

ELANCE MAG

#24

ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

AUTOMOBILE

*Nouveautés SUV
et berlines compactes*

A vos Assiettes

Idées gourmandes

Escapade

Sur la route des vins d'Alsace

Aménagement intérieur

Pour un espace repas chaleureux

SANTÉ

Prévenir les petits maux de l'hiver

BEAUTÉ

Soins du visage au naturel

Expos, théâtre et spectacles à Toulouse

elance-mag.fr

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


futuroscope



Vivez des expériences extraordinaires au Futuroscope !

Spectacles vivants, pavillons insolites et jardins spectaculaires... Profitez à votre rythme d'un séjour fascinant, féérique et festif dans le plus étonnant des parcs de loisirs. Devenez les copilotes de Sébastien Loeb et partagez avec lui les sensations de conduite, planez autour du monde dans l'Extraordinaire Voyage et vivez une soirée magique avec l'aquaféerie nocturne imaginée par Le Cirque du Soleil.

Confort et détente

Des hébergements à proximité

11 hôtels de 1* à 4* étoiles vous accueillent à moins de 10 minutes à pied du parc. Pratique pour une pause à l'hôtel dans la journée ou un retour rapide après le spectacle nocturne ! Sur le parc, profitez aussi d'une restauration de qualité, variée et pour tous les budgets (buffet à volonté, menu gourmand à base de produits régionaux...).

05 49 49 30 80 - futuroscope.com



ELANCE MAG

ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

Pour accompagner cette saison d'hiver qui pointe le bout du nez, vous découvrirez au fil des pages, de quoi réchauffer ce début de la saison froide...

Destination enchanteresse en suivant la route des vins d'Alsace, en s'arrêtant sur les marchés de Noël les plus réputés de cette région. Quelques recettes gourmandes pour régaler des tablées conviviales.

Aux amateurs d'automobile, un focus sur quelques nouveautés pour se laisser tenter avant Noël ! Des astuces santé pour échapper aux petits maux de saison. Côté maison, des idées cadeaux et des conseils pour aménager un des espaces clefs de nos espaces de vie, l'espace repas.

Une nouvelle rubrique sous forme de billet... d'humeurs numériques ! Enfin, pensez à jeter un coup d'œil à notre sélection de spectacles, pièces de théâtre et livres, pour faire pétiller vos soirées de fin d'année !

Nous vous souhaitons de belles fêtes !

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

Itinéraire mythique, la route des vins d'Alsace

#06

Nouveautés automobiles

#10 / A VOS ASSIETTES

Idées gourmandes pour assiettes de saison

#13 / SANTÉ

Alliés naturels santé

#16 / BEAUTÉ

Soins du visage au naturel

#18 / HABITAT

Mieux maîtriser les dépenses d'énergie

#20 / IDÉES DÉCO

Idées cadeaux pour les fêtes

#22 / AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Aménager l'espace repas

#24 / HUMEURS NUMÉRIQUES

Tu es où ?

#25 / JARDIN MALIN

Soigner les plantes d'intérieur

#26 / CULTURE

Expos, théâtre, spectacles et livres

Itinéraire mythique, la route des vins d'Alsace

A pied, à vélo comme en voiture, au gré des envies, la route des vins d'Alsace déroule son itinéraire enchanteur sur 170 km du nord au sud de la région. En sept étapes, découverte de ce parcours mythique pour savourer avec modération les richesses de ce terroir.



Etape 1

De Wissembourg à Cleebourg

Sillonner le vignoble le plus septentrional d'Alsace et découvrir le vignoble historique. Les premières vignes y ont été plantées par des moines dès le 8^e siècle. Aux portes du Parc Naturel Régional des Vosges du Nord se dresse Wissembourg et son magnifique édifice gothique, l'abbatiale Saint-Pierre et Paul. Non loin de là, la visite d'Hunspach vous dévoilera l'un des « plus beaux village de France »

Etape 2

De Marlenheim à Obernai

Voici les terres du Pinot Noir. Marlen-

heim, Saint-Léonard et Ottrott, font partie des localités alsaciennes cultivant traditionnellement ce cépage. Molsheim, fief d'Ettore Bugatti et de ses véhicules de prestige. Chaque année, un festival rend hommage à ce constructeur de légende. Pour les amateurs d'art Roman, une étape à Rosheim s'impose afin d'admirer son patrimoine architectural remarquable.

Etape 3

D'Obernai à Dambach-la-Ville - les belles cités viticoles

Obernai est niché au pied du Mont Sainte-Odile, dont le monastère du

même nom, accroché à un promontoire rocheux, offre un splendide point de vue sur toute la plaine d'Alsace. En décembre, ne pas manquer le très beau marché de Noël, si réputé dans la région et au-delà. Se succèdent ensuite Heiligenstein et son emblématique Klevener - vin blanc particulièrement aromatique - puis Barr, capitale viticole du Bas-Rhin et ses belles ruelles pavées. A flanc de colline, Mittelbergheim est l'un des plus beaux villages à découvrir, tandis qu'Andlau et son château font voyager le visiteur dans le temps. Dambach, bloti au cœur des vignes, clôt cette étape.



Etape 4

De Dambach-la-Ville à Ribeauvillé - douceur de vivre des villages vigneron

Les berges de l'Aubach, ponctuées de 70 lavoirs invitent le voyageur à la flânerie et à la promenade. En venant de Dambach, village réputé pour son vin rouge, ne pas manquer la Tour des Sorcières à Châtenois et la Tour des Cigognes à Saint-Hippolyte. Sur le chemin, s'arrêter à Bergheim, la cité au mille fleurs et découvrir la médiévale Ribeauvillé qui accueille chaque année la fête des ménétriers, l'une des plus anciennes fêtes d'Alsace.

Etape 5

De Ribeauvillé à Colmar - l'écrin de la route des vins

Cette étape offre plusieurs lieux de charme. Commencer par Hunawihr et son centre de réintroduction des loutres et des cigognes. Riquewihr aux maisons pittoresques et au façades colorées ou encore Kaysersberg et son château impérial.

Etape 6

De Colmar à Rouffach - terres de vignes et de châteaux

Capitale des Vins d'Alsace, Colmar, la petite Venise et des canaux romantiques regorge de nombreux trésors patrimoniaux. Aux portes de Colmar, reprendre la route qui serpente à travers les vignobles. En surplomb, le majes-

teux château du Hohlandsbourg, ainsi que les trois châteaux d'Eguisheim. De nombreux villages typiques jalonnent le parcours : Niedermorschwihr, Turckheim et sa tradition du veilleur de nuit, Wettolsheim, Eguisheim et ses ruelles fleuries, Pfaffenheim et sa traditionnelle fête du vin.

Etape 7

De Rouffach à Thann - cap vers la route des vins Sud-Alsace

A Rouffach, goûter à l'âme du vignoble en arpentant les sentiers « Grands Crus » ou les circuits de découverte. Découvrir Soultzmatt, qui accueille au cœur des vignes un music-hall à la revue digne des spectacles parisiens ! Vient ensuite le territoire de Guebwiller, qui fait rimer montagne et vignoble avec ses coteaux très pentus. Il s'agit de la seule commune d'Alsace à compter quatre grands crus classés sur son territoire. Le voyage se termine à Thann, avec la découverte du Rangen, vignoble le plus méridional d'Alsace.



NOËL EN ALSACE

Des lumières scintillantes, une atmosphère chaleureuse, un doux parfum de cannelle et d'épices, les villes et villages d'Alsace se parent de leurs plus beaux atours. Dès la fin novembre, marchés de Noël, chants, contes et légendes font battre le cœur de la région.

Cette année, plusieurs grands marchés de Noël débutent les 23 et 24 novembre 2018. L'ambiance, les décorations de Noël et même certaines manifestations au Pays de Ribeauvillé et Riquewihr sont présentes jusqu'à l'Épiphanie - 6 janvier 2019.

>>> MARCHÉ MÉDIÉVAL DE RIBEAUUVILLÉ

Au moment de Noël, Ribeauvillé se pare de magie et plonge le visiteur dans une joyeuse ambiance médiévale. La cité des ménétriers puise dans son histoire les ingrédients nécessaires en vue de proposer un marché de Noël médiéval particulièrement original. Tout est réuni : les animations de rue, gueux, manants, danseurs et baladins déambulent dans les rues de la ville ; les étals aux gourmandises salées et sucrées, le sanglier à la broche accompagné de cervoise et de vin et les décorations - couronnes de l'Avent, crèches artisanales, bougies - enchantent tous les visiteurs. Ce marché de Noël s'apparente à un vrai spectacle pour petits et grands.

>>> MARCHÉ DE NOËL TRADITIONNEL À RIQUEWIHR

Au moment de Noël, la ville de Riquewihr ruisselle de lumières et propose son marché de Noël traditionnel dans un décor féérique alliant l'esprit de Noël à tout ce qui fait le charme de l'Alsace. Les rues se parent de décors scintillants, les façades et les monuments s'illuminent, les échoppes du marché de Noël s'animent. Cette joyeuse effervescence rappelle le monde de l'enfance chargé de souvenirs et d'émotions.

Sources : www.tourisme-alsace.com

Nouveautés Automobiles

Envie d'évasion et recherche du plaisir de conduire. Présentation de nouveautés SUV et berlines compactes qui retiennent l'attention.



Nouveau Citroën Berlingo

Nouveau Citroën Berlingo

Citroën a lancé au mois de septembre sa 3e génération de Berlingo. Véhicule aux multiples facettes, Nouveau Citroën Berlingo représente l'achat malin pour les familles ou les seniors qui trouvent en lui le partenaire idéal de leur vie active et qui plébiscitent avant tout l'espace à bord et la fonctionnalité.

Esthétiquement plus moderne et plus robuste, Nouveau Berlingo adopte une morphologie différente avec un pare-brise avancé et un bloc avant plus haut et plus court, une face avant cohérente de l'identité de marque avec la signature lumineuse à double étage, une silhouette fluide marquée par l'intégration d'Airbump® en bas de portes. Il propose une offre de personnalisation extérieure composée de huit teintes de caisse et un habitacle dégagé avec une planche de bord aérée et trois ambiances intérieures

bien différenciées.

Grâce à son architecture ingénieuse, Nouveau Berlingo ne fait aucun compromis sur le confort ni sur la fonctionnalité. Deux tailles inédites M et XL mesurant respectivement 4,40m et 4,75m de long, disponibles chacune en 5 et 7 places. Il présente une modularité exceptionnelle avec trois sièges arrière indépendants escamotables, le siège passager avant également escamotable offrant une longueur de chargement jusqu'à 2,70m (M) et 3,05m (XL). Nouveau Berlingo est doté de deux larges portes latérales coulissantes inaugurant les vitres descendantes électriques, d'un volume de coffre atteignant 775 l (M), facilement accessible grâce à la lunette arrière ouvrante et à la tablette arrière cache-bagages à 2 positions.

Nouveau Berlingo embarque des technologies et des motorisations de dernière génération, pour une expé-

ence de conduite plus confortable dont 19 aides à la conduite, utiles au quotidien, 4 technologies de connectivité et 5 motorisations sobres et efficaces avec l'introduction de la boîte de vitesses automatique EAT8.

Honda Nouveau CR-V

Présenté en octobre, le Nouveau CR-V essence 1.5 i-VTEC propose différentes versions y compris la nouvelle configuration à sept places. La dernière évolution du CR-V de Honda, son SUV compact historique, est la plus raffinée, la plus confortable et la plus pratique à ce jour.

Lancement également du Nouveau CR-V Hybrid 2.0 i-MMD de série. Le SUV électrifié affiche une consommation de carburant de 5,3 l/100 km et des émissions de CO2 à partir de 120 g/ km en cycle mixte. Le CR-V Hybrid fait appel à l'inédite technolo-



Honda CR-V

gie i-MMD de [Honda](#) qui passe intelligemment et automatiquement entre les trois modes de conduite – électrique, hybride et thermique – pour optimiser à la fois les performances et l'efficacité.

Honda Nouveau HR-V

Le nouveau [HR-V](#) a été présenté en avant-première européenne à Paris. Le millésime 2019 déploie une allure extérieure modernisée, un habitacle amélioré et un éventail de technologies avancées. Une interprétation plus affirmée du style « en aile » de Honda est la principale évolution esthétique avec une nouvelle décoration de calandre chromée. Des phares dotés de projecteurs et des feux diurnes LED sont désormais disponibles de série dans la gamme. Le [HR-V 2019](#) sera proposé avec une motorisation i-VTEC 1.5-litre, mais la gamme sera élargie dès le printemps prochain avec l'ajout d'une motorisation plus sportive VTEC TURBO 1.5-litre. Les modèles haut-de-gamme sont équipés de nouvelles jantes en alliage de 17 pouces, avec une sortie d'échappement chromée unique. Côté habitacle, le [HR-V](#) demeure plus polyvalent que jamais, avec l'inclusion du système de sièges [Honda Magic Seat®](#) innovant. Les sièges pour le conducteur et le passager avant ont été redessinés, avec une assise et un dossier modifiés qui offrent un meilleur support, en par-

ticulier au niveau des épaules.

Le constructeur nippon a également amélioré l'isolation sonore et le raffinement du [HR-V](#) en ajoutant des niveaux plus élevés de matériaux isolants autour de la voiture, notamment autour de la cloison avant et des passages de roues, dans la structure du coffre, ainsi que dans les panneaux des portières avant et arrière.



Honda HR-V

Nouveau Renault Kadjar

Son design retravaillé dans les moindres détails lui confère un style plus affirmé que jamais. Les designers ont remanié les faces avant et arrière afin de renforcer son attractivité. Cela se traduit notamment par une calandre élargie avec des nouveaux inserts chromés. A l'avant, Nouveau [Kadjar](#) reprend la signature lumineuse identitaire en forme de C de la gamme [Renault](#). Il la renforce en intégrant les clignotants dans les projecteurs LED plus de modernité. A l'arrière, les clignotants adoptent aussi des LED, tout comme les feux de recul et de brouillard, désormais intégrés au bouclier et qui s'affinent pour plus d'élégance.

A l'intérieur, l'habitacle de Nouveau [Kadjar](#) se distingue par plus de modernité et affiche une qualité perçue en hausse à l'image des touches du chrome satiné habillant les contours des aérateurs, des poignées de portières et de la console centrale. Autre nouveauté, la présence d'un nouvel écran multimédia tactile plus élégant que jamais.

Nouveau [Kadjar](#) adopte la dernière génération de moteurs Renault.

En essence, il est doté du moteur 1.3 TCe reconnu en matière de performance et d'agrément de conduite, décliné en quatre offres : TCe 140 FAP et TCe 160 FAP, disponibles en boîte manuelle et automatique EDC en version 4x2. En diesel, Nouveau [Kadjar](#) reçoit deux motorisations modernisées et dotées d'un système de réduction catalytique sélective. Le 1.5 Blue dCi 115, disponible en boîte manuelle. Le 1.7 Blue dCi 150 couplé à une boîte de vitesse manuelle est proposé en transmission 4x2 et 4x4. Nouveau [Kadjar](#) est disponible à la commande depuis le mois d'octobre.



Renault KADJAR

Volvo V40 Signature Edition

Volvo, lance une nouvelle édition de sa berline compacte citadine, la **Volvo V40 Signature Edition**. Restylée en 2016, la **Volvo V40** est l'un des best-sellers historiques de la marque. Avec un niveau d'équipements encore jamais proposé sur le modèle V40, Volvo répond aux attentes des clients les plus exigeants. La **Volvo V40 Signature Edition** est proposée avec les motorisations essence T2 et T3, ainsi que les motorisations diesel D2 et D3, couplées à une transmission mécanique ou automatique. Le véhicule comprend une riche dotation en équipements de sécurité et de confort. Outre les équipements de série disponibles dès la finition Momentum système City Safety d'anticipation des collisions avec freinage d'urgence automatique jusqu'à 50 km/h – la **V40 Signature Edition** est également équipée d'une caméra de recul et de l'aide au stationnement avant et arrière, pour des manœuvres en toute sécurité.

La **Volvo V40 Signature Edition** se pare de la sellerie cuir et d'incrustations aluminium noir. Les sièges chauffants renforcent le niveau de confort et le bien-être des passagers à l'avant. La **V40 Signature Edition** se distingue par la présence de série d'un pommeau de levier de vitesse rétro-éclairé, d'un accoudoir central avant coulissant et du pack éclairage, pour un intérieur à la pointe de la sophistication. L'habitacle spacieux et élégant de la **V40 Signature** est baigné de lumière par le toit panoramique proposé de série sur cette finition.



Signature Edition

La connectivité n'est pas en reste et la **Volvo V40 Signature Edition** embarque le système Sensus Navigation ainsi que le système audio Volvo High Performance avec Sensus Connect et écran couleur 7". Le combiné d'instruments digital vient compléter la dotation technologique de la **V40 Signature Edition**. Le profil dynamique de la **Volvo V40** et ses lignes plongeantes sont sublimés par les jantes 17 pouces Rodinia de série sur la finition **Signature Edition**.

VW Nouveau T-Cross

Le **T-Cross** est le dernier arrivé, pratique, tendance et polyvalent de la gamme SUV de **Volkswagen**. Bien qu'avec une longueur de 4,11 mètres, le **T-Cross**, plus court de douze centimètres que le **T-Roc**, offre une zone d'accès confortable aux quatre portes. L'empattement long de 2,56 mètres

tient compte des exigences d'un habitacle spacieux pouvant accueillir jusqu'à cinq personnes en tout confort. Le coffre à bagages affiche un volume de 385 à 455 litres. Grâce à sa banquette arrière rabattable, le **T-Cross** se transforme instantanément en une fourgonnette offrant un espace de chargement plat et un volume de stockage atteignant 1 281 litres. Grâce à une position plus élevée des sièges et à la bonne vision périphérique, les occupants du véhicule voient les choses de haut. Les packs d'équipement disponibles pour les deux lignes d'équipement Life et Style proposent un décor 3D pour le panneau de tableau de bord, des selleries bicolores, une application décorative du volant et une console centrale de couleur harmonisée, ainsi que des rétroviseurs extérieurs et des jantes de couleur assortie. Pour la conduite rapide, le **T-Cross** est équipé de quatre moteurs à turbocompresseur efficaces. Les deux moteurs à essence trois cylindres 1.0 TSI avec filtre à particules essence offrent une puissance de 70 kW/95 ch ou 85 kW/115 ch. Le quatre cylindres 1.5 TSI affiche quant à lui une puissance de 110 kW/150 ch. Un quatre cylindres 1.6 TDI d'une puissance de 70 kW/95 ch vient compléter la gamme. Tous les moteurs sont conformes à la dernière norme anti-pollution Euro 6D-TEMP. Le **T-Cross** est équipé de techniques de sécurité complètes jusqu'à présent réservées aux véhicules plus grands et devient ainsi l'un des SUV les plus sûrs de sa catégorie.

Sources : Service presse constructeurs



LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

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

*Tam 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



Parmentier de poisson aux crevettes

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre • 200 g de champignons de paris
- 60 g de beurre • 15 cl de lait • 2 jaunes d'œufs
- 300 g de filet de cabillaud • 50 cl de lait • 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym • 400 g de crevettes entières
- 3 échalotes • 1 gousse d'ail • 3 branches de persil
- 10 cl de vin blanc • 3 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

Préparation

Épluchez les échalotes et l'ail, hachez-les. Lavez, effeuillez et hachez le persil. Lavez et coupez les champignons en fines lamelles. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.

Faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant environ 15 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur).

Égouttez-les, réduisez-les en purée puis ajoutez le beurre et le lait. Mélangez bien. Ajoutez les jaunes d'œufs et assaisonnez de sel et de poivre.

Coupez le filet de cabillaud en morceaux, disposez-les dans une casserole, couvrez-les de lait, assaisonnez de sel et poivre et ajoutez le thym et le laurier.

Portez à ébullition puis éteignez le feu et laissez cuire à couvert pendant environ 10 minutes. Égouttez le poisson et émiettez-le.

Préchauffez le four à 180°C. (th.6).

Dans une sauteuse, versez l'huile d'olive et faites-y revenir les échalotes pendant 2 minutes.

Ajoutez les crevettes préalablement décortiquées et l'ail.

Poursuivez la cuisson à feu vif pendant 3 minutes. Ajoutez-les au poisson, versez le vin blanc, portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire doucement 3 minutes.

Ajoutez le persil et assaisonnez de sel et poivre.

Dans un plat à gratin, disposez la préparation à base de poisson puis couvrez-la de purée. Avec le dos d'une fourchette, réalisez des sillons dans la purée.

Enfournez pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le parmentier soit bien doré.

Soupe de courgettes et champignons

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de courgettes
- 150 g de champignons de Paris
- 100 g de pain rassis
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- ½ botte de persil
- 50 cl de lait
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Lavez et coupez les courgettes et les champignons en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Pelez l'ail et frottez-en le pain avec. Mettez le tout dans une cocotte avec le lait, 75 cl d'eau, du sel et du poivre. Faites bouillir et laissez mijoter pendant 40 minutes en remuant.

En fin de cuisson, ajoutez le persil lavé et haché. Passez le tout au mixeur et servez bien chaud.



Samosas de sardines

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de sardines • 4 cœurs d'artichauts
- 1 oignon rosé de Roscoff
- 40 g de beurre demi-sel
- 1 c. à soupe de miel de sarrasin
- 100 g de faisselle • 8 feuilles de brick
- fleur de sel • poivre





Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6).
Couper les filets de sardines en deux, les réserver au frais.
Couper les cœurs d'artichauts en dés. Éplucher et émincer l'oignon rosé.
Dans une poêle, faire fondre la moitié du beurre, ajouter l'oignon haché, cuire sans coloration pendant 3 minutes, puis ajouter les dés d'artichauts.
Assaisonner de fleur de sel et de poivre, mélanger et verser le miel.
Dans un saladier, disposer la faisselle et les artichauts cuits. Mélanger et rectifier l'assaisonnement.
Faire fondre le reste du beurre. Couper les feuilles de brick en deux. Les badigeonner avec le beurre fondu. Déposer sur chaque feuille de brick la préparation à la faisselle, disposer un demi-filet de sardine, assaisonner de fleur de sel et de poivre. Fermer la feuille de brick et renouveler jusqu'à épuisement.
Enfourner 15 minutes.
Servir chaud, accompagné de légumes sautés ou de caviar de légumes.



Tajine d'agneau

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de viande d'agneau • 400 g de pommes de terre
- 8 cl d'huile d'olive • 2 poivrons rouges • 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 citron confit • 1 gros oignon • 1 poignée d'olives • Quelques brins de coriandre
- Quelques brins de persil plat • 1 c. à café de ras el-hanout
- 1 pincée de piment fort • Sel

Préparation

Coupez la viande en cubes. Versez l'huile dans le fond du plat à tajine, déposez les cubes d'agneau et faites-les à peine revenir. Ajoutez l'oignon finement émincé. Pelez les pommes de terre, coupez-les en quartiers et déposez-les dans le plat. Ajoutez les poivrons épépinés et taillés en lanières, le citron confit coupé en quartiers et les olives. Versez les tomates concassées, saupoudrez de ras el-hanout et de piment, ajoutez 1 petit verre d'eau.
Refermez le plat à tajine et laissez mijoter 20 à 25 min. Ciselez les herbes fraîches, parsemez-les sur le tajine d'agneau et servez bien chaud.

Fondant au chocolat

- Ingrédients pour 4 personnes
- 200 g de chocolat pâtissier
- 150 g de beurre demi-sel
- 3 oeufs
- 100 g de sucre en poudre
- 15 g de farine
- 6 c. à soupe de crème liquide

Préparation

Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, au bain-marie ou au four micro-ondes puissance moyenne. Lissez. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Fouettez vivement les œufs avec le sucre. Incorporez la farine, la crème puis le mélange chocolat-beurre tiédi. Versez dans un moule en silicone de 20 cm et enfournez 20 min.
Laissez refroidir. Démoulez et réservez au frais jusqu'au moment de servir le fondant découpé en parts.



Retrouvez davantage d'informations
sur le site

elance-mag.fr

Des infos, les adresses utiles du Grand Sud-ouest partout
avec vous depuis votre poste fixe, tablette ou smartphone !

Rejoignez notre page Facebook
et suivez son fil d'actualités !



<https://www.facebook.com/elancemag>



Alliés naturels santé

Afin de prévenir les petits maux de l'hiver et se prémunir contre les coups de froid, quelques précautions à prendre et quelques remèdes naturels pour se préparer à affronter la saison la plus froide de l'année.

Pratiques de bon sens

Notre médecin nous l'avait déjà indiqué... Le rhume se transmet par contact direct, en serrant la main d'une personne infectée, en touchant les poignées de porte, en tenant les barres dans les transports en commun... qui sont de véritables réservoirs à virus ! Réflexe simple et de bon sens pour éviter d'être contaminé en portant ensuite les mains au visage : se laver régulièrement les mains.

Pour cela, l'eau et le savon demeurent les plus efficaces. Une étude australienne, parue très récemment, a permis d'observer, qu'à cause de la fréquence d'utilisation élevée des gels hydro-alcooliques, certaines bactéries ont opéré des mutations génétiques et sont devenues résistantes.

A titre préventif comme curatif, une pratique simple à consiste à systématiser le lavage de nez. On n'y pense pas souvent, pourtant le lavage de nez quotidien est primordial. Cette pratique permet d'éliminer les microbes et d'entretenir le bon état des muqueuses qui sont exposées aux irritants toute la journée. Procéder à un lavage de nez le soir, avant de se coucher. Les produits à base d'eau de mer et le sérum physiologique sont à privilégier. Il est également possible d'élaborer très simplement soi-même une solution nasale, en dissolvant deux cuillères à café

de gros sel marin dans un verre d'eau distillée ou minérale tiède. Le mélange est à instiller dans chaque narine, de préférence avec un compte-gouttes.

Privilégier la vitamine D

La vitamine D joue un rôle important dans le fonctionnement de l'organisme en stimulant le système immunitaire. Elle permet l'absorption du calcium et du phosphore au travers du tube digestif, pour leur permettre de se fixer sur les os, prévenant ainsi l'ostéoporose.

Le soleil, pourvoyeur essentiel de cette hormone, se fait plus rare à cette période de l'année. Aussi, les médecins proposent ainsi très souvent aux patients une ampoule de vitamine D avant l'hiver. Néanmoins l'apport de vitamine D se fait naturellement en consommant certains aliments. Ainsi foie de morue, œufs, poissons gras, abats et produits laitiers entiers sont à privilégier pour éviter d'être exposé aux maux classiques de début de saison.

Alimentation équilibrée

Fruits, légumes et yaourts sont des amis ! Prévenir les infections passe également par l'adoption d'une bonne hygiène de vie, qui aide à améliorer les défenses immunitaires afin de mieux lutter contre

les virus. Une alimentation équilibrée, à base de fruits et de légumes de saison, apportera ainsi les vitamines et les oligo-éléments nécessaires. Les yaourts, constitués de ferments lactiques consolident les défenses immunitaires en renforçant également la flore intestinale. Les ferments lactiques peuvent aussi être pris sous forme de compléments alimentaires.

Activité physique

Remède anti-stress, le sport permet de prévenir les maladies cardiovasculaires et agit comme un catalyseur sur notre système immunitaire. Sans pour autant adopter l'entraînement d'un athlète de haut niveau, pratiquer régulièrement trois séances d'activité physique de 45 minutes par semaine ou 30 minutes de marche par jour, suffit à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme.

Temps de repos

Mal dormir ou ne pas dormir suffisamment peut également entraîner l'apparition de petites infections. Le simple fait de manquer de sommeil ou d'avoir un sommeil de mauvaise qualité, altère les défenses immunitaires et nous rend beaucoup plus vulnérables. Il faut ainsi s'attacher à respecter un temps de sommeil de sept à huit heures par nuit en moyenne.

Soulager un rhume

D'origine virale ou dû à un refroidisse-



ment, le rhume fait généralement son apparition à ce moment de l'année. Ces quelques remèdes naturels peuvent l'éviter ou en venir à bout.

Les effets antiseptiques du citron sont reconnus. Sa concentration élevée en vitamine C stimule les défenses immunitaires. Presser un citron dans un verre d'eau chaude pour préparer une infusion en y ajoutant un peu de cannelle et de miel. Son action fluidifiera les sécrétions, facilitant ainsi le nettoyage des voies nasales.

En complément d'une infusion, l'inhalation de citron, de thym ou de romarin, permet de libérer les voies nasales. Respirer doucement les vapeurs d'eau chaude pendant une dizaine de minutes. Le gingembre a des propriétés naturelles très appréciables pour lutter contre le rhume. Pour en profiter au mieux, il est conseillé de le préparer en tisane. Laisser infuser trois tranches de gingembre frais - ou une cuillère à soupe de gingembre râpé - pendant cinq minutes avant de filtrer et de boire la préparation. Le gingembre reste contre-indiqué en cas d'ulcère de l'estomac. À forte dose, il peut provoquer des brûlures d'estomac et

déclencher les règles. Il est déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de six ans.

De l'utilité de l'oignon !

L'oignon est doté de propriétés naturelles particulièrement appréciables pour prévenir et soulager le rhume. Couper un oignon cru en deux et placer les deux moitiés sur la table de nuit avant de dormir. Au cours de la nuit, l'action de l'oignon sur le système respiratoire devrait soulager efficacement du rhume. L'oignon est à changer chaque nuit.

>>> Soupe à l'oignon, incontournable !

Cette recette de grands-mères s'avère efficace pour soulager un rhume, mais également prétend-on, pour remonter le moral ! Hacher sept oignons assez gros et les faire fondre dans une casserole avec du beurre. Y ajouter deux gousses d'ail ainsi que deux cuillères à soupe de farine. Dès que la farine se colore, verser un litre de bouillon déjà chaud et laisser mijoter environ quinze minutes. Pour le goût, agrémenter le tout d'une petite branche de laurier. En guise d'accom-

pagnement, disposer quelques tranches de pain recouvertes de fromage râpé au four. Laisser gratiner quelques minutes avant de servir avec la soupe à l'oignon.

Soulager les maux de gorge

La sauge et le thym sont d'excellents désinfectants. Il est recommandé de préparer des tisanes avec les plantes du jardin et d'en faire des gargarismes. La sauge, reconnue pour ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires, existe en sprays buccaux. Certains sprays combinant la sauge à l'échinacée - qui stimule les défenses de l'organisme - sont vendus en pharmacie ou en magasin diététique et se révèlent encore plus efficaces.

Tisane aux cynorrhodons

Riches en vitamine C, les cynorrhodons - fruits de l'églantier - sont recommandés en cas de refroidissements, de grippe et de fatigue. Faire infuser 2 à 2,5 g de cynorrhodons dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer. Boire trois à quatre tasses par jour.

Tisane au plantain

Le plantain est un bon anti-inflamma-



toire. Sous forme de feuilles séchées, il est préconisé en cas de toux quinteuses et de bronchite. Verser deux cuillères à café de plantain dans 25 cl d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes et filtrer. Boire trois tasses par jour, en dehors des repas.

Précaution d'utilisation

Les plantes ne sont pas des remèdes anodins. Ne jamais dépasser les doses indiquées. Consulter son pharmacien et son médecin lorsque les symptômes persistent.

>>> Anti-fatigue naturel

Lorsqu'on commence à ressentir de la fatigue ou une baisse d'énergie, une cure d'ortie - riche en vitamines et minéraux - est particulièrement bien adaptée lors des changements de saison. La préparation s'effectue aisément en portant de l'eau à ébullition. Hors du feu, y ajouter 15 g de feuilles d'ortie séchées et laisser infuser pendant une quinzaine de minutes. Filtrer et boire une tasse deux fois par jour, avant le déjeuner et le dîner, pendant un mois. Conserver la préparation pendant 48 heures maximum au réfrigérateur. Attention cependant, en usage interne, l'ortie est contre-indiquée chez les personnes ayant un œdème, souffrant de troubles cardiaques ou rénaux et chez les personnes asthmatiques. L'ortie est interdite aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Sources : www.medisite.fr


Aide à domicile



Voyez la vie en couleur

4 AGENCES SUR LE GRAND TOULOUSE

Toulouse Centre 05 61 47 18 84	Toulouse Est 05 61 80 42 27
Toulouse Nord 09 81 75 88 45	Toulouse Sud 05 32 59 01 24

bien plus qu'un service

- 50% du montant des factures en crédit d'impôt
- proximité 7j/7
- prestations adaptées
- personnel formé et attitré

www.aquarelle-service.fr

ELANCE MAG INVITE

Invitation valable pour deux personnes à remettre à l'entrée du salon

Salon des Thalasso & Cures Thermales

70 destinations bien-être & santé

Toulouse
Centre Pierre Baudis

01 février - 13h-19h
02 février - 10h-18h
2019

Conférences
Soins et séjours à gagner
Annuaire Thalasso Cures Thermales offert

invitation à remettre complétée à l'accueil

NOM _____

PRENOM _____

ADRESSE _____

CP _____ VILLE _____

DATE NAISSANCE __ / __ / 19 __

EMAIL _____

J'accepte de recevoir des informations (cases à cocher)

☐ des Thalasso ☐ des Cures Thermales

☐ uniquement des invitations aux salons

d'autres invitations sur www.salon-soins.com

Soins du visage au naturel

En avançant en âge, même si l'hérédité joue un rôle important, la peau change inévitablement et perd de son élasticité. Voici quelques astuces pour entretenir la tonicité de la peau et pour lutter contre un vieillissement prématuré.

Penser aux antioxydants !

En consommant chaque jour plusieurs fruits et légumes, vous absorberez les vitamines et les minéraux dont votre peau a besoin pour rester jeune. Des kiwis, des pommes, des pamplemousses !... Ils contiennent tous de la vitamine C qui permet la production de collagène pour lutter avec efficacité contre les rides. Thé vert et thé blanc contiennent également des antioxydants. Ces thés renferment des polyphénols aux pouvoirs anti-âge particulièrement intéressants.

Des Oméga 3

Une alimentation riche en Oméga 3 est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme à plus d'un titre. Ces acides gras essentiels aident à nourrir la peau et à lutter contre les rides. Parmi les produits les plus intéressants à considérer, les poissons gras – maquereau, sardine, saumon, hareng... ; les huiles végétales de colza, de soja, de lin et de noix ; les germes de blé ; la mâche, les épinards et les produits laitiers.

Automassage

Pour prévenir l'apparition de rides, pratiquer l'automassage est bénéfique ! Il permet de détendre les muscles, de diminuer les contractions de l'épiderme et d'activer la régénération cellulaire. L'automassage est plus efficace lorsqu'il est pratiqué avec des huiles comme l'huile d'olive, l'huile de ricin ou encore l'huile d'argan.

Gymnastique faciale

Une méthode sans danger, naturelle et facile ! Faire travailler les muscles faciaux au travers d'exercices ciblant différentes zones du visage – bas, milieu, tour de l'œil – en fonction de l'effet recherché, permet de redonner au visage sa tonicité. Ces exercices de gymnastique du visage permettent une réduction des rides et une plus grande vitalité de la peau.

S'hydrater régulièrement

Pour maintenir l'épiderme en bonne santé, il est important de boire en quantité suffisante. L'eau contribue à débarrasser le corps des toxines. Lorsque la peau est bien hydratée, elle devient saine et rayonnante. Une bonne hydratation est de surcroît indispensable à la santé sur le long terme.

Atténuer les rides

Lorsque l'élasticité de la peau diminue, l'apparition des rides est inéluctable. Quelques remèdes faits maison pour contrer ce phénomène naturel.

Ajouter à la crème de jour deux gouttes d'huile essentielle de bois de rose. Une autre utilisation possible consiste à mettre 5 ml d'huile essentielle de bois de rose dans votre pot de crème habituelle et de mélanger.

Pour atténuer les rides vous pouvez utiliser la lotion tonique de nos grand-mères. Pour ce faire, il suffit de laisser infuser 60 g de cerfeuil dans un litre d'eau



bouillante pendant quinze minutes. Une fois refroidie, cette préparation peut se conserver dans un flacon.

Le lait de toilette à la rose est également tout indiqué !... En mélangeant une cuillère à soupe de crème fleurette, une cuillère à soupe de miel d'acacia et une cuillère à café d'eau de rose, vous pourrez utiliser ce lait pour masser votre visage.

Quel que soit votre type de peau, vous pouvez avoir régulièrement recours au bain de vapeur anti-âge. À réaliser jusqu'à deux fois par semaine. Faire bouillir 70 cl d'eau minérale puis, hors du feu, verser une cuillère à soupe de graines de fenouil écrasées additionnée de deux gouttes d'huile essentielle de bois de rose ou de géranium rosat. Placer ensuite le visage au-dessus de la préparation fumante pendant dix minutes.

Masques antirides à faire soi-même

Voici une astuce simple pour réaliser soi-même un masque antirides on ne peut plus naturel. Mélanger du blanc d'œuf, une cuillère à café d'huile d'avocat et une cuillère à soupe de jus de citron.

Battre le blanc jusqu'à ce qu'il soit moussueux et y incorporer l'huile d'avocat et le jus de citron. Bien mélanger et appliquer délicatement le masque sur le visage en évitant le contour des yeux. Laisser agir pendant trente minutes, rincer le visage à l'eau froide et sécher avec une serviette propre. Ce masque est à appliquer une ou deux fois par semaine.

Masques à l'argile

L'argile fait partie des produits à utiliser pour des formules beauté à préparer soi-même.

L'argile rose, mélange d'argile rouge et blanche, convient parfaitement aux peaux délicates et sensibles. Son utilisation permet d'atténuer les rougeurs et de raviver l'éclat de la peau.

Pour les peaux ternes marquées par les stigmates de la fatigue, il est possible d'utiliser l'argile rose de la façon suivante. Mélanger deux cuillères à soupe d'argile rose ultra-ventilée avec une cuillère à soupe d'eau de rose, en y ajoutant une cuillère à café d'huile d'amande douce. Ce masque régénérant est à appliquer

sur une peau bien nettoyée, en évitant le contour des yeux. Laissez poser une dizaine de minutes avant de rincer à l'eau claire.

Il est également simple d'utiliser l'argile rose avec de l'eau florale de camomille. Mélanger une cuillère à soupe d'argile rose ultra-ventilée avec une cuillère à café d'huile de macadamia. Y incorporer deux cuillères à café d'eau florale de camomille jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ce type de masque ne contient pas de conservateur et doit être utilisé dès que la préparation est prête.

Un masque à l'argile verte et à l'huile de bourrache permet de maintenir une peau ferme et d'avoir un teint éclatant ! L'huile de bourrache, riche en oméga-6, possède des propriétés réparatrices et régénérantes. Ce masque, idéal pour les peaux matures, permet de maintenir efficacement l'élasticité et la tonicité de la peau. Mélanger une cuillère à soupe d'argile verte ultra-ventilée et une cuillère à soupe d'huile de bourrache. Ce masque antirides est à appliquer en évitant le contour des yeux. Laisser agir pendant quinze minutes puis rincer délicatement à l'eau tiède.

Quelques rappels

Se protéger du soleil permet de lutter contre l'apparition des rides. Éviter de fumer empêche le tabac de ternir et d'assécher la peau et de provoquer ainsi l'apparition prématurée des rides. Enfin, pratiquer une activité physique régulière permet de préserver la jeunesse de la peau.

Sources : www.grands-meres.net - www.doctissimo.fr - www.gymnastiquefaciale.com



petits-fils
services aux grands-parents

**Réseau national d'aide à domicile
pour les personnes âgées**

AIDE AUX REPAS  

GARDE DE NUITS  

AIDE À L'AUTONOMIE

05 32 11 10 15
www.petits-fils.com
19 avenue Mercure - 31130 Quint-Fonsegrives
1 rue des pénitents blancs - 31000 Toulouse



Mieux maîtriser les dépenses d'énergie

Naturellement, en période hivernale, le réflexe consiste à allumer les appareils de chauffage et parfois à trop consommer pour se sentir au chaud... Cependant, adopter un comportement éco-responsable en baissant sa propre consommation sans pour autant perdre son confort, permet de faire des économies et de lutter contre la pollution intérieure.



Quelques chiffres

Selon l'INSEE, le logement est un poste clé dans le budget des ménages puisqu'il représente près de 30% des dépenses. Au sein d'une habitation, le chauffage et la production d'eau chaude sanitaire constituent les postes les plus importants en termes de consommation d'énergie et donc de dépenses. Dans notre pays, environ 85% de la consommation énergétique porte sur le chauffage. 40% des Français utilisent le gaz naturel tandis que 28% ont recours à l'électricité et 19% au fioul. Les autres énergies telles que le GPL, le charbon ou encore le bois ne représentent que 13% des énergies de chauffage.

Se chauffer est essentiel mais pour obtenir du confort sans gaspiller, le code de la construction fixe la température moyenne des logements occupés à 19°C. La nuit, une température entre 16° et 17° est suffisante. Lorsque le logement est vide, la température peut encore baisser. Pour faire des économies d'énergie, il est conseillé de respecter ces températures chez soi, car il suffirait de baisser la température de 1°C pour consommer près de 7% d'énergie en moins.

Isolation

Pour qu'un intérieur soit bien chauffé, il faut éviter la perte de calories. Ainsi,

des combles mal isolés sont à l'origine d'un tiers de la perte de chaleur. De même pour les murs dont l'isolation est légère, 25% de la chaleur s'évade dans l'atmosphère. Responsables de 15% des déperditions énergétiques d'une habitation, les menuiseries – portes et fenêtres – trop anciennes ont une réelle influence sur le confort thermique et sur la facture énergétique. Les changer fera baisser le budget de 20% en moyenne.

Réguler la température

Afin d'assurer le confort adapté à votre mode de vie au meilleur coût et sans gaspillage, les régulateurs libèrent et maintiennent une température idéale stable. À la clé, 10% à 25% d'économie d'énergie. Le système de régulation prend en compte l'ensemble des besoins de votre habitation grâce à un thermostat d'ambiance et/ou à une sonde extérieure de température, pour agir sur la production et/ou sur la distribution de chaleur. Il est aussi à même de gérer les besoins d'une pièce grâce à des robinets thermostatiques installés sur les radiateurs, agissant ainsi sur l'émission de chaleur.

Radiateurs électriques

Si vos radiateurs électriques sont de vieux « grille-pains », peu performants et énergivores, il est temps de les rem-

>>> Le CITE

placer ! Les radiateurs intelligents à panneaux rayonnants, à inertie sèche ou à inertie fluide, procurent un véritable confort et permettent d'effectuer de réelles économies.

Calorifugeage

L'eau chaude qui circule à travers les tuyauteries entre la chaudière et les radiateurs peut perdre jusqu'à 20% de ses calories ! Ces pertes, dues au contact de l'eau chaude avec les parois des canalisations plus froides, sont plus importantes lorsque les points d'eau sont éloignés de la source de production ou quand les canalisations traversent des pièces non chauffées. Le calorifugeage - isolation des tuyaux d'eau chaude ou de chauffage - est une solution simple et efficace pour remédier à cette situation.

Pour calorifuger les canalisations d'eau chaude, des isolants classiques sont suffisants et peuvent être classés en trois catégories : coquilles de fibres minérales, bandes de fibres minérales ou manchons de mousse plastique. Ce type d'isolation est généralement peu coûteux et peut être posé aisément.



Le dispositif du Crédit d'Impôt pour la Transition Énergétique est un crédit d'impôt sur le revenu au titre des dépenses effectuées par le contribuable pour la qualité environnementale de son logement. Elle est destinée aux locataires, propriétaires ou occupants à titre gratuit de leur habitation principale. Le crédit d'impôt s'applique aux dépenses payées jusqu'au 31 décembre 2018 pour des travaux réalisés dans la résidence principale à condition que celle-ci soit achevée depuis plus de deux ans.

Les équipements et matériaux doivent être fournis par une entreprise et respecter des caractéristiques techniques et de performance. Certaines dépenses sont retenues dans la limite d'un plafond.

Les travaux doivent être réalisés par une entreprise ou par son sous-traitant. Pour certains travaux, l'entreprise doit être certifiée RGE. L'entreprise ou son sous-traitant doit également faire une visite du logement avant l'établissement du devis.

Le montant des dépenses est plafonné à 8000€ pour une personne seule et à 16000€ pour un couple soumis à imposition commune. Cette somme est majorée de 400€ par personne à charge et de 200 € par enfant en résidence alternée. Ce plafond de dépense est apprécié sur une période de cinq années consécutives et la subvention fiscale ne s'applique que sur le matériel ou les matériaux mais en aucun cas sur la main-d'œuvre.

Détails de la réglementation sur : www.service-public.fr Infos : www.renovation-info-service.gouv.fr - www.ademe.fr

DU 13 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2018

C'EST DÉJÀ NOËL !



PORTES BLINDÉES
D'APARTEMENT
ET DE MAISON

SERRURES • PORTE DE GARAGE
FENÊTRES PVC
ALARMES • VOLETS ROULANTS
S.A.V DÉPANNAGE

La Citadelle Toulousaine
62, rue de Bayard – 31000 Toulouse
05 61 62 06 04
la-citadelle-toulousaine.com



GARANTIE
10 ANS

A2P



POINT FORT FICHET
Nous protégeons ce que vous avez de plus cher



Idées déco cadeaux

Besoin d'inspiration ? Voici quelques idées tendance, branchées, gourmandes, pratiques pour la maison... et de toute façon originales !



Ce support est bien pratique pour ne pas avoir son téléphone traînant par terre lors de sa recharge. Pliable, vous pouvez l'emporter partout.

© onrangetout.com



Cette boîte est idéale pour conserver plus longtemps vos herbes aromatiques coupées. Pour cela, il suffit de remplir d'eau la partie inférieure, de couper légèrement la base des plantes récemment achetées, puis de refermer la boîte et de stocker le tout dans le réfrigérateur de votre cuisine. Les feuilles aromatiques resteront alors fraîches et vertes pendant plusieurs jours.

© onrangetout.com



Note originale avec ce cactus en fil lumière blanc doré sur structure aluminium laquée blanche.

© blachere-illumination-store.com

Couple de girafes en métal recyclé, pour une touche d'exotisme. Origine Zimbabwe.

Midi Papiers Peints Toulouse



Toujours tendance, la déco florale qui apporte fraîcheur et légèreté à une table.

Avec leurs variations de verts et leurs motifs feuillages, ces assiettes en porcelaine vous transporteront en pleine forêt, pour un repas aussi exotique qu'élégant. © Interiors

Mobilier, luminaires, tableaux, objets pour des cadeaux malins et originaux chez Midi Papiers Peints Toulouse





Formes généreuses pour ce fauteuil en velours rose. Ce siège aux formes douces sera la pièce maitresse du salon. Il est souligné par un piétement épingle en acier coloris laiton qui renforce l'aspect design de ce beau fauteuil. Dimensions : L 83 x H 79 x Prof 77 cm

© Alinea

Théière et tasses pour cet ensemble en porcelaine. Toujours indémodable, la toile de Jouy investi la vaisselle.

© Weimar



Palette de roses et de prune, couleurs terreuses et pointe de rouge. Métal doré, bois clair, verres fumés colorés, note florale et motifs géométriques pour de beaux vases à offrir dans un esprit « girly ».

© Maison du Monde



Pour conserver ail, oignon et pomme de terre rien de tel que ces sacs à légumes en papier intissé marron et beige. Ils protègent les légumes de la lumière et retardent ainsi leur germination. On les conserver plus longtemps.

© onrangetout.com



Vous allez craquer pour la jolie frimousse de ce petit chien. La couleur verte rend cette lampe en résine à la fois fraîche et originale. Dimensions H 42,5 x L 33 x l 24,5 cm.

© declikdeco.com

Aménager l'espace repas

L'espace repas est par définition le lieu vivant, qui favorise les échanges autour de repas chaleureux et conviviaux. L'espace repas s'intègre de façon fluide dans l'espace de vie plus large de la maison. Quelques recommandations d'agencement.

Respecter les proportions

Les dimensions, tout comme la façon dont l'espace peut s'agencer, définiront le mobilier et notamment la table à y adapter. Une petite table sera perdue dans une grande pièce et une table trop grande aura pour effet de tasser un espace aux dimensions plus petites. Pour une surface réservée d'environ 15m², la table ne devra pas dépasser 80 x 200 cm. Une grande table de 110 x 280 cm sera appropriée dès lors que l'espace dévolu représente plus de 25m². Dans un espace rectangulaire, il est préférable de choisir une table de même forme, occupant ainsi parfaitement l'espace. Un endroit de forme carrée recevra une table ronde, qui adoucira l'environnement et apportera à la fois fluidité et convivialité. L'essentiel consiste à respecter un espace suffisant autour de la table pour assurer une bonne circulation. Les architectes d'intérieur préconisent de prévoir au moins 1,20 m de dégagement autour de la table. Une configuration possible consiste à séparer les espaces en créant un îlot ou une cloison partielle à l'aide d'un bar. La possibilité de créer une verrière d'atelier laissant passer la lumière tout en séparant bruits et odeurs de la zone de cuisson est également envisageable.



Décoration et choix des matériaux

Dans un espace relativement petit, buffet bas, console ou vitrine s'intégreront parfaitement sans alourdir l'ensemble. En définissant un espace repas supérieur à 30m², celui-ci pourra recevoir un mobilier de taille plus importante.

Aluminium, bois, céramique, verre... quand vient la question du choix des matériaux, on peut tout envisager !

Pour une utilisation familiale, le verre granité, plus résistant que du verre qui peut s'avérer dangereux pour les enfants, est préconisé. Les tables en bois laqué, esthétiques mais fragiles, ne résisteront pas aux éclats. Les textures brutes et les matériaux naturels présentent de multiples avantages. Insensible aux tâches, résistante aux rayures et à la chaleur, la céramique, naturelle et recyclable, apparaît comme étant le matériau idéal pour une utilisation familiale.





Couleurs et éclairages

Blanc, gris, taupe, naturel, les tons neutres et chauds sont à privilégier pour les espaces repas. Les couleurs vives doivent être utilisées modérément, pour souligner ou pour délimiter l'espace. Pour ajouter de la couleur, les accessoires colorés sont conseillés : vases, lampes, petits objets de décoration. Ils permettent de réchauffer l'espace par petites touches et se changent facilement pour en modifier la décoration.

La position de l'éclairage est importante pour le confort des convives. Une suspension centrée au-dessus de la table, adaptée à la décoration, permettra une large diffusion lumi-

neuse vers le bas.

Quelques points de lumière, judicieusement répartis dans l'espace, assurent un équilibre visuel harmonieux entre la table et son environnement. Multiplier les sources de lumière dans l'espace repas permet d'éviter les ombres portées. Les sources lumineuses – quel que soit leur style – deviennent les pièces maîtresses du décor dont elles rehaussent les couleurs. Certaines suspensions peuvent être équipées d'un système permettant d'élargir ou de réduire le faisceau lumineux, procurant le confort visuel voulu à l'heure du repas.



MIDI PAPIERS PEINTS

**DÉCORATION
ET RÉNOVATION
DE VOTRE INTÉRIEUR**

**GRAND CHOIX DE
PEINTURES
PARQUETS
PAPIERS PEINTS
TISSUS
OBJETS DÉCO**

102 route d'Espagne
31100 Toulouse
05 61 43 51 51

370 avenue de Paris
82000 Montauban
05 63 22 03 00

**Objets déco
Idées cadeaux**

Sculptures
Tableaux
Miroirs
Mobilier d'appoint
Luminaires



Humeurs numériques...

C'est la question la plus répétée dans toutes les langues du monde depuis que votre téléphone est devenu mobile ! le téléphone fixe vous localisait, le mobile vous oblige à poser la question.

**TU
ES
OÙ ?**



Depuis 20 années le téléphone dans la poche a bouleversé notre manière de rester en lien et de nous tenir informés. Conversations de personne à personne, mais aussi en face à face sur écrans, s'échanger des informations par photos et vidéos, s'envoyer des sms ou des images, mettre plusieurs destinataires dans la boucle, tout cela est devenu non seulement banal mais surtout simple et peu cher. Vous souvenez-vous du montant de vos factures de téléphone fixe au début des années 2000 ? Et des efforts que nous faisons pour en maîtriser le montant ? Aujourd'hui, avec un forfait relativement raisonnable, la règle devient la quasi gratuité et l'illimité !

Que s'est-il passé entre temps ? Quand vous téléphonez à quelqu'un, vous êtes « mis sur écoute » ! Vrai ?

Oui, Il faut savoir que vos téléphones ne sont pas seulement reliés entre eux mais « en même temps » ils sont reliés aux opérateurs et aux services que vous utilisez souvent gratuitement ou presque. Ces derniers captent et mettent en mémoire le moindre de nos gestes, de nos mots, nos photos et même notre itinéraire avec la géolocalisation. Toutes ces données sont mises en forme et exploitées par des annonceurs publicitaires et nombre d'autres organismes prêts à déboursier « un pognon de dingue » pour ce genre d'in-

formations. Voilà pourquoi vous payez aujourd'hui moins cher vos communications. Quand le service est gratuit, ou à peine plus, ce que vous faites ou dites devient une donnée monnayable en faveur de firmes dont vous ignorez le nom et jusqu'à l'existence. Ce sont les « Big Data », les nouveaux ogres du monde des technologies dont tout le monde parle !

Alors, alors ? Est-ce que je dois arrêter de me servir de mon téléphone ?

Non, impossible de revenir en arrière ! Pour la bonne et simple raison que ni vous ni moi avons envie de nous couper de nos proches et de ce que nous offre le monde. Mais n'est-il pas mieux de savoir ce qui se passe dans les coulisses des opérateurs et des firmes qui archivent et traitent nos données, même les plus intimes, et pour longtemps ? En être conscient peut nous empêcher de dire et de faire n'importe quoi avec ces petits appareils auxquels nous sommes très attachés. Et choisir ce qui doit rester notre vie privée. Nous sommes prévenus, avec un petit peu de prudence, – en manquons-nous ? – nous éviterons des déboires à l'avenir !

Frédéric BRICKA

**ALORS...
TU EN ES OÙ ?**

Entretien des plantes d'intérieur

Voici quelques astuces à base de produits naturels, qui vont permettre à vos plantes de s'épanouir pleinement.

Les plantes d'intérieur – tout comme celles d'extérieur – n'ont besoin que de trois éléments organiques, en dehors de l'eau et de la lumière, pour se développer. Ce sont les NPK. N pour azote qui stimule la croissance et assure la qualité de la pousse comme celle du feuillage ; P pour phosphore qui favorise le développement racinaire et prolonge la floraison de la plante ; K pour potassium qui facilite la circulation de la sève et renforce la plante contre les attaques des ravageurs et des maladies.

Peau de banane

Les plantes vertes adorent la peau de banane, qui se révèle être un engrais étonnant.

Enterrée dans la terre sous les racines de la plante, la peau de banane fera office d'engrais. Elle renferme des vertus antifongiques et enzymatiques et il est également tout à fait indiqué de l'utiliser pour lustrer les feuilles de vos plantes d'intérieur. On l'emploie également pour nourrir les fleurs coupées en déposant quelques morceaux de peau de banane dans l'eau du vase.

Eau de cuisson

On se sert de l'eau de cuisson des légumes – à température ambiante – pour nourrir les plantes d'intérieur ainsi que les fleurs coupées. L'eau de cuisson conserve les minéraux et les vitamines des légumes cuits et correspond ainsi à une véritable dose de vitamines pour les plantes.

Huile d'olive

Les pucerons, gourmands des feuilles des fleurs, détestent l'huile d'olive. Pour tirer pleinement avantage de l'huile d'olive, en incorporer une cuillère à soupe à la terre. Les pucerons ne s'approcheront pas et les plantes pourront s'épanouir pleinement.

Un peu de bière

La bière qui contient minéraux, glucides et vitamines, apporte de la brillance aux feuilles des plantes vertes. Préparer une lotion en mélangeant 25 cl de bière blonde dans 25 cl d'eau. En imbiber un chiffon propre et doux pour le passer délicatement sur les feuilles. Les glucides contenus dans la bière permettent de donner un coup de pouce aux plantes.

>>> Pour bien s'occuper des plantes vertes en hiver

- Les végétaux n'aiment pas les courants d'air. Éviter d'ouvrir des fenêtres à proximité, même s'il fait beau et doux.
- Éviter les chocs thermiques en prenant garde à la climatisation comme aux sources de chaleur. Ne pas placer les plantes proche de grandes baies vitrées qui sont froides la nuit et deviennent brûlantes les jours ensoleillés.
- Une plante qui s'avachit ne signifie pas obligatoirement qu'elle a besoin d'eau. Elle peut justement avoir eu trop d'eau ! Planter un doigt jusqu'à un cm dans la terre pour vérifier son degré d'humidité avant d'arroser.
- Penser à effectuer une surveillance régulière pour prévenir parasites et maladie.

Sources : www.rustica.fr

Expos

LUCKY LUKE, L'ART DE MORRIS Odyssud - Blagnac Jusqu'au samedi 29 décembre



Hommage au cowboy solitaire et à son célèbre auteur.

Héros parcourant le Far West depuis 1946, Lucky Luke connaît toujours un succès mondial. L'exposition conçue par le Festival International de la Bande Dessinée

d'Angoulême est un hommage vibrant à Maurice de Bevere, dit Morris (1923-2001), une proposition fouillée de l'histoire du héros et des codes de cette BD emblématique.

Adaptée par Odyssud, l'exposition prend place dans les méandres d'une scénographie de palissades où se cachent Dalton, Calamity Jane, Rantanplan, Jolly Jumper et bien d'autres

encore ! 117 planches réparties en 12 thèmes pour explorer le travail graphique et stylistique de Morris, de la mise en page au dessin, en passant par la prise de vue et le lettrage, sans oublier la censure, la caricature et le western. 117 facsimilés pour plonger avec humour dans un univers intergénérationnel.

Infos : 05 61 71 75 15 - www.odyssud.com



PATURET, BATINI, MÉDÉRIC Peintures et sculptures Altigone - Saint-Orens de Gameville Jusqu'au 29 novembre

Altigone accueille trois artistes lors de cette deuxième exposition de la saison : Danielle Paturet et Dominique Batini présenteront leurs peintures et Patrick Médéric ses sculptures.

Danielle Paturet a délaissé la toile pour passer au métal comme support de son travail. Les plaques sont travaillées pour offrir une tache de rouille qui génère des formes, à l'intérieur desquelles partent les histoires. Le support n'est donc plus camouflé mais il devient partie prenante d'une sorte de bas-relief peint.

Dominique Batini peint un paysage. Un paysage fait de déclinaisons de bleus, des éléments à l'unisson d'une seule couleur : un bleu.

Des landes de terre, des roches, des pierres... L'eau des mers ou des rivières, où se devinent des passages vers d'autres ciels et espaces.

Dans cet air où des feux, probablement, laissent entrevoir très loin, les reflets de lumières blanches...

Autodidacte et inclassable, Patrick Médéric a toujours joué avec les matériaux. Sa première sculpture, il y a une trentaine d'années était en mie de pain.

Il se catalogue lui-même comme bricoleur, toujours à la recherche de procédés nouveaux pour élaborer ses pièces à base de métal ou de bois flotté par exemple.

Ses inspirations sont intuitives et multiples.

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

PEINTURE ET SCULPTURES Galerie Alain Daudet - 10 rue de la Trinité - Toulouse Jusqu'au mercredi 5 décembre

José Luis Ceña

Ses peintures sont riches en caractère. Son travail n'évoque pas directement le sens, mais suggère plutôt la réalité cachée dans l'émotion, une chance, un récit. Son art fonctionne comme une matrice du sentiment mélancolique parmi le public qui, bien qu'il n'ait pas vécu les événements décrits, sera poétiquement invité à ressentir la nostalgie des moments qui appartiennent à son passé.

Joan Coderch i Pares et Javier Malavia Tabares

Joan Coderch et Javier Malavia ont uni leurs deux sensibilités, travaillant à quatre mains, oubliant l'ego pour se concentrer sur la qualité du résultat final, un projet rare qui associe deux artistes indépendants pour créer une œuvre conjointe.

Tél : 05 34 31 74 84 - www.galeriealaindaudet.com

L'ATELIER DES P'TITS ARTISTES

Pour les 7-12 ans

Musée des Augustins - Toulouse

Samedi 17 novembre à 14h

Dans le cadre des rencontres Ville et Handicap (du 13 au 17 novembre), passe ton Permis sensoriel ! Plein de personnages, d'animaux et même des monstres se cachent dans les salles du musée des Augustins... Sauras-tu les reconnaître ? Une ballade ponctuée d'étonnantes histoires, de sons, de textures et de moulages à toucher qui te permettront de te faire une idée des œuvres et du lieu. À l'issue de la visite, tu réalises une création tactile et tu reçois ton Permis sensoriel !

Gratuit - Sur réservation au 05 61 22 39 03 - www.augustins.org

FESTIVAL TERRES D'AILLEURS

Auditorium du Museum - Toulouse

Du mercredi 21 au dimanche 25 novembre

Venez rencontrer des voyageurs d'exception : explorateurs, chercheurs, auteurs, réalisateurs et même artistes. Partis au bout du monde pour mettre en lumière des territoires fascinants, ils nous font prendre conscience de la nécessité de les préserver.

À travers une programmation éclectique, Terres d'Ailleurs vous embarque cette année en direction des îles. En offrant la parole à ces aventuriers, le festival propose de créer des passerelles entre la recherche scientifique et le public et vous invite à venir découvrir un espace de dédicaces, des projections-rencontres, des tables rondes ou encore des ateliers de carnets de voyage.

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

89e SALON DES ARTISTES MÉRIDIONAUX

Jeux interdits

Maison des Associations - 3 place Guy Hersant - Toulouse

Du mardi 27 novembre au samedi 15 décembre

La Société des Artistes Méridionaux est l'un des éléments majeurs de la vie artistique toulousaine et occitane. Son 89e Salon est l'occasion de confronter les diverses tendances de l'art contemporain. L'artiste a toujours joué. Il a toujours tenté de représenter le monde, avec ou sans interdits, selon son époque, sa localisation et sa pratique. Cette année, les Artistes Méridionaux présentent les œuvres de 90 plasticiens de la grande région Occitanie réalisées autour du thème : Jeux interdits.

Entrée libre du lundi au samedi de 9h30 à 23h30 - Présence d'artistes de 14h à 18h

Infos : 05 61 57 53 37 - artistes-meridionaux.fr

Théâtre

LE DÉMON DU MIDI

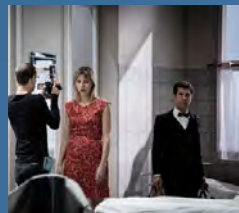
Café-théâtre des Minimes - 6 rue Gélibert - Toulouse
Vendredi et samedi à 19h jusqu'au samedi 22 décembre

Vers la quarantaine, le mâle humain a coutume de quitter son épouse usagée pour aller cavalier dans des pâturages plus verts... Des premiers symptômes à l'explosion finale, en passant par les affres de la déprime intégrale, robe de chambre-chaussettes-canapé, l'héroïne se pose des questions rétroactives sur son attitude en général et sur sa cellulite en particulier, découvre que tout le monde savait sauf elle, imagine la fée qui la remplace, écoute les conseils vaseux des copines, tente de renouer avec d'anciens Jules et en teste des tous neufs...

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

FESTEN

Théâtre de la Cité - 1 rue Pierre Baudis - Toulouse
Du mardi 20 au samedi 24 novembre à 20h30 (à 19h30 les 21 et 22 novembre)



Christian arrive devant le théâtre. Il est au téléphone, entre dans la salle avec sa valise. Une caméra le filme en plan séquence et nous introduit dans les coulisses, par l'arrière du décor. La pièce a déjà commencé en dehors du plateau. Les coulisses font maintenant partie du récit et de tous les hors-champs de l'histoire, de tous les secrets. De l'autre côté, la représentation se prépare, la table est mise, les

invités arrivent. L'enfer s'apparente ici à un repas de famille où Christian va faire éclater la vérité.

Réservations : 05 34 45 05 05 - theatre-cite.com

MERCI D'ÊTRE VENUS

Théâtre du Grand Rond - 23 rue des Potiers - Toulouse

Du mardi 20 au samedi 24 novembre à 21h

Dans le cadre du festival Marionnettissimo.

Sindbad, vous connaissez ? Oui, le marin. Celui à qui il arrive toujours des mésaventures mais qui s'en sort toujours. Et bien Marie-Carole et Jean-Frédéric vont se faire un plaisir de vous raconter les sept voyages de Sindbad avec humour et beaucoup de bricoles. Avec leurs valises bourrées à craquer, ils nous emmènent sur les traces de Schéhérazade et des Mille et une nuits. Le festival Marionnettissimo nous propose cette année ce voyage burlesque plein d'ingéniosités au cœur de la culture orientale.

Réservations : 05 61 62 14 85 - www.grand-rond.org

N°5 DE CHOLLET

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Jeu 22 novembre à 20h

Vendredi 23 et samedi 24 novembre à 19h

Avant-premières exceptionnelles ! Au fil des ans, Christelle Chollet vient créer ses nouveaux shows au 3T... Christelle Chollet revient avec son 5ème One woman show. Un privilège et un bonheur pour nous et le public toulousain, un porte-bonheur pour elle ! Sketches piquants, tubes revisités, personnages épicés, la 5ème création de l'humoriste a des parfums de scandale, de vérité et de folie... N°5 de Chollet, l'esprit de Chollet.

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

MARIE TUDOR

Théâtre Jules Julien - 6 avenue des écoles Jules Julien - Toulouse

Jeu 22 et vendredi 23 novembre à 18h30

Après Caligula (2016), la compagnie Ah ! Le Destin travaille sur une adaptation de Marie Tudor de Victor Hugo, thriller poétique et politique qui se resserre autour de la figure de Marie 1ère d'Angleterre. L'intrigue nous jette ainsi au cœur d'un monde corrompu où quête du pouvoir, érotisme, diplomatie et menaces de mort se querellent. Le projet : créer un nouveau spectacle pluridisciplinaire croisant écriture musicale au plateau et une grande œuvre du répertoire.

Sur un plateau épuré, l'engagement des acteurs, les corps, les élans dramatiques de la poésie de Hugo... et faire surgir de ce trop-plein la beauté des monstres.

Réservations : 05 81 917 910 - julesjulien.toulouse.fr

FAUTES DE FRAPPE

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

Du mercredi 28 novembre au samedi 1er décembre à 21h

Créée en partenariat avec le festival d'Uzeste musical en 2013, Fautes de frappe programmée de nombreuses fois, est une performance constamment renouvelée.

Juliette est venue pour chanter mais sa voix n'en fait qu'à sa tête... Dans son exploration vocale faite de bruits, jazz, ou encore chant des Balkans, elle rencontre des problèmes de langage, de corps et de matériel... Juliette, véritable ovni de scène, nous entraîne dans sa façon d'être au monde, aussi déconcertante qu'inventive !

Réservations : 05 62 30 99 77 - theatrelefilaplomb.fr

LE FURET

Le Grenier Théâtre - 14 impasse de Gramont - Toulouse

Du mercredi au samedi - du 30 novembre au 31 décembre à 20h30

Réveillon du 31 décembre à 18h et 20h30

Les vacances à la campagne s'écoulent paisiblement dans la charmante maison familiale. C'est alors que le cousin Jean-Pierre débarque avec la pimpante Cécile.

Problème : personne ne le reconnaît... Mais le mystérieux Jean-Pierre est plein de ressources, et à force d'évoquer des souvenirs d'enfance certains reconnaîtront en lui un cousin perdu de vue, tandis que pour d'autres le doute persiste... Alors, véritable cousin ou génial imposteur ? Des personnages très attachants, des répliques qui sonnent juste et des quiproquos à foison !

Réservations : 05 61 48 21 00 - www.greniertheatre.org

LE PETIT CABARET DE NOËL

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

Mercredi et samedi du 5 au 22 décembre à 15h30

Une mini-comédie musicale mélangeant magie, lumière noire et marionnettes... accompagnée de chansons originales et entraînantes ! Justine, élève de 1ère année à l'Ecole des Lutins du Père Noël, doit s'introduire dans les coulisses d'un cabaret. De nombreux personnages vont essayer par jalousie de la faire échouer. Mais grâce à la participation du public, Justine va surmonter toutes les épreuves et conclure son examen par un extraordinaire numéro de table volante qui stupéfie tout le monde ! Un invité-surprise devrait même venir la féliciter sur scène...

LE BANQUET

Odyssud - Blagnac

Vendredi 14 et samedi 15 décembre



Entre Kafka, Tati et les Monty Python, la fresque burlesque et sans paroles d'un banquet de mariage, lieu de tous les possibles et des dérapages les plus loufoques. Après la vie trépidante du bureau d'Open Space qui a triomphé à Odyssud en 2015, la comédienne, danseuse et metteuse en scène Mathilda May invite dix comédiens virtuoses, à la fois mimes et danseurs à son banquet de mariage. Dans l'euphorie de la fête, les émotions sont galvanisées et l'alcool désinhibe, pour le meilleur et pour le pire. Sans mots, avec gestes, onomatopées, et musique country, les dérapages donnent lieu à un florilège d'incidents drôles ou pathétiques, catastrophiques ou absurdes... Les films, diaporamas, numéros de danses et autres chansons créées pour l'occasion offrent alors un spectacle dans le spectacle, promettant les plus beaux ratages. Un délirant concentré d'humanité !

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

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

Soly-Ange

MAGNETISEUSE
RADIESTHESISTE
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 inconsidérée 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.magnetiseur-solyange.com

ETYMOLOGIE DES CONTRARIÉTÉS

Théâtre du Grand Rond – 23 rue des Potiers – Toulouse

Du mardi 18 au samedi 29 décembre à 21h

Relâche les 22 et 25 décembre – Séance spéciale lundi 24 décembre à 19h30

Alexandre Place est de retour (enfin !) et nous courrons écouter sa nouvelle causerie (où le loufoque le dispute à l'élégance du mot) consacrée à tout ce qui couine, grince, embête, donne envie de tronçonner une étagère à coup de tête : l'insomnie, la perte de mémoire... mais aussi les origines du cassoulet, Aliénor d'Aquitaine, la légèreté de l'espadrille... Un moment de pure jubilation avec ce texte à la Devos magistralement interprété !

Réservations : 05 61 62 14 85 - www.grand-rond.org

LA BONNE ÉDUCATION

Théâtre Sorano – 35 allées Jules Guesde - Toulouse

Judi 20 et vendredi 21 décembre à 20h

Deux spectacles, un double diptyque déjanté et grinçant, quatre vaudevilles en un acte pour redécouvrir avec jubilation la cruauté et la force critique d'Eugène Labiche. Ici l'homme est d'abord un animal et fait passer ses besoins et pulsions avant toute chose. L'auteur pointe du doigt la bête sous le masque de la civilisation et opère dans l'univers du salon bourgeois un curieux retour à l'état de nature. La Bonne éducation explore les thèmes de l'enfance et de l'éducation sur un mode décapant. Car chez Labiche, les adultes ne s'occupent pas de leurs enfants et n'ont que faire de leur avenir.

Dans La Fille bien gardée, une jeune veuve évaporée se décharge ainsi entièrement de l'éducation de Berthe, son enfant, sur ses deux domestiques. Dans Maman Sabouleux, un couple de bourgeois ayant mis, depuis 8 ans, sa fille Suzanne en nourrice, lui rend visite pour la première fois...

Réservations : 05 32 09 32 35 - www.theatre-sorano.fr

LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Mercredi et jeudi - 26 et 27 décembre

2 et 3 janvier 2019 à 19h

Ce spectacle qui réunit toutes les générations est un immense succès qui ne faiblit pas !

En 1872, le très britannique inventeur Phileas Fogg et son valet, Passepartout, un français aussi râleur que généreux, lancent un pari insensé : faire le tour du monde en 80 jours ! En cas de succès, Phileas Fogg empochera le pactole ; en cas d'échec, il sera impitoyablement ruiné et désavoué... Au cours de ce voyage périlleux, ils côtoieront une princesse indienne en détresse, un chinois fumeur d'opium, Jack le plus grand looser de l'Ouest et bien d'autres...

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

LE DÎNER DE CONS

Le Grenier Théâtre – 14 impasse de Gramont – Toulouse

Du mercredi au samedi - du 3 au 19 janvier 2019 à 20h30

La pièce culte de Francis Veber. Un face à face féroce, émouvant et drôle, servi par deux comédiens talentueux.

Chaque mercredi, Pierre Brochant et ses amis organisent un dîner de cons. Le principe est simple : chaque participant amène un « con », et celui dont l'invité se distingue le plus est déclaré vainqueur. Ce soir Pierre est heureux, il pense avoir trouvé la perle rare : François Pignon, comptable au ministère des Finances, passionné de modèles réduits en allumettes. Mais ce qu'il ignore, c'est que Pignon, prêt à tout pour rendre service, est un fiéffé porteur de guigne, passé maître dans l'art de déclencher des catastrophes.... La rencontre entre deux destins qui n'auraient jamais dû se croiser....

Dès sa création en 1993, la pièce a connu un immense succès. Elle a été adaptée au cinéma en 1998 par Francis Veber et a connu un succès mondial.

Réservations : 05 61 48 21 00 - www.greniertheatre.org

Spectacles

PAUL TAYLOR

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Mercredi 21 novembre à 21h



Le plus français des british vient pour la première fois à Altigone présenter une nouvelle version de son spectacle #Franglais, un spectacle 50% en anglais et 50% en français.

En montant sur scène, Paul essaie de trouver des réponses à ses questions sur les traditions françaises : How many kisses do you have to do when saying hello? Pourquoi y a-t-il quinze jours dans deux semaines ? Why are French anglicisms not real English words ? Paul Taylor s'est illustré dans la pastille What the fuck France ? sur Canal+. Dans ces courtes vidéos, l'humoriste souligne les points négatifs ou étranges de notre société française avec humour. Son sketch la bise (aux 2,8 millions de vues sur Youtube) montre l'absurdité de s'embrasser tout le temps à des occasions pouvant parfois sembler absurdes. La chaîne Youtube What's up France de Paul Taylor compte aujourd'hui plus de 500 000 abonnés. Elle regroupe toutes les pastilles What the fuck France ? mais aussi des vidéos explicatives et ludiques sur l'actualité, la vie en Angleterre, des débats de société... Le tout expliqué avec une touche d'humour so british !

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

CONCERT SOUS HYPNOSE

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Vendredi 23 novembre à 21h

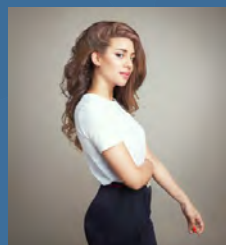
Un voyage initiatique présenté par Geoffrey Secco. Le saxophoniste, accompagné de quelques musiciens, propose une expérience unique et extrêmement originale mêlant jazz et hypnose. Geoffrey Secco a eu une vie très dense depuis 2006, date de son diplôme au Berklee College of Music à Boston, aux États-Unis. Dès 2007, il part en tournée avec Pascal Obispo. Quelques années plus tard, Geoffrey Secco apprend la clarinette grâce à l'auto-hypnose. Cet apprentissage en seulement deux semaines lui permet de réussir l'audition pour accompagner Patricia Kaas en tournée. Il a ensuite suivi l'artiste dans le monde entier. Il continue de travailler avec des grands noms de la chanson française en accompagnant Yannick Noah au Stade de France en 2011 et Charles Aznavour dans sa tournée nationale en 2013. Geoffrey Secco a également joué du saxophone pour Robbie Williams lors de ses concerts promotionnels en France en 2014. C'est en 2015 que Geoffrey Secco a l'intuition de réunir musique et hypnose. Il part au Pérou pour découvrir le chamanisme amazonien, qui va l'inspirer pour créer son Concert sous hypnose.

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

KIMBEROSE

Le Phare – Tournefeuille

Mercredi 28 novembre à 20h30



Kimberose est la révélation soul du moment. En effet, la voix de Kimberly Kitson Mills 27 ans, fait inévitablement écho à celles des divas du jazz. Son premier album Chapter One sorti en 2018 est salué par le public et les professionnels de la musique. Il n'est pas sans rappeler l'empreinte Amy Winehouse et Selah Sue. A découvrir de toute urgence sur la scène du Phare !

*Le Phare – Tél : 05 62 86 40 57
lephare-tournefeuille.com*

YO, CARMEN
María Pagés
Odyssud – Blagnac

Du mercredi 28 au vendredi 30 novembre à 20h30



Entourée de six danseuses et de sept musiciens, la légendaire María Pagés transcende le personnage de Carmen dans une ode vibrante à la féminité. María Pagés, artiste singulière et référence mondiale du flamenco, transcende le personnage de Carmen. Dans Yo, Carmen, la femme déploie ses émotions et son intelligence comme un éventail au travers de solos et chorégraphies chorales réalisés de façon traditionnelle ; et de cette bohémienne, elle fait surgir une femme plurielle et authentique. Le récit, puissant, exprime ses contradictions, ses amours et ses désamours,

sa force et sa fragilité, sa solitude, sa sensualité, la maternité... Avec sa magnifique troupe de quatorze danseuses et de musiciens, María Pagés a fait de la danse et du flamenco sa patrie poétique.

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

DOOLIN'
Altigone – Saint-Orens de Gameville
Vendredi 30 novembre à 21h



Doolin' est un groupe d'origine toulousaine qui s'amuse à mélanger musique celtique avec pop, funk, rock, folk, hip hop... Doolin' brise la barrière des genres pour faire découvrir au public quelque chose d'unique, d'original et d'innovant. Les frères Besse et Fournel se sont rencontrés en 2005 lors des Rencontres Musicales Irlandaises de Tocane : l'aventure musicale commence alors. Deux autres

membres ont rejoint le groupe par la suite.

Le nom « Doolin' » est inspiré d'un petit village de pêcheurs de la côte Ouest de l'Irlande, réputé pour sa musique traditionnelle et paradis musical des passionnés de Jigs et Reels, danses traditionnelles sur de la musique irlandaise. Ce village est également le haut-lieu du « craic », terme typiquement irlandais désignant l'envie de profiter de la vie au maximum, de passer le moment le plus agréable possible.

Le groupe composé de cinq musiciens et d'un chanteur s'arrête à Altigone dans le cadre de leur tournée pour emporter les spectateurs dans leur univers atypique.

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

THE PIROUETTES
Le Metronum - Toulouse
Jeu 13 décembre à 20h



Une poignée de chansons bricolées après les cours, des reprises de France Gall, des petits tubes synthétiques rassemblés sur deux EPs, la complicité d'Etienne Daho et l'attachement d'une communauté de fans ultra fidèles, des vidéoclips soignés, une séance photo à Los Angeles avec Hedi Slimane ; et surtout, Carrément Carrément (Kidderminster, 2016), un premier album autoproduit et très remarqué.

Au centre de tout ça, Leo et Vickie, un couple d'amoureux talentueux devenu en quelques années l'une des figures les plus attachantes de la pop hexagonale d'aujourd'hui : The Pirouettes. Une love story commencée en chanson, et qui depuis n'hésite pas à se mettre en scène, à se déguiser ou à se dévêtir : car les Pirouettes sont

passés maîtres dans cet art subtil qui consiste à se raconter encore et encore, pour toujours mieux nous parler de nous-mêmes. Un élan spontané qui ne choisit jamais entre l'intime et l'universel.

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

CALI
Chante Léo Ferré
Altigone – Saint-Orens de Gameville
Jeu 6 décembre à 21h



Bruno Caliciuri, alias Cali, repart en tournée pour présenter son nouvel album Cali chante Léo Ferré sorti le vendredi 5 octobre. Le chanteur originaire de Perpignan rend hommage au monument de la chanson française, disparu il y a plus de 25 ans déjà. Dans Cali chante Léo Ferré, l'artiste propose 16 chansons tirées du répertoire de Léo Ferré, interprétées avec son accent chantant du sud. Une manière de redécouvrir les plus grands morceaux de Léo Ferré comme C'est extra ou Avec le temps.

Léo Ferré a une place importante dans le cœur de Cali, puisqu'il écoutait le chanteur sur les tourne-disques de son père dès son plus jeune âge. Un artiste qui a donc marqué sa vie, qu'il interprète aujourd'hui avec sa sensibilité propre.

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

VOL D'USAGE
Cirque à partir de 7 ans
Théâtre de la Cité – 1 rue Pierre Baudis – Toulouse

Du mardi 11 au dimanche 30 décembre

Qui n'a jamais rêvé de voler ? Pour Noël, sous chapiteau, le théâtre accueille le duo survolté de Vol d'usage, pour un spectacle magique de vélo acrobatique et de sangles aériennes. De 7 à 77 ans, petits et grands sont invités à une après-midi ou une soirée spectaculaire et poétique. Le spectacle se poursuit dans le hall du théâtre, où la compagnie a installé sa caravane. Et pour terminer l'année en beauté, tout le monde est convié à un grand goûter partagé à l'issue de la dernière représentation.

Renseignements et Réservations : 05 34 45 05 05 - theatre-cite.com

FLIP FABRIQUE
Transit
Odyssud – Blagnac

Du mardi 18 au samedi 22 décembre à 20h30



Les aventures rocambolesques d'une joyeuse troupe de circassiens qui célèbre l'amitié et la vie. Étoile montante du cirque québécois, Flip Fabrique a déjà triomphé à Odyssud dans At-trape-moi. Leur tout nouveau spectacle présente les tribulations d'une joyeuse troupe de circassiens ; la vie de tournée et le plaisir d'être ensemble

sont les pivots de cette performance truculente. Face à un grand mur de caissons, les cerceaux s'envolent, le jonglage brille dans le noir et l'acrobatie de très haut vol est une véritable célébration d'amitié. Seulement voilà, ce soir est leur dernier soir de tournée... Et grâce à ce postulat épicurien, une énergie nouvelle est libérée : l'adrénaline du présent chasse la peur du lendemain ! Ne restent que la joie et la confiance de l'autre pour dépasser ses propres limites. Transit s'adresse à tous ceux qui aiment s'amuser, être ensemble et rêver beaucoup.

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

VILLEJUIF UNDERGROUND
Le Connexion Live – Toulouse
Jeu 24 janvier 2019 à 20h30

Mené par le poète australien Nathan Roche, le groupe provenant de Villejuif s'est déjà illustré aux côtés de King Khan & the Shrines, Ausmuteants, Bazooka, notamment par l'intermédiaire d'un premier album sur SDZ Records. Leur marque imprévisible de garage, de pop, de country et de disco a établi des comparaisons avec des groupes inspirés par le journalisme paresseux auxquels personne au sein du groupe ne se sent lié.

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

BERNHOF & THE FASHION BRUISES**Le Bikini – Ramonville Saint-Agne****Lundi 28 janvier 2019 à 20h30**

Le norvégien Jarle Bernhoft - chanteur, multi-instrumentiste, compositeur et producteur, nommé aux Grammy en 2015 - insiste sur ce lien personnel dans son quatrième album judicieusement baptisé Humanoid, le premier en tant que Bernhoft & The Fashion Bruises.

« Nous avons tout fait en groupe, » explique

Jarle, « Nous n'avons pas utilisé d'ordinateurs. Nous avons tout joué vraiment. Les Fashion Bruises font partie intégrante du son. Ma période solo n'est pas révolue, mais je fais quand même une pause. Le but était que ça reste une production live. »

Par bien des aspects, le titre éponyme demeure la meilleure représentation de Humanoid. Un riff de guitare entêtant laisse la place à un chœur auquel on ne peut résister.

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

ROCH VOISINE**Roch acoustique****Casino Théâtre Barrière – Toulouse****Mercredi 6 février 2019 à 20h30**

Une nouvelle façon de voir et d'entendre Roch Voisine, inspiré, inspirant, un concept unique. L'expérience d'un auteur-compositeur-interprète qui a su, depuis près de trois décennies, rester présent, actuel et fidèle à son public. Un nouveau spectacle signé Roch Voisine « version unplugged », qui révèle ses vraies couleurs et qu'il vous présente humblement. L'artiste sera accompagné de deux musiciens.

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

BOULEVARD DES AIRS**Zénith – Toulouse Métropole****Samedi 7 mars 2019 à 20h**

Après des centaines de concerts en France et dans le monde, plusieurs disques d'or et de platine, une nomination aux Victoires de la musique, des millions de vues sur Youtube, Boulevard des Airs a achevé la tournée de son dernier album Bruxelles dans les Zéniths. Le groupe a publié son nouvel opus, Je me dis que toi aussi, au mois d'août dernier : des mélodies entêtantes, des textes poignants et une touche électro, voilà la signature Boulevard des Airs.

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

EDDY DE PRETTO**Zénith – Toulouse Métropole****Judi 14 mars 2019 à 20h**

Eddy de Pretto apporte un souffle inédit à la nouvelle scène française, citant aussi bien Franck Ocean, Kanye West que Nougaro parmi ses influences. Débarqué de Créteil, il défriche des territoires inconnus où les thèmes et les sonorités qu'il emprunte au rap disputent l'espace aux grands de la chanson française. Son premier album Cure, déjà disque de platine, s'est révélé être un des albums les plus attendus et les plus remarqués de l'année.

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

TANGO PASIÓN**Casino Théâtre Barrière – Toulouse****Dimanche 17 mars 2019 à 14h et 18h**

En 1982, plusieurs années après leur triomphe à Broadway avec Hector Orezza et le légendaire Tango Argentino de Claudio Segovia, le producteur Mel Howard et José Libertella ont décidé de créer un nouveau spectacle de tango, totalement novateur, pour être bien plus qu'un spectacle de variétés. Ils ont passé des mois à Buenos Aires à développer un spectacle qui allait rassembler de nombreuses histoires de tango. Ils ont découvert une troupe de danseurs fabuleux représentant l'ensemble de la société argentine. Le résultat : Tango Pasión a démenagé à côté de Broadway avant de faire le tour du monde à la critique.

À ce jour, Tango Pasión a participé à sept reprises au théâtre des Champs Élysées à Paris. La saga Tango Pasión a introduit le style de danse célèbre dans de nombreux pays, avec des tournées en Amérique du Nord et du Sud, en Europe et au Moyen-Orient.

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

BEN & ARNAUD TSAMERE**Ensemble (sur scène)****Casino Théâtre Barrière – Toulouse****Judi 21 mars 2019 à 20h30**

Le duo se forme pour la première fois en 2013 dans l'émission de Laurent Ruquier, On ne demande qu'à en rire, sur France 2 pour quelques sketches dont certains sont devenus cultes, par exemple lorsqu'ils révèlent que les Daft Punk c'est eux !

En 2014, Ben intègre l'émission de Michel Drucker Vivement Dimanche Prochain. Arnaud, y sera convié la saison d'après. D'abord en solo l'un et l'autre, c'est en septembre 2015, que l'aventure du duo débute dans l'émission. Après trois saisons ils sont devenus les incontournables de ce rendez-vous dominical, et c'est là qu'est né le projet d'être Ensemble (sur scène) avec un spectacle écrit à quatre mains.

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

GRINGE**Le Bikini – Ramonville Saint-Agne****Mardi 26 mars 2019 à 20h**

Enfant lune est son premier album, mais Gringe n'est pas un inconnu : binoôme d'OrelSan dans Casseurs Flowters (le groupe, le film, la série), Gringe se lance sous son nom avec un rap autobiographique grave et intense. « La vie est belle j'en fais des cauchemars de rêve », rappelle l'affranchi d'OrelSan, qui s'affirme d'emblée comme un auteur majeur. Un flow d'idées noires sorties de nuits blanches, d'un quotidien gris, et des mélodies pour décrocher la lune. Gringe attaque la scène début 2019, et il va être difficile de résister à son spleen qui réchauffe.

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

GOSPEL POUR 100 VOIX**Zénith – Toulouse Métropole****Samedi 6 avril 2019 à 20h30**

Ils n'en finissent plus de séduire l'Europe !

Leurs prestations pendant les shows TV ont été suivies par 70 millions de téléspectateurs.

La tournée 2018/2019 les emmènera autour du monde... et chez vous ! Vous en voulez encore !... Alors venez voir leur nouveau show !

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

LIVRES

DOUDOU ET LA DÉESSE DES CHATS

Amandine Marshall & Vinciane Schleff

Dès 4 ans – Premier tome d'une nouvelle collection

Editions Privat



Une histoire attachante, accessible et intelligente pour faire découvrir aux petits la civilisation égyptienne au temps des pharaons.

Doudou vient d'arriver chez son oncle à Boubastis. C'est la cité de Bastet, la déesse des Chats.

Mais alors que Doudou rentre de l'école, il entend des miaulements très tristes. Intrigué, il s'approche et découvre un petit chat en larmes. Il le caresse et le console quand le chat prend la parole et lui dit d'une voix humaine : « Je suis la déesse Bastet. Je me suis changée en chatte pour observer de près les hommes de ma cité, Boubastis, et voir comment ils traitent, les chats mes protégés. Mais un marchand m'a capturée pour me vendre au marché. [...] dans ma fuite j'ai perdu mon amulette. Sans ce bijou magique [...] je ne peux pas redevenir une déesse... »

Le petit garçon va-t-il arriver à aider la déesse ?

www.editions-privat.com

L'ABÉCÉDAIRE DE VIOLETTE MIRGUE

Voyage au pays de l'alphabet

Marie-Constance Mallard

A partir de 3 ans

Editions Privat



La célèbre détective Violette Murgue revient dans un nouvel album pour apprendre aux enfants l'alphabet en s'amusant. Une approche ludique et pédagogique.

SuperSouris arrive en catastrophe du Pays de l'Alphabet et demande de l'aide à Violette. Lors du carnaval du S, tous les souriceaux de la Souricetterie se sont échappés pour aller voir les autres lettres... et ils se sont déguisés ! De A jusqu'à Z, de voyelles en consonnes,

Violette et Cluque partent à leur recherche. A l'aéroport du A, ils repèrent un souriceau déguisé en Ananas ; dans le bus du B, ils en débusquent un autre déguisé en Bonbon... L'enquête les mènera jusqu'à l'ultime zone de l'alphabet avec les lettres U, V, W, X, Y et Z ! Sur chaque page, les éléments sont organisés par types de sons, ce qui permet à l'enfant de se rendre compte de façon ludique qu'une même lettre peut se prononcer différemment.

Les éléments dessinés pour chaque lettre sont majoritairement issus de la liste EOLE (échelle d'acquisition en orthographe lexicale, liste réactualisée en 2000) pour le niveau CE1.

www.editions-privat.com

LIMOUX

Vignoble d'histoire & de légendes

Christelle Zamora & Arnaud Späni



1938 - 2018, 80 ans de l'AOP. À l'initiative du Syndicat des vignerons de Limoux, cet ouvrage raconte la fabuleuse histoire des vins de l'appellation Limoux et de ses effervescents. L'histoire de la blanquette est de celles qui ont jalonné la naissance des appellations d'origine françaises. En effet, l'appellation d'origine protégée blanquette-de-limoux est la plus ancienne appellation viticole du Languedoc et de surcroît, la seule vouée aux effervescents en région Occitanie.

L'auteure et le photographe racontent en mots et en images l'histoire de la bulle, de la blanquette, du crémant et des grands chardonnays, invitent le lecteur à la découverte de ce territoire ensoleillé et festif, à la rencontre de ces vignerons exigeants depuis 80 ans, à la reconnaissance de ces vins de gastronomie... Avec cet ouvrage la volonté est de mettre en lumière ces vins, des vins authentiques et de qualité.

www.editions-privat.com



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. :



Nouveau
CR-V

Conduit
vos émotions



Louez votre Honda

**ON VOUS OFFRE
L'ENTRETIEN ET LA GARANTIE ⁽²⁾**

À PARTIR DE

289 € / MOIS ⁽¹⁾

LOA 60 mois - 1er loyer de 3 600 € puis 59 loyers de 288,26 €
Montant total dû avec option d'achat finale 32 607,34 €

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

(1) Offre accessible aux particuliers et professionnels jusqu'au 31 décembre 2018 pour toute location (location avec option d'achat (LOA) ou crédit-bail) d'un véhicule Honda CR-V neuf de 36 à 60 mois. Exemple de LOA sur 60 mois et 50 000 kilomètres maximum : pour la location d'un Honda CR-V 1.5 i-TEC 2WD Comfort neuf au prix de 29 790 € (sans peinture métallisée) soit 28 000 € après déduction de 1 790 € de remise de lancement, 1er loyer de 3 600 € puis 59 loyers de 288,26 €. Montant total dû : hors option d'achat 20 607,34 € / option d'achat incluse 32 607,34 €. Coût assurance facultative Décès, Invalidité, Maladie (souscrite auprès de Cardif Assurance Vie et Cardif Assurances Risques Divers) 26,89 € / mois en sus des loyers. Coût total assurance facultative : 1586,51 €. Modèle présenté : CR-V 1.5 i-TEC 4WD Exclusive CVT avec peinture métallisée à 44 640 €, soit 42 500 € après déduction de 2 140 € de remise de lancement, 1er loyer 4 560 € puis 59 loyers de 458,26 € hors assurance facultative. Montant dû hors option d'achat 31 587,34 €. Montant total dû option d'achat incluse 49 587,34 €. Coût assurance facultative Décès, Invalidité, Maladie (souscrite auprès de Cardif Assurance Vie et Cardif Assurances Risques Divers) 41,80 € / mois en sus des loyers. Coût total assurance facultative : 2 466,26 €. Sous réserve d'acceptation par Honda Finance, département de Cofica Bail, RCS Paris 399 181 924, 1 bd Haussmann 75009 Paris. N°ORIAS : 07 023 197 (www.orias.fr). Société soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution 61 rue Talbot 75009 Paris. Vous disposez d'un droit de rétractation. (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 l'aire (RCS Nanterre 378 491 690) et l'aire Assurance, entreprise régie par le code des assurances (RCS Nanterre 327 061 339) proposé par Honda Finance. (3) Soit un avantage client H Box pour un CR-V de 1 390 € (entretien 75 000 km maximum sur 36 mois) à 5 699 € (entretien 150 000 km sur 60 mois : 4 980 € et extension de garantie 2 ans : 719 €) sur base tarif en vigueur au 01/10/18. Offre valable chez les concessionnaires participants. Honda Motor Europe Limited (France) : www.honda.fr. Consommation et émissions du modèle présenté en cycle mixte NEDC corrélé : 7,1 l/100 km et 158 g de CO₂/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