera consultable au cœur de l'exposition. Un catalogue de l'exposition est proposé et vendu au MATOU, Musée de l'Affiche de Toulouse.

Infos : atelierdelamaingauche.fr

MEDELLIN, UNE HISTOIRE COLOMBIENNE de Fernando Botero à Iván Argote Les Abattoirs Musée - FRAC Occitanie - Toulouse Jusqu'au 21 janvier 2018



Dans le cadre de l'année France-Colombie, cette exposition, présentée pour la première fois en Europe, se propose d'aborder l'histoire récente de la Colombie à travers le regard de ses artistes pour qui, répondre par l'art aux traumatismes et à l'ahurissement provoqués par les conflits des dernières décennies semble être une nécessité. Ce

projet réunissant près de 40 artistes, dont certains n'ont jamais été présentés en Europe, met l'accent sur les pratiques artistiques dans la région d'Antioquia et de sa capitale Medellín des années 1950 à nos jours. Elle présente près d'une centaine d'œuvres de différents formats - peinture, photographie, installation, vidéo - en particulier un ensemble de prêts exceptionnels provenant des collections du musée d'Antioquia à Medellín, ainsi que des productions d'artistes colombiens invités. L'exposition développe les thèmes forts de l'histoire colombienne récente, ceux d'un pays métissé, qui a été en proie à la violence au cours du 20e siècle et a été engagé dans la seconde partie du siècle dans le plus long conflit armé intérieur du continent sud-américain.

Infos : www.lesabattoirs.org

LES RENDEZ-VOUS DU JARDIN DU MUSÉUM

Jardins du Muséum - 24-26 avenue Bourges
Maunoury - Toulouse
Samedi 18 novembre à 10h

Concevoir son jardin potager L'automne est la période idéale pour concevoir son jardin potager, préparer le sol... pour qu'il commence à produire dès le printemps prochain. Découvrez en compagnie des jardiniers des Jardins du Muséum toutes les clés pour le réussir.

Samedi 25 novembre à 10h

Les légumes anciens : Découvrez des recettes simples et savoureuses pour remettre sur le devant de la scène les légumes anciens de l'entrée au dessert !

Samedi 9 décembre à 10h

Desserts de Noël : Les fêtes approchent ! Découvrez en compagnie d'un chef des recettes de desserts de Noël et toutes les astuces pour les réaliser et les réussir à coup-sûr.

Inscription et billetterie en ligne : www.museum.toulouse.fr

Théâtre

Ô MON PAÏS

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Judi 23 novembre à 20h

Les 9 - 23 - 28 - 29 - 30 décembre à 19h

Francis, maire d'un petit village du sud-ouest, veut sauver par tous les moyens le théâtre de sa commune menacé de fermeture par

la baisse des subventions. Encouragé par sa vivifiante troupe de comédiens amateurs, du cru, il décide de faire venir un metteur en scène parisien renommé. Attendu par tous comme le messie il débarque enfin, mais ça s'annonce compliqué : comment diriger ces paysans qui confondent Roxanne et Juliette, Molière et Feydeau, d'autant plus lorsqu'on s'appelle Baptiste de La Verrière ?! Un choc des cultures hilarant !

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

CROQUE MONSIEUR
Casino Théâtre Barrière - Toulouse
Jeudi 23 novembre à 20h30

Triomphe du théâtre de boulevard écrit par Marcel Mithois avec Fanny Ardant.

Dans le Paris des années 60, Coco Baisos se retrouve veuve et désargentée pour la cinquième fois, son mari, un riche péruvien, ayant préféré se suicider plutôt que d'affronter sa ruine subite. Ne se laissant pas abattre, Coco, femme de tête irrésistiblement gaie et fantasque, choisit de dissimuler sa double infortune pour mieux trouver un nouveau parti qui lui assure une existence confortable. Celle qui a toujours décidé de son destin à travers les hommes de sa vie enchaîne alors les rendez-vous galants, auprès de riches messieurs... Mais l'amour n'ayant pas forcément le visage de l'argent, l'éternelle séductrice, se laissera surprendre par les élans de son cœur...

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

LOVE ME TINDER
Café-théâtre des Minimes - 6 rue Gélibert - Toulouse
Du 1er au 30 décembre - Vendredi et Samedi à 19h

La nouvelle comédie sexy, funny, girly de l'année ! Deux demi-sœurs hautes en couleur, au caractère bien trempé, décident de faire découvrir les rencontres par internet à leur copine. Elles lui expliqueront comment éviter les gros lourds, comment ne pas confondre un sexfriend et un futur mari mais surtout comment oneshoter, dater, liker, matcher, zapper, swiper ! Ces trois funny girls sont unies pour le meilleur et surtout pour le rire !

Réservations : 05 62 72 06 36 - www.lesminimes.com

LES CRÉANCIERS
Tragi-comédie d'August Strindberg
Altigone - Saint-Orens de Gameville
Samedi 2 décembre à 21h

Si l'amour n'est pas une monnaie, il n'est pas un acte gratuit non plus : il laisse des créances dans le cœur des amants. Dans les liens qui se tissent, les serments qui s'échangent, chacun est créancier de l'autre et peut à tout moment venir reprendre ses gages. Les Créanciers est une double histoire d'amour qui se soldent entre une femme - romancière renommée - et deux hommes follement épris d'elle. Il est question de jalousie, de vengeance, de manipulation. Subtilement, à la manière d'une histoire à suspense, vont se découdre les liens jusqu'au terme de l'aventure que l'on croirait sortie d'Othello de Shakespeare. Dans un espace ouvert à l'imaginaire, trois personnages très dessinés illustrent l'analyse des relations amoureuses d'un poète visionnaire au cœur tourmenté.

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



LES VOYAGES FANTASTIQUES

De Jules Verne à Méliès...

Altigone - Saint-Orens de Gameville

Dimanche 17 décembre à 16h



Bienvenue en 1910 dans le studio du premier magicien du cinéma : George Méliès. S'appêtant à mettre la clé sous la porte par manque d'inspiration, il reçoit la mystérieuse visite de Jules Verne en personne ! De la Terre à la Lune, Voyage au centre de la terre et Vingt-mille

lieues sous les mers vont lui offrir la matière des courts-métrages qu'il se met à tourner fébrilement avec son équipe... Des fonds marins aux cratères de la lune, c'est un émerveillement continu... Pour tous les âges, les romans de Jules Verne et les films de Méliès sont un enchantement. Plus que des pionniers, ils demeurent les maîtres absolus de la fantaisie et du rêve. A l'heure du numérique et des effets spéciaux en tous genres, cette plongée dans les débuts du cinéma est à la fois instructive et d'une indéniable poésie.

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

SEXE, ARNAQUE ET TARTIFLETTE

Café-théâtre des Minimes - 6 rue Gélibert - Toulouse

Jusqu'au 30 décembre - du mercredi au samedi à 21h

Une jeune cadre aux dents longues est missionnée par sa société pour venir faire signer un contrat véreux à un pauvre type au fin fond des Alpes. Détestant le monde rural, elle va user de tous les stratagèmes possibles et imaginables pour arriver à ses fins dans les plus brefs délais. Mais une avalanche va changer le cours de son scénario et la contraindre à passer le weekend avec ce « prétendu couillon de classe internationale au pays des Bouseux ».

Réservations : 05 62 72 06 36 - www.lesminimes.com

Capitale Management & Moïse Benitah présentent

Frédéric FRANÇOIS
en concert

Dimanche 25 Mars 2018 16h
Zénith TOULOUSE

Billetterie : BOX OFFICE 36 rue du Taur - TOULOUSE
05 34 31 10 00 - box.fr / Et points de vente habituels

Capitale M.U.T.C. SONY MUSIC MDM Melody RTL9

Spectacles

AYO

**Le Bikini – Ramonville Saint-Agne
Mardi 14 novembre à 20h**



« Mon nom est Ayo, qui signifie simplement « joie » dans la langue yoruba. Je suis auteur-interprète, musicienne, productrice, actrice et mère de trois enfants. Qui aurait sérieusement cru que Joy Olanmibo Ogunmakin, cette étrange petite fille aux cheveux crépus, avec une dent fêlée et un sourire bizarre serait un jour auteur-interprète double-platine ? Je n'oublierai jamais le jour où j'ai reçu mon premier disque d'or. C'était le 14 septembre 2006 à Paris, le jour de mes 26 ans. Si vous n'avez pas eu

l'opportunité d'écouter mes dernières chansons, vous devriez venir à l'un de mes concerts un de ces jours ! » Ayo

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

PETIT BISCUIT

**Zénith – Toulouse Métropole
Lundi 20 novembre à 20h30**

Après un Connexion & un Bikini complet, il revient à Toulouse cet automne au Zénith cette fois-ci ! Originaire de Rouen, Petit Biscuit a déjà ravi les oreilles de plusieurs millions d'internautes avant même de mettre un pied dans la cour des grands. Ses productions aux inspirations world, planantes et poétiques lui ont permis de remplir la Maroquinerie et l'Élysée Montmartre cette année.



Bleu Citron

*Tél : 05 62 73 44 77
www.bleucitron.net*

MARIONNETTISSIMO

**20ème Festival International de Formes Animées
Tournefeuille et midi toulousain
Du mardi 21 au dimanche 26 novembre**

Cette version-anniversaire invite pour fêter sa 20ème édition, une vingtaine de compagnies de renommée ou en devenir, venant d'Occitanie, de France, de Belgique, et d'Espagne. Elles vont assurer plus d'une soixantaine de représentations dans une trentaine de lieux partenaires (théâtres, centres culturels, Mjc...) pour le bonheur des festivaliers, petits et grands. Un pur moment de poésie lors de la soirée inaugurale avec le Clan des Songes et les élèves du Conservatoire à rayonnement régional de Toulouse, Spectacles, expositions, coulisses de la création, impromptus, spectacles gratuits dans les bars culturels toulousains en partenariat avec le festival Culture Bar-Bars.

Billetterie en ligne : www.mairie-tournefeuille.fr

billetterie@mairie-tournefeuille.fr – www.marionnettissimo.com

JAMIROQUAI

**Zénith – Toulouse Métropole
Mercredi 22 novembre à 20h**

Ces derniers mois ont été très intenses pour Jamiroquai, depuis l'annonce du nouvel album, Automaton, prévu pour le 31 mars. Les premiers titres dévoilés ont reçu un accueil exceptionnel de la part du public et des médias, et les premiers concerts annoncés par le groupe – dont la Salle Pleyel le prochain 28 mars – affichent complet.

Aujourd'hui Jamiroquai dévoile une tournée européenne dont trois concerts en France, à Toulouse, Nantes et Paris. Avec plus de 35 millions d'albums vendus dans le monde et près de 25 ans de carrière, le groupe britannique mené par le charismatique Jay Kay a su imposer son style. Qui ne se souvient pas des tubes Cosmic Girl, You Give Me Something ou encore Virtual Insanity ?

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

SELLIG

**Altigone – Saint-Orens de Gameville
Vendredi 24 novembre à 21h**

Les meilleurs sketches de Sellig, ceux que vous avez choisis, ceux qu'il a choisis... Tout simplement le Best of. Retrouvez les grandes aventures de son beau-frère Bernard (le mariage, le déménagement), faites un détour dans une pharmacie tenue par un personnage acariâtre et fatigué, revivez avec Sellig vos moments de bricolage en passant chez Casto, il vous donnera quelques conseils si jamais vous gagnez au loto... Un pur divertissement qui s'adresse aux petits comme aux grands. Chez Sellig, il n'y a effectivement ni politique, ni sexe, ni provocation. Il est vrai qu'il rit avant tout de lui-même et n'hésite pas à être la victime de ses propres sketches.

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



LONDON GRAMMAR

**Zénith – Toulouse Métropole
Mardi 5 décembre à 20h**



Le trio Hannah Reid, Dot Major et Dan Rothman s'est inspiré de ses 30 mois passés sur la route pour écrire ses nouveaux titres. London Grammar s'est entouré du producteur récompensé aux Oscars et aux Grammy Awards, Paul Epworth (Florence & The Machine, Bloc Party), du musicien nommé au Mercury Prize Jon Hopkins (Brian Eno, King Creosote) et du producteur américain Greg Kurstin (Sia, Beck), et ils ont de nouveau collaboré avec Tim Bran et Roy Kerr qui avaient produit leur premier album, If You Wait. London Grammar s'est imposé en 2013 comme la révélation internationale la plus palpitante de ces dernières

années avec leur premier album If You Wait. Acclamé par la critique, il s'est écoulé à plus de 1,5 millions d'exemplaires dans le monde, il est certifié triple platine en France avec plus de 300 000 albums vendus et double platine au Royaume Uni (plus de 600 000 albums vendus).

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

BEETHOVEN, CE MANOUCHE
Rencontre burlesque entre Ludwig et Django
Compagnie Swing'Hommes
Altigone – Saint-Orens de Gameville
Vendredi 8 décembre à 21h



Au paradis, Ludwig Van Beethoven et Django Reinhardt se détestent cordialement. Mais cette année, l'anniversaire de Saint-Pierre approchant, ils vont devoir jouer ensemble sous la direction de l'ange contrebassiste qui veille au bon déroulement des répétitions. Le génie sourd et le manouche virtuose se prêtent à un bon mélange des genres plein de swing et d'humour.

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

JÉRÉMY FERRARI
Vends 2 pièces à Beyrouth
Odysud – Blagnac
Du jeudi 21 au samedi 23 décembre 2018

Frôlant en permanence la ligne jaune, un spectacle cinglant et provocateur pour cribler de blagues le terrorisme. Connaissant un succès fulgurant, Vends 2 pièces à Beyrouth aborde les sujets interdits. Si on lui demande si l'on peut faire un spectacle d'humour sur la guerre et le terrorisme, l'intrépide Jérémy Ferrari vous dira que « oui ! ». Alors il a creusé, creusé, et osera répondre aux questions que vous n'osez même plus poser ! Sommes-nous vraiment protégés par des flics en roller ? Daesh, est-ce vraiment une start-up qui monte ? Peut-on faire de l'humanitaire et avoir une terrasse en teck ? Il vous donnera aussi une formation antiterroriste et vous expliquera pourquoi Al Qaïda sans Ben Laden, c'est comme Apple Sans Steve Jobs... Ferrari, c'est une écriture terriblement précise, cinglante, et résolument libre.



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

IMANY
Le Bikini – Ramonville Saint-Agne
Mercredi 6 décembre à 20h

Imany c'est une voix et même parfois une grande gueule. Ses affinités avec le folk, le rock, la soul et la poésie aident à comprendre les couleurs qui se mélangent dans ses paroles.

Cette chanteuse au style pop/folk dont les influences sont à chercher du côté de Tracy Chapman ou Billie Holiday, ne tarde pas à rencontrer un succès d'abord national, puis international. Certifiée Platine dans plusieurs pays (France, Pologne, Italie...), elle est plébiscitée jusqu'en Inde et au Japon. Véritables moments de pure magie sur scène.

Son timbre de voix chaud et profond, sa coiffe de tissu, et son univers visuel travaillé et délicat l'imposent comme une artiste à la fois glamour, authentique et grand public.

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

ALEX LUTZ
Odysud – Blagnac
Du mardi 9 au vendredi 12 janvier 2018

Après avoir triomphé avec ses précédents spectacles ici et un peu partout en France (500 000 spectateurs), Alex Lutz est de retour sur scène avec un tout nouveau spectacle qui sera créé à Odysud, avant de partir pour l'Olympia à Paris et d'autres grandes salles de l'hexagone. Comédien talentueux sur scène comme au cinéma, auteur, réalisateur, metteur en scène, il est l'un des plus grands talents de la nouvelle génération d'humoristes. Les personnages qu'il a créés sont déjà cultes, comme ses apparitions dans Catherine et Liliane du Petit Journal de Canal +. Comédien génial, Alex change de visages et d'âges avec un talent à vous couper le souffle. Dans ce nouveau spectacle, il mélange les genres avec impertinence, entre pur moment de jeu et folle interactivité !



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

PETIT OURS BRUN
Casino Théâtre Barrière - Toulouse
Dimanche 14 janvier à 14h30 et 17h

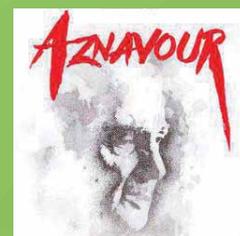
Petit Ours Brun, vous connaissez ? Venez en famille revivre avec lui toutes les émotions de l'enfance ! Celui qui a bercé tant de générations, arrive pour la première fois sur scène ! Il sera au cœur d'un très beau spectacle musical entièrement chanté en live, qui nous parle de la fraîcheur de l'enfance et du désir de grandir. Adapté de la création de Pomme d'Api et des illustrations originales de Danièle Bour, mis en scène par Ned Grujic, mis en musique par Felix Le Bars, écrit par Marie Aubinais, Marie-Agnès Gaudrat et Ned Grujic, ce spectacle donnera vie à Petit Ours Brun et sa famille par la magie des costumes d'Anne Bothuon.

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

CHARLES AZNAVOUR
Zénith – Toulouse Métropole
Mardi 30 janvier à 20h

Après 9 concerts à guichets fermés au Palais des Sports de Paris en septembre 2015 et décembre 2016 et une tournée aux quatre coins du monde ayant battu tous les records d'affluence - de New York à Los Angeles, de Rio de Janeiro à Madrid, Moscou, Rabat, et bientôt à Beyrouth, Rome, Cagliari, Sydney, Melbourne, Nouméa, Papeete, Milan, Tel Aviv, Vienne – Charles Aznavour sera à Toulouse pour un concert unique avec un nouveau tour de chants incluant ses titres incontournables. Charles Aznavour demeure l'artiste français le plus célébré dans le monde par les interprètes internationaux.

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



CLAUDIO CAPÉO
Zénith – Toulouse Métropole
Jeudi 1er février à 20h

Accordéoniste chevronné, Claudio Capéo a déjà une longue route derrière lui. De la rue à la scène, il affine son style et se fait repérer pour participer à The Voice 5. Claudio Capéo séduit les juges par son interprétation de Chez Laurette de Michel Delpech et accède aux battles aux côtés de Florent Pagny. S'il reconnaît que son accordéon est une arme de séduction massive, il ne se ferme pas à des sonorités plus modernes qui donnent à ces morceaux cette

accessibilité. Celui qui souhaite redonner ses lettres de noblesses à la chanson réaliste, se place au carrefour de Zaz et de Brassens. Avec des textes engagés et des mélodies entraînantes, il teinte sa musique de ce qui la fait populaire : la vie des gens.

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

CAMILLE

La Halle aux Grains - Toulouse

Mercredi 7 février à 20h30

Où était donc passée Camille ? Partie près d'Avignon, Camille voulait se baigner de lumière et s'ouvrir à d'autres champs vibratoires. En quête absolue d'une nouvelle énergie proprement solaire, Camille se ressource. Elle s'est installée juste à côté d'une chambre d'écho ancestrale, la Chartreuse Notre-Dame-du-Val-de-Bénédiction. La chanteuse est plongée dans les fluides d'une bâtisse édifiée au 12ème siècle : les murs parlent et font chanter Camille. Autour de la voix lead : un tambour, un chœur rythmique, et un chœur lyrique. C'est de cette troïka originelle que vont naître les chansons de l'album OUI. Un album profondément contemporain mais aux racines si anciennes qu'il devient l'incarnation sonore de l'imtemporalité. Une ultra modernité universelle dont la couleur dominante serait l'indigo. La septième couleur de l'arc-en-ciel. Comme le nombre de notes de la gamme musicale. Chez Camille tout est décidément musique.

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

JÉSUS DE NAZARETH À JÉRUSALEM

Zénith - Toulouse Métropole

Samedi 10 février à 15 h et 20h30

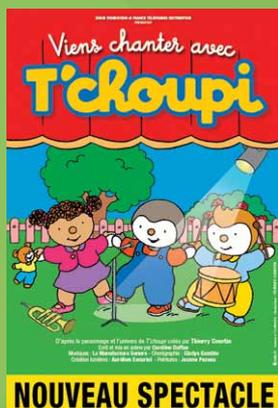
Dans un monde où la violence et la misère règnent sans partage, un homme se lève pour incarner l'espoir. Seul, il défend les faibles contre leurs oppresseurs, seul il dénonce l'injustice et l'hypocrisie, seul il prône l'Amour et la Vérité. On commence à venir à lui des quatre coins du pays. On dit que dans son sillage les miracles se multiplient. Qui est réellement cet homme entouré de mystères ? Un simple rebelle, un vulgaire charlatan ? Ou bien le Messie que les prophètes ont annoncé depuis la nuit des temps ? Accompagné par une foule immense de fidèles, pourquoi marche-t-il désormais sur Jérusalem ? Pour apporter la paix ou la guerre ? La question inquiète sérieusement les puissants. Ils vont tout faire pour mettre un terme à l'ascension de celui qu'on appelle Jésus.

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

VIENS CHANTER AVEC T'CHOUPI

Zénith - Toulouse Métropole

Dimanche 4 mars à 14h30 et 17h



Chouette, c'est vendredi et l'école est finie ! Tout en prenant le gouter, T'choupi, Lalou et Pilou révèlent à Malola et Toine que Sybille leur a donné un très gros défi : en vue de la chorale de l'école, ils ont le week-end pour préparer leur propre chanson et la présenter lundi devant toute la classe. Ça n'est pas si facile d'inventer une chanson, surtout quand on ne connaît rien à la musique ! Mais pour Malola et Toine, c'est l'occasion de dévoiler leurs talents musicaux : tous ensemble et avec l'aide du public, on va jouer, chanter et danser pour créer ce qui sera peut-être le succès de la chorale !...

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

CHRISTELLE CHOLLET

Comic-Hall

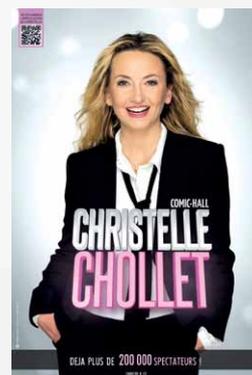
Casino Théâtre Barrière

Toulouse

Jeudi 22 mars 2018 à 20h30

Comic-Hall, plus qu'un titre c'est une signature. Celle de Christelle, une artiste unique, aux talents multiples qui surprend une fois encore dans ce 3ème show éblouissant.

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



G3 - JOE SATRIANI, JOHN PETRUCCI & ULI JON ROTH

Zénith - Toulouse Métropole

Mercredi 18 avril à 20h

Le guitar hero Joe Satriani fait revivre son groupe G3 ! Il sera en tournée en France au mois d'avril et passera par Paris, Lyon, Toulouse, Lille et Nantes. Depuis ses débuts en 1996, la tournée G3 de Satriani réunit les meilleurs guitaristes du monde : Steve Vai, Eric Johnson, Steve Lukather et Robert Fripp. L'intérêt du groupe réside à chaque fois dans la symbiose de trois virtuoses de la guitare sur scène. En 2018, Joe Satriani sera rejoint par Uli Jon Roth, qui s'est illustré en tant que membre fondateur de Scorpions et John Petrucci, surtout connu pour son rôle de guitariste, parolier et membre fondateur du groupe de métal progressif, Dream Theater. Satriani déclare à propos de la formation : « C'est amusant, c'est imprévisible, c'est sauvage - c'est tout ce qu'on peut souhaiter dans un spectacle. » En parallèle de la nouvelle tournée G3, Joe Satriani s'apprête à sortir son 16ème album solo, What Happens Next, le 12 janvier 2018.

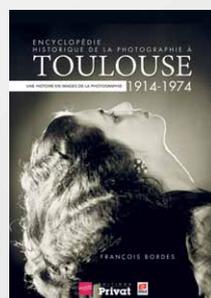
Euterpe Promotion - Box Office - Toulouse - Tél : 05 34 31 10 00
www.box.fr

Livres

ENCYCLOPÉDIE HISTORIQUE DE LA PHOTOGRAPHIE À TOULOUSE 1914-1974

François Bordes

Editions Privat



De la Première Guerre mondiale aux Trente Glorieuses, l'histoire de la photographie toulousaine s'enrichit de nouvelles pages. Dans l'entre-deux-guerres, et alors que les deux anciennes associations d'amateurs (la Société Photographique de Toulouse et le Photo-Club Toulousain) continuent leurs activités de formation et d'information, un nouveau groupement à vocation artistique voit le jour et connaît ses premiers succès : le Cercle Photographique des XII. Le métier de photographe évolue également, et les

premiers photoreporters commencent à se faire un nom. Parmi eux, se détache la personnalité de Germaine Chaumel, dont les images, influencées par les courants modernes de la « nouvelle vision » et la « nouvelle objectivité », témoignent aussi d'un réalisme poétique annonciateur de la photographie humaniste.

À sa suite, l'immédiate après-guerre voit naître le photographe auquel Toulouse va durablement s'identifier : Jean Dieuzaide, dit Yan. Reprenant les rênes du Cercle des XII, il s'y entoure de très bons amateurs et d'excellents professionnels qui présentent leurs oeuvres sur les cimaises de nombreux salons nationaux ou

internationaux. Soucieux de ne pas quitter sa ville et d'y représenter dignement l'art qu'il pratique, il y suscite la création, en 1974, de la première galerie municipale en France dédiée à la photographie. C'est une autre histoire qui commencera alors.

Contact 432 pages - 26 € - www.editions-privat.com



LÉO L'AVIATEUR
LE LIVRE PERDU DE L'AÉROPOSTALE
 Virginie Galligani & Adrien Poissier
 Editions Privat
 Collection Jeunesse 7 - 10 ans

Léo, un petit garçon curieux et passionné d'aviation, découvre dans le grenier de son grand-père un ouvrage mystérieux. Il apprend que son arrière-grand-père, mécanicien dans l'Aéropostale aux côtés de Saint Exupéry, avait rencontré en Patagonie, il y a plus de 80 ans de cela, une petite fille de 7 ans, qui lui avait remis un livre afin de le faire voyager. Et c'est ce livre, depuis longtemps perdu, que Léo tient aujourd'hui entre ses mains ! Il se décide alors de ramener l'ouvrage à Camilla et se lance dans un voyage un peu fou, de Toulouse jusqu'en Patagonie, aux commandes d'un avion qu'il va « emprunter » à son père. C'est le début d'une merveilleuse aventure qui le mènera sur les traces des grands aviateurs des lignes aériennes Latécoère, de l'Aéropostale. Léo retrouvera-t-il Camilla pour à rendre son livre ? Heureusement il va être aidé dans son voyage plein de péripéties, par des enfants rencontrés sur les villes étapes de l'Aéropostale. Avec cet ouvrage, les enfants vont découvrir Léo le petit aviateur intrépide, qui va voler de continent en continent, à la recherche de l'histoire de ce livre, l'histoire de son arrière-grand-père, l'histoire de tous les enfants qui regardent les avions dans le ciel et imaginent leur destination finale.

48 pages - 14,90 € - www.editions-privat.com

PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES
 Une histoire pour demain
 Editions Privat

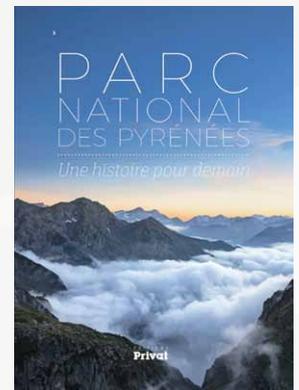
A l'occasion des cinquante ans du Parc National des Pyrénées, cet ouvrage collectif raconte l'épopée humaine qu'a été cette aventure au service de la nature. Cette aventure est née de la volonté et de l'implication d'hommes et de femmes passionnés et convaincus que cette terre méritait d'être reconnue comme un territoire d'exception. Au fil de ce beau livre, d'une richesse photographique foisonnante, le lecteur découvrira comment, à travers les actions, les initiatives souvent personnelles et les rencontres, le Parc National a créé son identité et fait son histoire, ce qu'il a apporté aux Pyrénées et comment il a progressé dans sa relation intime avec le massif. C'est l'histoire d'un territoire qui met la biodiversité et les richesses naturelles au centre de son avenir.

Cinquante ans après sa création, « les enjeux environnementaux et climatiques du XXI^e siècle nous forcent à constater le besoin croissant de ces havres de protection pour la faune et la flore, les paysages, en particulier dans les zones de montagne » souligne Laurent Grandsimon, Président du conseil d'administration du Parc National des Pyrénées.

La lecture de cet ouvrage tout en apportant un moment de plaisir sera aussi l'occasion de réfléchir à l'avenir et aux impacts des changements climatiques sur la biodiversité, les activités humaines, la qualité des eaux... Car l'avenir passe aussi par une meilleure connaissance du passé.

272 pages - 22 €

www.editions-privat.com



ODYSSUD | SCÈNE
 DES POSSIBLES



Jérémy Ferrari

Alex Lutz

**Le cabaret
 extraordinaire**

Circolombia

**Ali Baba et
 les 40 batteurs**

Chantal Ladesou

Benjamin Millepied

**Ballet National
 d'Espagne**

et bien d'autres...

BLAGNAC
 ville vitalité



odyssud.com

Design: www.atelierbenjamin.com | Licences: /1100082 - 1100083 - 1100084 - 1100085 - 1100086 - 1100087

LE SUV COMPACT PAR HONDA



**LOUEZ VOTRE HONDA
ENTRETIEN ET
GARANTIE OFFERTS⁽²⁾**

**GAMME HR-V
À PARTIR DE**

239 € / MOIS APRES UN 1^{ER} LOYER DE 3 030 €

LOA 60 MOIS, 1^{ER} LOYER 3 030 € PUIS 59 LOYERS DE 239 €
HORS ASSURANCE FACULTATIVE

MONTANT TOTAL DÛ HORS OPTION D'ACHAT 17 131 €.

MONTANT TOTAL DÛ OPTION D'ACHAT INCLUSE 25 666 €⁽¹⁾



UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.

Nouvelles motorisations. Habitabilité et Modularité record. Limiteur de vitesse intelligent. Système multimédia Honda CONNECT. (1) Offre accessible aux particuliers et professionnels jusqu'au 31 décembre 2017 pour toute location (LOA ou crédit-bail) d'un véhicule Honda HR-V neuf de 36 à 60 mois. Exemple de Location avec Option d'Achat sur 60 mois et 50 000 kilomètres maximum : pour la location d'un Honda HR-V 1.5 i-VTEC Elegance neuf au prix de 22 280 € (sans peinture métallisée) soit 20 980 € après déduction de 1 300 € de remise. En fin de contrat restitution dépôt de garantie ou levée option d'achat finale de 8 535 €, soit 4 686 € de frais de location (frais de dossier, intérêts, etc.). Coût assurance facultative Décès, Invalidité, Maladie (souscrite auprès de Cardif Assurance Vie et Cardif Assurances Risques Divers) 19,75 € / mois en sus des loyers. Coût total assurance facultative : 1 184,70 €. Modèle présenté : HR-V 1.5 Exclusive Navi avec peinture métallisée 27 200 €, 1^{er} loyer 3 030 € puis 59 loyers de 337,01 € hors assurance facultative. Montant d'option d'achat 22 913,47 €. Montant total d'option d'achat incluse 33 333,47 €. (2) Entretien et extension de garantie au-delà de la garantie constructeur 3 ans offerts avec LOA Honda neuve 36 à 60 mois 30 000 kms max / an pendant toute la durée de la location. Contrat H Box N°21701106 : produit de Icare (RCS Nanterre 378 491 690) et Icare Assurance, entreprise régie par le code des assurances (RCS Nanterre 327 061 339) proposé par Honda Finance. Soit un avantage client H Box pour un HR-V de 1 090 € (entretien 75 000 km sur 36 mois) à 5 378 € (entretien 150 000 km sur 60 mois : 4 769 € et extension de garantie 2 ans : 609 €) sur base tarif en vigueur au 03/07/17. Sous réserve d'acceptation par Honda Finance, département de Cofica Bail, RCS Paris 399 181 924, 1 bd Haussmann 75009 Paris. N°ORIAS : 07023197 (www.orias.fr). Société soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution 61 rue Taitbout 75009 Paris. Vous disposez d'un droit de rétractation. Offre valable chez les concessionnaires participants. *Donnez vie à vos rêves. Honda Motor Europe Limited (France) : www.honda.fr. Consommations en cycle mixte 5,7 L / 100 km et émissions de CO₂ de 134 g / km



LABEGE AUTO SPORT

30 rue Max Planck 31670 LABEGE ☎ 05 62 88 45 45

ALBASUD SPORT AUTO

Chemin de Gimbelet 82000 MONTAUBAN ☎ 05 63 02 48 68