

# ELANCE MAG

#25

ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

## **AUTOMOBILE**

*Sélection  
nouveaux modèles*

## **A vos Assiettes**

*Idées gourmandes*

## **Escapade**

*Itinéraire royal à vélo*

## **Aménagement intérieur**

*Objectif gain de place*

## **SANTÉ**

*Thermalisme, source de mieux-être*

**Jardin malin**  
*Maîtriser le gel*

*Expos, théâtre et spectacles à Toulouse*

[elance-mag.fr](http://elance-mag.fr)

## LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

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

© Philippe Rocher

Tom et Frenchy,  
son chien guide depuis 2 ans.

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

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

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

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



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

### DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE



CHIENS GUIDES  
GRAND SUD OUEST  
LA FORCE D'UNE EQUIPE

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

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

Mlle  Mme  M

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

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

N° : .....

#### Mes disponibilités

→ **Matin**

de ..... h à ..... h

→ **Après midi**

de ..... h à ..... h

# ELANCE MAG

ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

Nous vous proposons un début d'année sous le signe de la forme et du bien-être en consultant nos pages dédiées au thermalisme, en découvrant l'activité BungyPump qui compte chaque jour de plus en plus d'adeptes ou en préparant vélo et chaussures de marche en direction des châteaux de la Loire !

Actualités auto avec un focus sur les nouveautés qui ont su se faire remarquer.

Des idées pour optimiser et pour changer le décor de votre intérieur.

En cette saison hivernale, ayez toujours un œil sur le jardin et sur vos plantations avec nos conseils pour maîtriser le gel.

Enfin, n'oubliez pas de prévoir vos soirées en consultant nos pages sorties et spectacles !

## L'équipe Elance Mag

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

[elance-mag.fr](http://elance-mag.fr)

Partout avec vous !



**#04 ESCAPADES**  
Itinéraire royal à vélo

**#06 AUTOMOBILE**  
Sélection nouveautés

**#10 A VOS ASSIETTES**  
Idées gourmandes pour assiettes d'hiver

**#12 SANTÉ**  
Thermalisme, santé et bien-être

**#16 BIEN-ÊTRE**  
Aromathérapie et bien-être

**#18 FORME**  
BungyPump, vous avez dit Bungy-Pump ?

**#20 IDÉES DÉCO**  
Intérieur cocooning

**#22 AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR**  
Objectif gain de place

**#24 JARDIN MALIN**  
L'hiver au jardin

**#25 HUMEURS NUMÉRIQUES**  
Il était une fois...

**#26 CULTURE**  
Expos, théâtre, spectacles

# Itinéraire royal à vélo

La Loire à vélo est un itinéraire unique pour les amoureux de découvertes et d'itinérances à vélo. À pratiquer selon ses envies, pour la balade ou en mode sportif, seul ou à plusieurs.



Sur un parcours de 900 km aménagé, balisé et sécurisé, vous traverserez le Val de Loire, du village de Cuffy, près de Nevers, à Saint-Brévin-les-Pins, au bord de l'océan Atlantique, face à Saint-Nazaire. Conçue pour une pratique sans difficulté, cette vélo-route est ponctuée de services adaptés aux cyclistes, hébergements, locations de vélos... La Loire à vélo constitue la section ouest d'Eurovélo 6, la grande transversale cyclable européenne. Le parcours la Loire à vélo, fort de 8 itinéraires, réunit toutes

les conditions pour un séjour serein au cœur d'un paysage culturel vivant exceptionnel, jardins, châteaux, villes d'art et d'histoire, villages de caractère et autres sites remarquables.

Nous avons retenu un itinéraire découverte au départ de Tours pour se diriger vers quelques-uns des plus beaux châteaux de la Loire : Amboise, le Clos Lucé, Chenonceau, la cité royale de Loches pour arriver à Azay-le-Rideau. En Touraine, les châteaux de la Loire font partie du paysage. Châteaux il-

lustres ou manoirs plus anonymes, leurs silhouettes sont omniprésentes. Un bel héritage des rois de France, amoureux du Val de Loire.

Aux côtés des forteresses comme Loches puis des domaines royaux tel Amboise, ont fleuri de nombreux châteaux - Azay-le-Rideau, Chenonceau - à l'initiative de grands personnages du royaume et de la noblesse de cour. En suivant cet itinéraire cyclo-touristique, vous conjuguez vacances actives et découverte du patrimoine.



### Etape au Château royal d'Amboise

C'est sous le règne de Charles VIII, puis de François 1er que le château d'Amboise devint une résidence royale. Son rayonnement attira alors toute la cour du royaume de France, ainsi que de nombreux artistes et lettrés européens. Les anciens troubles du Moyen-Âge oubliés, on y vivait dans une ambiance quasi-continue de fastes et de luxe. Comptant aujourd'hui parmi les très grands châteaux du Val de Loire, Amboise témoigne parfaitement de cette Renaissance à la française importée d'Italie par des personnalités comme Léonard de Vinci, qui repose ici dans la chapelle Saint-Hubert. Vous pourrez ainsi découvrir les jardins, le mobilier précieux et la finesse de l'architecture.



### Etape au Clos Lucé, parc Léonard de Vinci

Le roi de France, féru d'art et de sciences, avait fait venir Léonard de Vinci de son Italie natale pour lui offrir protection et lui donner les moyens de poursuivre ses travaux de recherche. Une visite au Clos Lucé est aujourd'hui une plongée dans l'univers de création pluridisciplinaire du savant italien : sciences, art de la guerre, peinture, musique... rien ou presque ne lui échappait. Les intérieurs présentent donc à la fois son cadre de vie, ainsi que nombre de ses créations et maximes. Le parc propose notamment de tester des inventions de Léonard de Vinci, reproduites à l'échelle et une découverte de son jardin.



### Etape au majestueux Chenonceau

Le château de Chenonceau, aussi appelé le château des Dames, fait partie des plus majestueux châteaux de la Loire. Ses arches enjambent le Cher avec grâce. Chéri par Diane de Poitiers et Catherine de Médicis, le château de Chenonceau reste le plus visité de France après Versailles. Merveilleusement meublé... ne pas manquer la visite des cuisines ! On tombe sous le charme de ce château du 16e siècle et des somptueux jardins plantés de part et d'autre du donjon.

### Etape à la cité royale de Loches

Le château de Loches est un château de première importance. Tout comme de nombreux châteaux de la Loire et du Centre, il a été construit par Foulques Nerra - ancêtre des familles anglaises de la lignée des Plantagenêt - sur d'anciennes fondations. Édifiée sur un long éperon rocheux, la cité fortifiée de Loches est dominée par un imposant donjon, chef d'œuvre de l'architecture militaire du Moyen-Âge. De la ville basse à la forteresse, les ruelles tortueuses sont jalonnées de bijoux architecturaux. Parmi eux, la collégiale Saint-Ours, splendeur romane à pyramides et le logis royal de la fin du Moyen-Âge, haut lieu de l'histoire de France qui accueillit Jeanne d'Arc, Agnès Sorel et Anne de Bretagne.



### Etape au plus célèbre, Azay-le-Rideau

Il s'agit d'un des châteaux les plus célèbres du Val de Loire. Édifié sous le règne de François 1er, le château d'Azay-le-Rideau offre tout le charme de la Renaissance. Chef d'œuvre de l'architecture du 16e siècle, il se dresse sur une île dessinée par l'Indre, entouré d'un parc romantique du 19e siècle. Ce château est doté de décors historiques prestigieux retraçant 4 siècles d'histoire et de somptueuses collections d'objets, de tapisseries et de mobilier. Au rez-de-chaussée, le visiteur découvre la restitution des décors et de l'ambiance du château au 19e siècle, notamment depuis sa restauration en 2017 qui lui a redonné son atmosphère luxueuse et confortable. En effet, de 2013 à 2017, une campagne de restauration et de valorisation du château permit la rénovation de son parc jusqu'à celui de ses façades en passant par ses fastueux intérieurs. Enveloppé dans sa robe de tuffeau et apprêté avec élégance, Azay-le-Rideau est un château qui charme autant le regard que les cœurs.

## Application mobile La Loire à Vélo

L'application « La Loire à Vélo » permet de naviguer sur l'itinéraire grâce à son GPS intégré ; l'occasion d'avoir toujours à portée de main votre carnet de voyage avec la cartographie détaillée de votre itinéraire, ainsi que les hébergements et loueurs "Accueil Vélo", restaurants ou sites de visite que vous aurez vous-même sélectionnés !

Plus d'informations  
sur : [www.loireavelo.fr](http://www.loireavelo.fr)



# Sélection Automobiles

En ce début d'année, les constructeurs font les bilans de l'année écoulée et présentent de nouveaux modèles. Coup d'œil sur des véhicules qui font l'actualité.



Hyundai NEXO

## Moisson de récompenses pour Hyundai

L'année 2018 a été florissante pour **Hyundai** en Europe : la marque a présenté sept nouveaux modèles/versions et décroché plus de 50 récompenses. Dans le cadre de sa stratégie globale de développement durable qui prévoit le lancement de 18 nouveaux véhicules écologiques d'ici 2025, **Hyundai** a introduit deux nouveaux modèles électrifiés en 2018 : Kona electric et le SUV électrique alimenté à l'hydrogène **Nexo**. Si

l'on ajoute ces modèles à ceux de la gamme Ioniq, le tout étant regroupé sous le label BlueDrive, **Hyundai** est aujourd'hui le constructeur qui offre le plus large choix de motorisations électrifiées du marché. **Kona electric** a également été salué à l'échelle internationale pour son caractère innovant et pour son rapport prix/autonomie. Son exceptionnelle fonctionnalité, idéale pour les familles, lui a permis de surclasser ses concurrents aux yeux des experts.

**Nexo**, deuxième génération de véhicule électrique à pile à hydrogène

produit en série par **Hyundai**, a également été plébiscité. Ce SUV électrique alimenté à l'hydrogène met les technologies de pointe à la portée d'un plus large public. Son design a également séduit les experts internationaux du design.

Premier véhicule au monde à proposer trois motorisations électrifiées, **Ioniq** a décroché 10 prix à travers l'Europe. Impressionnant par son efficacité, son confort et sa technologie, Ioniq plug-in - modèle hybride rechargeable - a surclassé plusieurs autres modèles hybrides au cours de l'année 2018.



Fiat Panda

## Fiat, nouvelle gamme Panda

La **Panda** a totalisé 13 788 immatriculations en 2018 contre 7 113 en 2017, soit presque un doublement de ses ventes, profitant ainsi du succès de la prime à la conversion.

En ce début d'année, la gamme **Panda 4x2** devient plus simple avec 3 versions contre 5 auparavant. Ainsi, les versions **Panda** et **Ligue 1 Conforama** ne font plus qu'une pour s'appeler **Ligue 1 Conforama**. La version d'entrée de gamme **Panda** est dorénavant équipée de l'air conditionné de série. De plus, la version **Pop** est remplacée par la version **Easy** - configuration 5 places et autoradio commandes au volant - qui se positionne en milieu de gamme et la version **Lounge** reste la version haut de gamme. Dans leur configuration moteur 4 cylindres 1,2 69 ch, toutes ces versions sont dorénavant équipées de série du

Stop&Start de série, d'un alternateur intelligent et d'une pompe à huile de cylindrée variable. Ces ajustements permettent d'abaisser les émissions de 130 à 118 g/km de CO<sub>2</sub>. Ces modifications permettent à la **Panda 4x2** d'être toujours éligible à la prime à la conversion et renforcent l'attrait de ce modèle urbain.

## Nouvelle BMW Série 7

**BMW** revisite sa gamme de berlines de luxe. Avec son caractère affirmé, son élégance raffinée, ses technologies innovantes pour l'affichage et la commande à bord, ses systèmes d'assistance à la conduite et sa connectivité de pointe, la nouvelle **BMW Série 7** affiche la couleur. Le nouveau design extérieur de la berline de luxe atteste plus que jamais de son caractère exclusif. Son habitacle s'impose comme une nouvelle référence en matière

de confort grâce aux élégantes finitions en cuir matelassé, à l'isolation phonique optimisée, aux affichages numériques du combiné d'instruments et de l'écran de contrôle, à la version 7.0 du système d'exploitation **BMW** et à l'assistant personnel intelligent **BMW**.

Les moteurs des différentes variantes de la nouvelle **BMW Série 7** passent également à la vitesse supérieure. La gamme de motorisation comprend désormais un nouveau bloc 8 cylindres, un moteur 6 cylindres en ligne et des hybrides rechargeables offrant une autonomie électrique étendue. Tous les moteurs du nouveau modèle sont conformes à la norme d'émissions **Euro 6d-Temp**. Par ailleurs, les systèmes d'assistance à la conduite proposent désormais des fonctionnalités étendues : certains systèmes, notamment l'assistant de recul, témoignent des progrès réalisés en matière d'automatisation de la conduite.

## Nouvelles Audi TT et Audi Roadster

Vingt ans après le lancement de la première **Audi TT** de série, **Audi** lance en France la troisième génération du modèle, qui a été largement retravaillé. Cette icône du design revient sur le devant de la scène avec une carrosserie sportive et élégante, des moteurs puissants et une gamme d'équipements élargie.

Pour le 20<sup>e</sup> anniversaire de la première **Audi TT**, le constructeur d'Ingolstadt



BMW série7

met l'accent sur le caractère sportif du modèle. Audi a sublimé son design, amélioré ses performances et étendu la gamme des équipements de série. Outre le virtual cockpit Audi, la version de série du nouveau modèle comprend maintenant le système de sélection du mode de conduite Audi drive select, un capteur de pluie et de luminosité, l'Audi parking system et des rétroviseurs chauffants.

Deux finitions sont disponibles sur la nouvelle Audi TT : TT et S-Line. Deux motorisations sont disponibles pour le lancement du coupé et du roadster : 40 TFSI avec un moteur 2.0 TFSI de 197 ch faisant appel à un cycle Miller, et 45 TFSI avec le 2.0 TFSI développant 245 ch, disponible en traction ou transmission intégrale quattro. Toutes les Audi TT bénéficient d'une boîte de vitesses à double embrayage S tronic à 7 rapports.

## Peugeot 3008

La Peugeot 3008 est la voiture la plus produite en France en 2018 avec 258 460 véhicules. Ce SUV fabriqué dans l'usine du Groupe PSA de Sochaux est labellisé « Origine France Garantie » depuis son lancement. La Peugeot 3008 est produite à 1 000 exemplaires journaliers, sept jours sur sept, dans l'usine du Groupe PSA de Sochaux qui a fabriqué depuis son origine plus de 23 millions de voitures. La Peugeot 3008 a été développée par des équipes Projets basées sur le site R&D de



Audi TT 2019

Sochaux et mise au point sur les pistes du Centre d'Expérimentation de Belchamp. Depuis son lancement en octobre 2016, la Peugeot 3008 est un véritable succès de la marque au lion. Elle occupe la troisième position des véhicules les plus vendus en France en 2018 et permet à Peugeot d'être leader de la catégorie SUV en Europe avec la gamme Peugeot 2008, 3008 et 5008. La Peugeot 3008 a reçu soixante-trois prix dans le monde et a été élue Voiture de l'année en mars 2017 par 58 journalistes européens de 22 nationalités.

## VW e-Golf

La e-Golf remporte l'EcoTest ADAC et consolide son statut de voiture parmi les plus propres de l'année 2018. L'EcoTest ADAC détermine, selon des

cycles réalistes, les émissions locales de CO<sub>2</sub>, ainsi que les niveaux de monoxyde de carbone (CO), d'oxyde d'azote (NOx), d'hydrocarbures (HC) et de particules en suspension dans les gaz d'échappement. Les écarts entraînent un score moins favorable. Ne produisant aucune émission locale, les modèles e-Golf et e-up! de Volkswagen arrivent en tête du classement avec une note de cinq étoiles, loin devant les 109 autres concurrents.

Depuis 2017, la gamme de véhicules a été enrichie avec le lancement de la dernière e-Golf. Presque silencieux, son moteur électrique puissant (100 kW/136 cv) rend la conduite vraiment agréable tout en étant purement électrique et totalement exempt d'émissions, le tout agrémenté d'une autonomie mixte qui peut atteindre 231 km (WLTP). La e-Golf offre également le confort habituel d'une Golf, un système de gestion de la charge intelligent et de nombreux systèmes d'assistance en option.

Sources : Service presse constructeurs



Peugeot 3008



e-Golf

Recevez chaque quinzaine les nouveaux articles  
de Elance Mag en vous abonnant  
à la newsletter sur le site

[elance-mag.fr](https://www.elance-mag.fr)

Suivez également nos publications sur la page Facebook



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



# Idées Gourmandes

pour assiettes d'hiver

Des recettes simples à réaliser avec des produits de saison. Pour réchauffer et régaler les tables d'hiver !



## Velouté de potiron

### Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de potiron
- 1 oignon
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1 poireau
- 15 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 1 brin de persil
- 1 brin d'aneth
- 1 c. à soupe de graines de courge
- Sel et poivre

### Préparation

Peler le potiron, puis le couper en morceaux. Retirer la racine et le vert abîmé du poireau, l'ouvrir dans la longueur, le rincer, puis l'émincer. Peler et ciseler l'oignon, le faire revenir dans le beurre. Ajouter le poireau et le potiron, mélanger 2 mn. Mouiller d'eau à fleur, saler et poivrer. Ajouter le bouillon de légumes. Portez à frémissements, couvrir et laisser mijoter 20 mn environ à feu doux.

Mixer la soupe en un fin velouté. Rectifier l'assaisonnement. Répartir dans des bols ou des assiettes creuses et rallonger d'un peu de crème. Parsemer les graines de courge et les herbes grossièrement effeuillées et servir.



## Bœuf bourguignon

### Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de boeuf à bourguignon
- 6 oignons grelots
- 3 carottes • 100 g de lard non fumé
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- Brins de thym • Sel • Poivre

### Préparation

Éplucher les carottes et les couper en tronçons. Couper la viande en gros morceaux et le lard en lardons. Éplucher les oignons grelots.

Dans une cocotte, faire revenir la viande avec l'huile d'olive. Ajouter le lard, saler, poivrer et faire revenir 5 min à feu moyen. Ajouter les carottes, le laurier, le thym et la gousse d'ail entière épluchée. Verser le vin rouge par-dessus, saler, poivrez et couvrir. Faire mijoter environ 3 h avant de servir bien chaud.

Cette recette peut être complétée avec des champignons de paris et des pommes de terre.



## Raclette en tartines

### Ingrédients pour 6 personnes

- 6 grandes tranches de pain de campagne
- 6 tranches de jambon cru
- 6 tranches de raclette
- Poivre

### Préparation

Préchauffez le four th.7/8 (220°C). Déposer une tranche de jambon sur

chaque morceau de pain et surmonter d'une tranche de raclette. Déposer les tartines sur une plaque à pâtisserie anti adhésive et enfourner quelques instants, jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Poivrer et servir aussitôt. On peut également ajouter une seconde tartine préalablement passée au four et ajouter herbes fraîches et éclats de noix.



## Choucroute alsacienne

### Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5 kg de choucroute crue
- 300 g de poitrine fumée
- 300 g de carré de porc fumé
- 150 g de graisse d'oie • 1,5 jarret de porc 1/2 sel
- 3 saucisses de Francfort • 6 petits boudins
- 3 saucisses fumées • 1/2 l de vin blanc d'Alsace
- 1,5 Oignon • Gros sel
- 0,75 c à café de baies de genièvre
- 0,75 c à café de graines de coriandre
- 0,75 c à café de poivre noir
- 3 clous de girofle • 3 gousses d'ail écrasées
- 2 branches de thym • 2 feuilles de laurier

### Préparation

Faire dessaler les jarrets de porc à l'eau froide. Rincer la choucroute puis l'essorer. Enfermer les épices et les herbes dans une mousseline. Dans une grande cocotte faire suer les oignons émincés dans 3/4 de la graisse d'oie. Poser la moitié de la choucroute dans la cocotte. Ajouter la mousseline remplie d'épices, la poitrine fumée, les jarrets et le carré de porc. Recouvrir avec le reste de choucroute. Saler légèrement, mouiller avec le vin blanc et de l'eau à peine à hauteur. Couvrir et laisser cuire à feu doux 1h environ. 20 min avant de servir, ajouter les saucisses fumées dans la choucroute, faire chauffer les saucisses de Francfort dans de l'eau très chaude et faire revenir les boudins dans le reste de graisse d'oie. Retirer la mousseline. Couper les viandes en morceaux et servir très chaud.



## Filets de turbot aux crevettes

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de turbot d'environ 180 g
- 20 grosses crevettes • 3 tomates • 2 carottes
- 2 branches de céleri • 500 g d'asperges sauvages
- 100 g de girolles • 30 g beurre froid
- 50 g de feuilles d'estragon • 50 g de feuilles de thym
- 125 ml de vin blanc sec • 3 gousses d'ail • 2 oignons
- 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

### Préparation

Peler, épépiner et couper les tomates en dés. Laver les légumes, éplucher les carottes et les couper en bâtonnets ainsi que le céleri. Les mettre dans une casserole, les arroser avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter le vin et suffisamment d'eau pour couvrir les légumes. Ajouter les herbes hachées et l'ail pressé (réserver une cuillère à soupe d'estragon) et faire cuire environ 10 minutes à couvert. Filtrer le jus de cuisson dans un tamis et le faire réduire pour obtenir 150 ml de liquide. Réserver les légumes au chaud. Laver les girolles et les faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Les mélanger à la sauce avec l'estragon, les tomates, salez, poivrer et lier avec le beurre. Faire cuire les asperges pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Faire revenir les filets de poisson dans un peu d'huile d'olive pendant 2 minutes à feu vif. Ajouter les crevettes et continuer de faire revenir pendant 2 minutes. Présenter les asperges et les légumes dans des assiettes. Répartir les filets de poisson et les crevettes sur les légumes, les arroser de sauce et servir immédiatement.

## Aumônières aux pommes



### Ingrédients pour 6 personnes

Pour la pâte sucrée

- 210 gr de farine
- 85 gr de sucre glace
- 1 œuf entier
- 125 gr de beurre
- 25 gr de poudre d'amandes
- 4 gr de sel

Pour la garniture

- 5 pommes reinettes
- 1 citron
- 150 gr de sucre semoule
- 20 gr de crème épaisse
- 30 gr de beurre
- 200 gr de raisins secs
- 6 branches de menthe

### Préparation

Pour la pâte sucrée, mettre le beurre pommade dans un bol et le malaxer à l'aide d'une spatule en bois puis ajouter le sucre glace, la poudre d'amandes, le sel, l'œuf et enfin la farine, en mélangeant bien à chaque fois, pour obtenir une pâte homogène. Former une boule, la couvrir d'un film plastique et la réserver au réfrigérateur pendant deux heures. Peler les pommes, les épépiner et les couper en petits dés. Les mélanger immédiatement avec un peu de jus de citron puis les égoutter. Dans un bol, mélanger les morceaux de pommes avec le sucre, la crème et les raisins secs. Couper le beurre en petits morceaux, l'incorporer aux pommes. Fariner votre plan de travail, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sucrée sur 2 mm et réaliser des ronds de 10 cm de diamètre environ. Au centre, à l'aide d'une cuillère, déposer un peu de pommes, refermer la pâte au centre et fixer les bords en pinçant tout autour avec le pouce et l'index. Réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffer le four à 190°C. Enfourner les aumônières pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à coloration. Les laisser refroidir avant de servir. Décorer l'assiette avec une branche de menthe. On peut accompagner les aumônières de glace à la vanille.

# Thermalisme, santé et bien-être

Plusieurs fois millénaire, cette médecine naturelle préventive et curative, est restée fidèle à son principe ancestral : traiter en utilisant les eaux minérales souterraines naturelles. Pour préserver ou mieux son capital santé, soigner une pathologie ou simplement ressentir du bien être, une cure en établissement thermal est tout à fait recommandée !



## Douleurs articulaires et santé du dos

Rhumatisme, arthrose et sciatique, douleurs lombaires ou cervicales, le thermalisme a fait ses preuves pour soulager et contribuer à reprendre en douceur possession de son corps.

Un tiers des Français souffre des articulations et plus de 60% des curistes viennent pour des problèmes d'ordre rhumatologique. Les premières manifestations arthrosiques et certains rhumatismes peuvent être freinés lorsqu'ils sont pris en charges précocement. Les soins utilisés pour l'arthrose sont constitués de bains chauds, de bains de vapeur, de massages, d'applications de boue et de douches au jet. La combinaison de l'eau thermale et de la chaleur procure un effet apaisant.

Les produits thermaux (combinaison eaux-boues), les soins en piscine ou en

baignoire et les massages peuvent soulager ces pathologies. Les exercices en piscine apaisent les douleurs caractéristiques de l'arthrose et de la fibromyalgie, les problèmes articulaires, les varices... Outre le fait d'apaiser le patient, la cure a pour objectif d'apprendre les gestes du quotidien qui soulagent.

## Retrouver forme et bien-être

Le thermalisme c'est également prendre soin de soi dans un environnement approprié au repos et à la détente. Les nouveaux forfaits de remise en forme rendent accessibles les bienfaits et les vertus de l'eau thermale au plus grand nombre. Ces cures proposent généralement 4 à 5 soins par jour, planifiés de façon à sauvegarder du temps libre pour se faire dorloter dans un espace de soins esthétiques et de massages à base de produits naturels et d'huiles essentielles.

Dans la journée, de nombreuses activités sportives sont proposées afin de profiter de l'environnement.

## Minceur et nutrition

Pour mincir durablement, il est important d'allier nutrition et activité physique. En cure, des spécialistes aident à reprendre le sport en douceur et les experts en nutrition prodiguent des conseils adaptés. Sont également dispensés des soins corporels : modelage de la silhouette par pressothérapie, pulvérisation d'algues ou cryothérapie. Parallèlement, activités aqua-minceur, drainages lymphatiques, applications de boues auto-chauffantes et massages peuvent être proposés.

## Cures sevrage tabagique

Les cures sevrage tabagique connaissent un regain d'intérêt. Elles consistent à établir un programme de sevrage personnalisé en collaboration avec des médecins spécialisés afin de rompre avec certaines habitudes et apprendre une nouvelle hygiène de vie sans tabac. En parallèle, des soins spécifiques peuvent être proposés comme l'acupuncture, la sophrologie ou l'hydrothérapie dans un cadre de détente et de bien être.

## Prévention et qualité de vie

Prévention, amélioration des symptômes dans la durée, meilleur hygiène et qualité de vie, sont les facteurs à prendre en compte pour juger du bien-fondé médical et économique de la médecine thermale. La dimension de bien-être permet aux curistes de mieux suivre leur traitement mais également de s'inscrire dans une démarche plus globale d'éducation à la santé. Le thermalisme a déjà démontré ses capacités d'innovation pour éviter rechutes et complications.

## Caractéristiques de quelques eaux thermales de la région

### Aulus-les-Bains

Eaux sulfatées, calciques, magnésiennes et riches en oligo-éléments. Traitement des troubles du métabolisme et des maladies de l'appareil réno-urinaire.

### Ax-les-Thermes

Jaillissant à 72°, ce sont les eaux les plus chaudes des Pyrénées. Refroidies par un système d'échangeur, ces eaux sulfurées et sodiques ont des propriétés antalgiques, antiseptiques et cicatrisantes adaptées en rhumatologie et dans le traitement des voies respiratoires.

### Ussat-les-Bains

Eaux hyperthermales (56°C), sulfatées, calciques et magnésiennes. Orientations



## Les modalités de prise en charge

Les modalités de prise en charge des cures thermales peuvent varier considérablement selon qu'il s'agit du régime général de la sécurité sociale ou de régimes particuliers.

Tous les établissements thermaux appliquent le tiers-payant, dispensant ainsi l'assuré de l'avance des frais de traitement. Le plafond s'applique aux ressources de toute nature, y compris celles qui ne sont pas soumises à l'impôt sur le revenu, perçues pendant l'année civile précédent la cure, par l'assuré et les ayants droit à charge de l'assuré.

Plus d'informations sur [www.medicinethermale.fr](http://www.medicinethermale.fr)



# Vos thermes au cœur des Pyrénées

Saison 2019 du 11 mars au 2 novembre

### Indications thérapeutiques

- . Rhumatologie
- . O.R.L. Voies respiratoires

### Programmes complémentaires

- . Fibromyalgie
- . No stress



### Cures liberté

- . Cures ORL Voies respiratoires et Rhumatismes 6 jours
- . Cures Juniors 6 et 10 jours
- . Cures famille à partir de 2 curistes...
- . Santé du dos
- . Zen liberté (nouveau)
- . Coaching santé
- . Sevrage tabagique
- . Acouphènes

Thermes de Luchon  
Parc des Quinconces - 31110 Luchon  
05 61 94 52 52  
[www.thermes-luchon.fr](http://www.thermes-luchon.fr)

**Luchon**  
LES THERMES  
Pyrénéz-vous !



traitées : gynécologie, neurologie, affections psychosomatiques, maladie de Parkinson.

### Barbotan-les-Thermes

Eaux oligo-métalliques, bicarbonatées calciques, silicatées et magnésiennes. Présence importante de CO<sub>2</sub> dissous. Orientations traitées : rhumatologie, phlébologie.

### Castéra-Verduzan

Eaux sulfatées, calciques et magnésiennes pour le traitement des affections digestives, des maladies métaboliques et des affections des muqueuses bucco-linguales.

### Lectoure

Les propriétés de son eau, chlorurées et sodiques, associées aux traitements de rééducation, soulagent durablement les pathologies rhumatismales et les séquelles de troubles ostéo-articulaires.

### Luchon

Eaux sulfurées sodiques les plus sulfurées des Pyrénées. Efficaces dans le traitement des voies respiratoires et de toute la sphère ORL ainsi que pour combattre les douleurs dues à des rhumatismes dégénératifs ou inflammatoires.

### Salies-du-Salat

Avec une proportion de 322 g/l de divers minéraux, c'est l'eau la plus minéralisée d'Europe. Particulièrement active dans le traitement en rhumatologie et séquelles de traumatismes ostéo-articulaires, en gynécologie et pour les troubles du développement chez l'enfant.

### Argelès-Gazost

Eaux chloro-sulfurées sodiques agissant dans le traitement des voies respiratoires et également en phlébologie. L'établissement soigne le lymphœdème, pouvant apparaître après une opération du cancer du sein.

### Bagnères-de-Bigorre

Riches en oligo-éléments, les eaux sont extraites à 50° et sont naturellement chargées en calcium, sulfate et magnésium. Propriétés antalgiques et relaxantes, préconisées dans le traitement des voies respiratoires, des affections psychosomatiques et en rhumatologie.

### Barèges-Sers-Barzun

Eaux sulfurées, sodiques, très alcalines, riches en silice et en barégine. Orientations traitées : rhumatologie, traumatologie et affection des voies respiratoires.

### Beaucens

Eaux chlorurées, sodiques et calciques, fluorées. L'établissement thermal bénéficie d'une renommée ancienne et reconnue dans le traitement des douleurs d'origine rachidienne comme les lombalgies et les sciatiques.

### Capvern-les-Bains

Très diurétiques, les eaux sont appropriées au traitement de l'appareil urinaire, digestif et des troubles du métabolisme. Egalement anti-inflammatoires, ses propriétés se concentrent dans les boues utilisées en rhumatologie.

### Cauterets

Eaux chloro-sulfurées sodiques, riches en silice et oligo-éléments, contenant de la barégine pour le traitement des voies respiratoires et la rhumatologie.

### Luz Saint-Sauveur

La composition de l'eau thermale et sa température naturelle de 33° sont adaptées aux problèmes chroniques de la sphère ORL mais aussi au traitement des problèmes veineux et lymphatiques.

# Salon des Thalasso et Cures thermales

- Toulouse -

## 4<sup>ème</sup> édition

Le rendez-vous dédié au soin  
et au bien-être.

Les cures thermales et la thalasso séduisent de plus en plus de français. Afin de permettre plus de proximité, les acteurs du secteur viennent à la rencontre des toulousains et des habitants des départements limitrophes à l'occasion d'un évènement dédié.

La quatrième édition du Salon des Thalasso & Cures Thermales de Toulouse, organisé par Sud Ouest Events, aura lieu les 1er et 2 février 2019 au Centre de Congrès Pierre Baudis.

Que ce soit pour trouver un séjour aux bienfaits thérapeutiques, un week-end cocooning pour décompresser, ou encore une prestation soins et beauté, le Salon des Thalasso & Cures Thermales réunira en un même lieu et sur deux journées plus de 70 destinations santé & bien-être. Les thalassos du Pays Basque et les cures thermales de Nouvelle-Aquitaine et d'Occitanie seront particulièrement représentées : Cauterets, Loréamar, Dax, Serge Blanco, Les Chaînes Thermales du Soleil, Luchon, Ax-les-Thermes...

Parallèlement au traitement des maladies chroniques ou à la remise en forme, les visiteurs pourront découvrir d'autres soins répondant aux maux contemporains (détox, burn-out, cure tabagique, sommeil...), toutes les tendances 2019 (cryothérapie, qi gong...) ainsi que les nouvelles formules proposées (mini-cures, cures nocturnes...). Choisir un centre thermal en fonction de sa pathologie, soins et bienfaits d'une cure en rhumatologie à Dax, bien dormir pour améliorer sa vie au quotidien, l'insuffisance veineuse et ses traitements... Des conférences seront organisées tout au long du salon et animées par des professionnels.

Initiations et démonstrations seront également mises en place comme par exemple des ateliers « Yoga Senior ». L'Annuaire des Thalasso et des Cures thermales, véritable annuaire de tous les établissements français, sera offert à chaque visiteur.

**ENTRÉE GRATUITE**

Informations et Invitations  
sur [www.salon-soins.com/salon-toulouse](http://www.salon-soins.com/salon-toulouse)

# ELANCE<sup>MAG</sup> 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**

**NOM** invitation à remettre complétée à l'accueil  
\_\_\_\_\_  
**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](http://www.salon-soins.com)**

# Aromathérapie, et bien-être

Combattre rhumes, sinusites et maux de gorge, lutter contre l'insomnie et l'anxiété...

Les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles sont nombreuses. En massages, inhalations ou par voie orale et en suivant quelques précautions d'utilisation.

## Vertus thérapeutiques

Autrefois nommée essence aromatique, la terminologie «huile essentielle» de plantes aromatiques n'apparaît que dans les années 1970. Influencé par ses recherches au cours de la première moitié du 20<sup>e</sup> siècle, l'ingénieur-chimiste lyonnais, René-Maurice Gattefossé, est considéré comme l'un des pères fondateurs de l'aromathérapie.

Connues depuis des millénaires, les huiles essentielles jouent un rôle de premier plan parmi les remèdes à base de plantes et possèdent des propriétés thérapeutiques reconnues. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante à la vapeur d'eau en alambic. La vapeur d'eau passe à travers le tissu végétal. Les cellules contenant l'huile essentielle éclatent et le mélange vapeur-huile essentielle est ensuite séparé dans un condenseur. L'huile essentielle peut également être obtenue par pressage. Les substances aromatiques et volatiles des huiles sont composées de différentes molécules. Solubles dans l'huile et dans l'alcool, ces produits ne le sont pas dans l'eau. Très concentrées et très actives, les huiles essentielles agissent à faible dose et s'emploient au compte-goutte. Extrêmement volatiles, elles doivent être tenues hors de portée des enfants.

## Modes d'utilisation

Sur plus de 400 essences issues de végétaux, seule une centaine d'huiles essentielles sont utilisées en aromathérapie. En voici les modes d'utilisation les plus répandus.

L'utilisation par voie orale est la plus courante mais n'est pas recommandée sans avis médical. Certaines huiles essentielles ont une toxicité aiguë, aussi l'automédication est tout à fait déconseillée. Des suppositoires peuvent être utilisés pour certaines infections broncho-pul-



## Repères

- **Les dynamisantes**  
Coriandre, gingembre, muscade, romarin, menthe, sarriette
- **Les bactéricides**  
Eucalyptus, origan d'Espagne, cannelle de Ceylan, thym à thujanol, thym à thymol
- **Les sédatives**  
Camomille, marjolaine, oranger, verveine, néroli
- **Les digestives**  
Cumin, carvi, estragon, menthe
- **Les antispasmodiques et antinévralgiques**  
Cajepout, basilic, camomille
- **Les bienfaiteurs de circulation**  
Cyprès, bourrache, onagre
- **Douleurs dentaires**  
Clou de girofle

monaires. Absorbés au niveau du système veineux hémorroïdaire, ces composés évitent ainsi de passer par le foie. En massage, le principe actif d'une huile essentielle est mélangé à une huile inerte comme l'huile d'amande douce. Le mélange pénètre alors à travers la peau. Cependant, certains produits actifs peuvent entraîner des irritations ou

des allergies sur certains épidermes et ne doivent jamais être appliqués sur les muqueuses ou autour des yeux.

Les diffuseurs d'huiles essentielles permettent une vaporisation des produits actifs. En fumigation, inhalation ou par diffuseur électrique, les principes actifs pénètrent les bronches et rejoignent la circulation sanguine.

## Quelques utilisations

Originaire d'Australie et cultivé en Corse, l'eucalyptus globulus exhale une odeur balsamique soutenue. Ses constituants aident l'organisme à lutter contre les infections respiratoires. Expectorante, mucolytique, bactéricide et anti-inflammatoire, l'huile essentielle extraite de cet eucalyptus se prête particulièrement au traitement des bronchites.

D'une grande tolérance cutanée, l'huile essentielle d'eucalyptus radiata est efficace pour lutter contre les affections des voies respiratoires hautes, telles que les rhumes et les sinusites. Très efficace contre les affections ORL, elle est indiquée chez l'enfant comme chez l'adulte grâce à sa très faible toxicité.

Provenant des feuilles de l'arbre malgache, l'huile essentielle de ravintsara à la senteur vivifiante, contribue à lutter contre les grippez, angines, maux de gorge, rhino-pharyngites et autres maux de saison. Cette huile essentielle est indiquée en prévention et en traitement des affections respiratoires.

Trois sortes d'huiles essentielles sont extraites du romarin. Ces huiles essentielles de romarin officinal sont plus ou moins chargées en camphre, cinéole ou verbénone, qui leur confèrent leurs propriétés spécifiques. Le romarin à camphre agit principalement sur le système neuromusculaire en soulageant crampes, courbatures ou torticolis. Le romarin à cinéole est utilisé en expectorant. Le romarin à verbénone est efficace pour les problèmes digestifs et hépatiques mais peut être néfaste à fortes doses.

L'huile essentielle de pin sylvestre est un puissant antiseptique respiratoire. Tonifiante et stimulante, elle est décongestionnante et est utilisée en pneumologie, rhumatologie et dermatologie. Cette huile essentielle exhale une senteur forestière fine et fraîche.

Le thym, contenant du thymol, est un puissant anti-infectieux et antibactérien. L'huile essentielle de thym qui combat les petits coups de froids de l'hiver, est idéale pour renforcer le système immunitaire. Il faut être prudent, cette huile essentielle peut entraîner des brûlures de la peau.



## Précautions d'emploi

Dotées de principes actifs puissants, les huiles essentielles ne s'utilisent pas sans précaution - effets secondaires possibles - et comportent certaines contre-indications. Avant de les utiliser, il est nécessaire de prendre le conseil d'un spécialiste en aromathérapie, pharmacien ou médecin. Aucune preuve scientifique n'a permis d'en prouver l'efficacité dans le cadre d'essai thérapeutique standardisé. Il n'est ainsi jamais question de remplacer des médicaments par des huiles essentielles. A fortes doses, elles peuvent entraîner des intoxications.

Il est important de les choisir chémotypées ; cette identification permet, avant tout, de connaître le niveau de qualité d'une huile essentielle. Si l'information n'est pas précisée sur le conditionnement, il est probable que cette huile essentielle soit de médiocre qualité. Elles doivent également être estampillées HEBBD, huile essentielle biologiquement et biochimiquement définie.

Les huiles essentielles ne doivent jamais être versées directement dans une infusion. Il faut toujours les diluer dans un peu de miel ou de dispersant comme le Labrafil®, vendu en pharmacie.

## Soin des cheveux

Pour favoriser la pousse des cheveux, plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées, diluées, en réalisant des frictions avant chaque shampoing. On laisse agir une quinzaine de minutes avant de laver avec un shampoing doux. L'huile essentielle de Bay Saint-Thomas est à la fois tonifiante et chauffante. L'huile essentielle de menthe poivrée favorise une pousse plus rapide en stimulant la circulation sanguine du cuir chevelu. Les bulbes reçoivent ainsi davantage de nutriments et les cheveux poussent plus vite. L'huile essentielle de citron fortifie les parois des vaisseaux sanguins, fluidifie le sang et apporte vitalité et croissance à la chevelure.

L'utilisation de certaines huiles essentielles permet d'apaiser les irritations du cuir chevelu, dues à la pollution, au stress ou à la fatigue. Les huiles essentielles de romarin et de lavande sont efficaces, diluées dans un shampoing ou une huile végétale.

Lorsque les cheveux sont trop secs, quand l'activité des glandes sébacées n'est pas assez efficace, l'huile essentielle d'ylang-ylang est particulièrement agissante. Elle a un effet régulateur sur la sécrétion du sébum, tout en étant purifiante. On l'utilise diluée dans une huile végétale pour gagner chaque mèche avant de laver avec un shampoing doux. Pour traiter les cheveux gras, on peut utiliser les huiles essentielles de bergamote, de citron, de cèdre de l'Atlas ou de pamplemousse. L'huile essentielle de noisette permet également de réguler la production de sébum et de nourrir le cheveu sans laisser de film gras.

Sources :

Ma bible des huiles essentielles, Danièle Festy, Ed. Leduc

200 remèdes aux huiles essentielles, Philippe Chavanne, Ed. First

Larousse des médecines douces, Valentine Brousse, Ed. Larousse

# BungyPump, vous avez dit BungyPump ?

Démarrez l'année en beauté avec une activité qui « marche » !



- Améliorer votre équilibre.
- Faire travailler vos neurones.

La marche est une formidable pratique pour le cerveau et... pour découvrir en même temps de beaux paysages et la convivialité qui découle de la marche en groupe !

Faites l'addition de tout cela. C'est précisément tout ce que médecins, chercheurs et neuroscientifiques vous répètent à longueur d'articles et d'interviews, pour vous maintenir en forme et entretenir les capacités cognitives quand vous êtes seniors.

La nouvelle année démarre ?

Démarrez-vous aussi !

Sortez vos tenues confortables et de saison, cherchez un club près de chez vous. Testez les bâtons !

Frederic Bricka

Continuité de la marche nordique, inspiré du ski nordique, très populaire en Suède, le bungypump est un exercice doux et complet. Il s'adapte à toutes conditions physiques et s'avère être très ludique.

Il fait participer tout le corps, bras épaules, dos et jambes. La presque totalité de vos muscles se mettent en mouvement (90% des muscles sollicités).

Le BungyPump vous redresse dans la marche et rajeunit votre posture. Il donne aussi une grande ampleur à la respiration et augmente l'oxygénation indispensable au fonctionnement optimal de vos organes, inclus vos neurones.

Tout cela en douceur et adaptable à votre rythme et votre environnement s'il vous plaît !

Le bungypump se pratique avec des bâtons. Pas n'importe lesquels, ils sont équi-

pés de résistances (de 4 kg à 10 kg de résistance) qui en même temps amortissent et propulsent.

Faut-il une initiation ? Il existe des sorties avec un animateur pour cela. Peut-être près de chez vous ? (1) Il vous fera tester les bâtons les mieux adaptés. Mais vous pouvez aussi consulter de nombreuses vidéos très bien faites sur vos tablettes ou smartphones. (2) (3)

Alors, c'est bon pour quoi ?

- Renforcer vos muscles, lutter contre la sarcopénie, la fonte musculaire.
- Aider votre dos à se redresser pour rajeunir votre silhouette.
- Prévenir et diminuer les maux de dos, mal de notre époque.
- Respirer plus librement et oxygéner votre corps.
- Prévenir ostéoporose et arthrose.

## En avant, marche !

**Vous venez de prendre  
votre meilleure décision !**

Information Coach

BungyPump France et Formateur  
Fabien DROUGARD - 06 81 62 42 78



(1) [www.bungypump-france.fr/localisation-coaches-certifies-lieux-de-pratiques](http://www.bungypump-france.fr/localisation-coaches-certifies-lieux-de-pratiques)

(2) [www.youtube.com/watch?v=VLITvd6Dnjk](https://www.youtube.com/watch?v=VLITvd6Dnjk)

(3) [www.youtube.com/watch?v=CWB1cpLqOII](https://www.youtube.com/watch?v=CWB1cpLqOII)

**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, féerique 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](http://futuroscope.com)**



## Intérieur cocooning, pour réchauffer un hiver rigoureux !

Atmosphère cosy avec du bambou, du velours, du lin lavé, des bougies aux doux parfums, des coussins en laine tressée et des plaids en mohair. Le cocooning à l'état pur. Pour un hiver réconfortant, miser sur des matériaux qui réchauffent, de la déco chaleureuse, de la délicatesse pour créer un environnement bien-être.



Housses de coussin en lin lavé Omega de couleurs différentes. © La Redoute Intérieurs



Douceur du lin avec les plaids Baya et leurs couleurs douces. © 3suisses



Pour les petits  
Assise au touché tout doux, comme une peluche, tabouret girafe Gabino, au look amusant, ravira les enfants !  
Existe également en panda, mouton, grenouille ou souris.  
© sofactory



Pour un grand confort, rien de mieux qu'une couverture 100% mohair. Ces couvertures - 6 coloris au choix et en 3 dimensions - sont fabriquées en France dans le Vaucluse. © La Ferme du Mohair



Pour créer une ambiance tamisée agréable, lanterne en bambou naturel. Les lamelles de bambou sont croisées et ajourées. Ce procédé permet à la lumière que renvoie la bougie d'être diffusée largement dans la pièce.

Collection Cross  
par Pols Potten studio.  
© Le Cèdre rouge



Touche élégante dans le salon avec ce pouf en velours bleu. Son revêtement invite à la détente et sa teinte vive apporte une note gaie.

Gamme Amélia.  
© Maisons du Monde

Grande bougie parfumée Bergamote en cire et paraffine dans un contenant en verre avec étiquette. Modèle avec couvercle. Diamètre 10 cm, hauteur 14 cm. Durée de combustion 60 heures.

© H&M Home



Cache pot en grès émaillé, procure une atmosphère douce dans la pièce. © H&M Home



Parfait pour la détente ou le farniente, dans une chambre ou le salon, le fauteuil Malu en kubu. © La Redoute intérieur



Couleur corail acidulée très cocooning pour le fauteuil en coton et lin Helma moelleux et très confortable. © AM.PM



Ambiance cosy avec ce tapis imitation fourrure de couleur gris-bleu. Tapis Lapon.  
© Maisons du Monde

# Objectif gain de place

Astuces et idées pour optimiser l'espace de vie. Quelle que soit la surface habitable, les modalités de rangement participent largement à la qualité de vie.



## Tirer parti de l'espace disponible

Certaines pièces de l'habitat, telles que dressing, cellier ou buanderie, peuvent être entièrement dédiées au rangement. Dans un petit volume, il s'agit de faire preuve d'ingéniosité afin de pouvoir organiser un maximum de rangements. L'enjeu est stratégique parce qu'un espace composé de multiples rangements, astucieusement élaborés, permet de dégager l'espace à vivre. Miser sur les niches et les recoins pour optimiser les rangements sans saturer l'espace. Exploiter l'espace disponible sous un escalier permet de créer des rangements supplémentaires.

Les rangements ouverts peuvent être du plus bel effet mais peuvent aussi déranger visuellement s'ils ne sont pas régulièrement entretenus. Pour éviter ce désagrément, opter pour les rangements fermés, notamment dans une cuisine

où les étagères sont rapidement salies. Ces rangements permettent de stoker aisément, laissant ainsi l'endroit net et propre.

On peut également créer de toutes pièces un endroit de rangement à l'aide de caissons équipés de tablettes, de tringles, de tiroirs et d'accessoires avec des rideaux ou des portes qui s'harmoniseront avec la décoration intérieure.

## Rangements adaptés

Bien ranger demande d'utiliser des éléments appropriés. Penser aux besoins spécifiques de chaque pièce en matière de rangement et choisir le meuble approprié. Penderie, étagère, bibliothèque, commode... Pour que le rangement soit un plaisir, il faut que chaque élément destiné à stocker trouve sa place naturellement dans la pièce. User et abuser des accessoires d'aménagement, paniers, séparateurs et organisateurs de tiroirs qui restent très appréciés.

Pour penser rangement et rester efficace, ne pas mélanger les genres ! Chaque meuble ne devrait contenir qu'un seul univers. Les livres avec les livres, la vaisselle avec la vaisselle et les chaussures ensemble... Cependant, à certains endroits et sans en abuser, on peut jouer la carte de l'accumulation et miser sur des rangements ouverts afin de créer des pôles décoratifs.

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

## Question d'étiquettes

Pour que le rangement reste un plaisir, prévoir des éléments adaptés, organisés et étiquetés. Le rangement doit aussi

être esthétique et il existe quantités d'éléments à accorder avec le style de son intérieur. Métal ou bois, éléments neutres ou colorés, matériaux de récupération, tout est possible.

Pour gagner en rapidité et en efficacité en matière de rangement, il faut pouvoir trouver facilement la place de l'objet à ranger. Ne pas hésiter à étiqueter et à noter sur les rangements pour permettre également de retrouver l'objet recherché en un coup d'œil. Au lieu d'écrire, dessiner ce qui doit être rangé dans les chambres d'enfants. S'ils ne savent pas encore lire, ils peuvent identifier aisément les rangements dédiés. Vous ne savez pas dessiner ? Prenez des photos ! C'est une option très pratique également pour les boîtes à chaussures.

### Cuisines et salles de bains

Utiliser les plinthes comme espace de rangement. Avec un tiroir sous-plinthe, tout l'espace disponible est utilisé. Peu volumineux et pratiques, ces tiroirs offrent un espace de rangement très utile. Fixer une barre de crédence sur le mur est une solution judicieuse pour ranger les ustensiles. En utilisant la partie du mur au-dessus de l'évier, gants,



cuillère en bois, fouets et autres outils trouvent leur place tout en restant à portée de main.

Organiser le rangement de la salle de bain de sorte qu'il soit pratique, accessible et peu encombrant se révèle être un atout majeur pour le bien-être quotidien. Opter pour des meubles gain de place pratiques, décoratifs et créer des rangements supplémentaires pour les serviettes et le linge de bain : tiroirs sous vasque, échelle sèche-serviette... Aménager des niches et exploiter l'espace disponible avec des étagères et des meubles de rangement hauts si la pièce le permet. Autre solution, détourner et recycler les objets du quotidien.

Pour le rangement de pièces importantes, utiliser de grands paniers en osier ou des caisses en bois si faciles à placer sous un plan vasque ou derrière une porte de salle de bain.

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

En laissant libre cours à votre imagination, vous saurez faire preuve de créativité et trouverez ainsi vos meilleures formules de rangement !



MIDI PAPIERS PEINTS

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

DÉCORATION  
ET RÉNOVATION  
DE VOTRE INTÉRIEUR

Grand choix de peintures  
Parquets  
Papiers peints  
Tissus  
Objets déco

SOLDES\*

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

370 avenue de Paris  
82000 Montauban  
05 63 22 03 00

\*Dans la limite des stocks disponibles pendant la période légale des soldes jusqu'au 19 février 2019 inclus

# L'hiver au jardin

La saison la plus froide de l'année nécessite de prêter attention et soin au jardin comme aux plantes. Quelques conseils pour maintenant et pour la saison suivante...

## Maîtriser le gel

### Et le jardinier dompta Mister Winter...

Décembre reste globalement clément dans notre moitié sud, mises à part quelques gelées précoces pouvant endommager sans gravité les plus jeunes pousses. En revanche, en janvier et surtout en février, souffle un air plus vif, à l'effet destructeur sur les végétaux méditerranéens qui forment la tendance actuelle.

L'amateur averti, bien préparé, laissera le froid s'époumoner et ne s'en affolera pas.

Pour gagner du temps à l'achat d'une plante, pensez à demander son degré de résistance au gel. Vous saurez ainsi lesquelles doivent être protégées. Evitez les momies systématiques qui défigurent dès novembre votre jardin ou votre terrasse. Les voiles de protection enroulés sur au moins deux épaisseurs et non serrés sur les branches suffisent en général pour un simple coup de froid de quelques jours, voire même deux sacs (type poubelle) mis l'un dans l'autre et retournés sur la plante, tenus au sol avec quelques cailloux. Ces solutions doivent être réservées à de courtes durées.

Pour une période de froid intense, un paillage plus conséquent s'impose. Tout est bon pour limiter la progression de l'air froid vers les tiges et les racines (pots) : feuilles mortes, paille, papier journal froissé, l'ensemble inséré dans le branchage et autour du pot puis contenu par un voile ou du papier bulles. En dessous de  $-10^{\circ}$ , chaque degré gagné compte pour la survie du végétal.

N'oubliez pas deux éléments importants : les températures en ville sont 5 à  $8^{\circ}$  plus élevées qu'en campagne et la neige est une bonne alliée. Elle joue un rôle de manteau protecteur mais abîme le feuillage des lauriers roses, du lin de Nouvelle Zélande et déforme irrémédiablement les branches des cyprès desquelles il faut la dégager au plus vite. A défaut : coupez !

## Maîtriser l'engrais

### De l'engrais... Pourquoi ?

Dans sa globalité, une plante a le même fonctionnement que n'importe quel autre être vivant. Elle respire, se développe et se reproduit, mange et boit, sauf que sa bouche se situe dans ses racines. C'est donc tout naturellement dans la terre que doit se trouver sa nourriture, ce qui ne pose aucun problème dans la nature tant la vie qui anime le sol est intense et complexe.

Un pot ou un bac constituent un monde clos, coupé de toute vie extérieure et tout ce qui fait la vie du sol (insectes, lombrics, bactéries, champignons... ) est quasiment inexistant. Le bon jardinier doit donc compenser ce vide par des apports réguliers d'engrais ou d'amendement.

Notez la différence entre ces deux « produits » : l'engrais (conception chimique) nourrit directement la plante après s'être fixé dans le sol alors que l'amendement (compost d'origines variées) nourrit le sol en recréant une partie de sa vie naturelle avec pour résultat in fine de nourrir la plante.

Le jardinier averti et consciencieux choisira sans hésiter la seconde solution. Sauf que le côté naturel de l'amendement le rend instable et difficilement maîtrisable en vase clos. Même si de gros progrès ont été réalisés depuis quelques années, son efficacité dépend de nombreux facteurs échappant au contrôle du jardinier (température, pluviométrie, vent... ).

Les engrais chimiques, de préférence liquides, en apports réguliers, sont efficaces et sûrs. Ne dépassez jamais la dose prescrite au risque de brûler les racines. Vous pouvez même sous-doser sans conséquence.

Didier Veaux

# Humeurs numériques...

Depuis l'aventure que je vais vous raconter, mon doigt tremble légèrement quand j'appuie sur une « appli » de mon téléphone !

## Il était une fois ...

Un jour donc, mon smartphone tombe sur le carrelage de la cuisine et l'écran se brise. Je décide de le remplacer et je soulève le verre brisé avec mille précautions. Je vois, à ma grande surprise, les applis s'échapper et se réunir sur la table. Stupéfaction, je les entends même communiquer entre elles dans une langue étrange. J'ai appris plus tard que c'était de l'algorithme. Jusque là, je n'avais jamais imaginé que ces petits carrés, colorés, aux épaules arrondis et aux dessins évocateurs avaient une vraie vie.

Oui, je vous vois bien sourire discrètement d'un air entendu ... Il nous raconte des salades celui-là ... Vous pensez ce que vous voulez, mais continuez jusqu'au bout !

Moi, je me suis pris au jeu, les trouvant sympathiques et, d'ailleurs, depuis je les appelle mes lutins. Ils avaient l'air de bien s'entendre entre eux et pour la plupart, c'est moi qui avais choisi de les inviter à venir dans mon smartphone.

Jusqu'au jour de cette découverte, j'avais bien noté qu'ils me rendaient de bons et loyaux services. Par exemple,

je prends ma voiture, le lutin qui m'indique la route grimpe dans l'écran de ma voiture et montre le chemin de l'hypermarché voisin. Il me fait éviter un accident sur la route, me dévie et hop ! me trouve une place sur le parking. La porte franchie, il demande à un lutin mémo d'ouvrir la liste des courses. Je saisis un pot de crème et voilà qu'un troisième lutin trouve que c'est un peu calorique pour moi et me propose de l'allégé ! OK, va pour l'allégé !

Je flâne, feuillette les derniers livres parus quand un lutin sonneur me rappelle qu'il est l'heure d'aller chez le kiné. Le lutin GPS, vous vous souvenez ? Celui de toute à l'heure, m'indique qu'il me faudra 13 minutes pour y arriver. Je passe à la caisse où le lutin porte-monnaie enregistre et règle mes courses à la vitesse de l'éclair et m'indique le solde de mon compte à la banque. Je vois rouge - comme dab - et je file chez le kiné... qui me fait attendre quelques minutes. J'en profite pour lire des messages que vient de m'apporter le lutin facteur à qui je remets illico quelques courts messages pour prévenir l'école de mon petit garçon que j'aurai quelques minutes de retard.

Je trouve toujours aussi magique tous ces lutins qui me suivent toute la journée. Ils m'accompagnent partout. Ils m'aident, me font rire, me donne des nouvelles, me conseillent, me guident et me font même un petit clin d'œil en passant devant les promos de mes boutiques préférées.

Hélas, hélas, j'ai été très déçu quand j'ai appris, d'ailleurs tout à fait par hasard, que mes lutins étaient très bavards et surtout indiscrets. Il paraît qu'ils racontent tout, mais vraiment tout, à leur patron. Je ne savais pas du tout qu'ils étaient en mèche avec un patron. Ils lui disent même où je suis à tout moment. Le patron ? Il habite très loin quelque part en Chine ou en Californie, je ne sais pas trop. Je suis vraiment déçu que mes lutins jouent un double jeu. Je les aimais beaucoup.

Et c'est pour cela que mon doigt tremble un peu maintenant quand j'appuie sur une de mes applis, mes lutins chéris ! Peut-être ça vous fera pareil maintenant ?

Frédéric Bricka



# Expos

## L'ATELIER DES P'TITS ARTISTES BD médiévale

Musée des Augustins - Toulouse

Mardi 26 février à 10h

Le musée propose cet atelier pour les 4-6 ans et les 7-12 ans. Cet atelier thématique leur permet de développer leurs pratiques plastiques tout en leur donnant des clefs de lecture sur les collections permanentes ou les expositions temporaires du musée.

Information et réservation : 05 61 22 39 03 - [www.augustins.org](http://www.augustins.org)

## REGARDS D'ARCHITECTURE

Photographies

Altigone - Saint-Orens de Gameville

Jusqu'au samedi 2 mars

EPSO (Expression Photographique de Saint-Orens) et Text'Orens proposent ensemble une exposition sous le thème des « regards d'architectures ».

L'EPSO regroupe tous les amoureux de l'image dans un esprit de convivialité, de bonne humeur, de partage et une volonté commune de progresser dans la découverte de la prise de vue créative. L'association s'adresse aux débutants ou photographes confirmés.

Pour cette nouvelle exposition, les « Epsoiens » exposeront sur le thème Regards d'Architectures. Ici tout est question de lignes et de structures, ce qui soutient la ville, l'urbanisation, la géométrie, les axes ou les absences de symétrie, confrontation des matériaux, des styles, des époques...

Les photos sont illustrées par des textes ou poèmes magnifiquement écrits par les membres de l'atelier d'écriture Text'Orens. Ici, seule compte l'envie et le plaisir d'écrire, partagée dans des moments de convivialité. Aucun besoin d'expérience, chacun découvre des trésors enfouis dans de courtes créations spontanées, impulsées par des contraintes variées et ludiques.

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

## MADAME

L'art mordant du collage vintage

Odyssud - Blagnac

Jusqu'au samedi 2 mars



Avec une petite touche de punk et une paire de ciseaux libertaire, les oeuvres de Madame flirtent savamment avec les mots.

Bercée par le théâtre, la peinture et les bons mots, l'artiste Madame nous emporte dans un tourbillon de démesure, de mélancolie, d'humour et de détails truculents. Elle plonge avec voracité dans les vieux papiers et les magazines obsolètes, découpe, colle, superpose les strates improbables, et crée avec minutie des oeuvres-objets manipulables et mobiles. Scannées et redimensionnées, les oeuvres partent

avec leur créatrice à la rencontre des murs de la ville et des gens. Loin des naïeries édulcorées, les oeuvres de Madame décomposent les stéréotypes et les certitudes, prônent la tolérance et l'amour polymorphe. Perdez-vous dans un art éphémère entre poésie dissidente, questionnement facétieux et nouvelles perceptions.

Dans le grand forum d'Odyssud, laissez-vous surprendre par l'installation suspendue de Madame. Dans la salle d'exposition, contemplez et bercez vos pensées dans l'espace cosy que vous réserve Madame avec ses pièces minutieuses, sérigraphies et reportages, avant de voir exploser sur les murs ses créations monumentales à la fois drôles et poétiques.

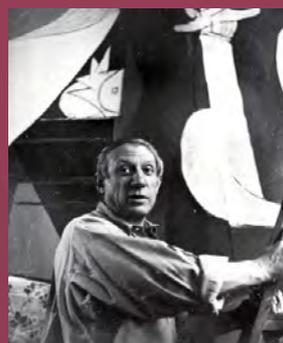
Infos : 05 61 71 75 10 - [www.odysud.com](http://www.odysud.com)

## PICASSO ET L'EXIL

Les Abattoirs Musée - FRAC Occitanie - Toulouse

Du vendredi 15 mars au dimanche 25 août

Une exposition consacrée pour la première fois aux rapports entre Picasso et l'exil espagnol. Déployée sur deux étages des Abattoirs, elle explore comment le bouleversement historique et personnel de l'exil a touché Picasso, et aussi nombres d'artistes qui lui étaient contemporains.



En 1937, un an après le début de la guerre civile espagnole, alors qu'il travaille à la commande d'une peinture pour le Pavillon de la République espagnole de l'Exposition internationale à Paris, Picasso apprend le bombardement de Guernica et bouleverse son thème initial. En 1939, après trois ans de guerre, 500 000 espagnols traversent la frontière franco-espagnole avant de transiter par des camps de réfugiés aux conditions de vie effroyables. Suite à la Retirada, de nombreux Espagnols résidant à l'étranger, tel Picasso installé à Paris depuis 1900, deviennent de fait

des exilés politiques.

La situation espagnole renforce l'engagement politique de Picasso contre le franquisme et pour la paix, tant dans son art que dans son soutien aux exilés espagnols, en particulier les artistes. L'exposition aborde ensuite le thème de la résistance culturelle, artistique et humaniste qui se poursuit dans l'après Seconde Guerre mondiale, alors que s'organisent des expositions militantes d'artistes exilés et des comités de soutien, toujours en lutte contre le régime de Franco. Un volet contemporain, comprenant des appropriations de Guernica comme œuvre de paix, des interventions artistiques sur l'exil, ainsi que des invitations à des commissaires et des artistes espagnols, complète cette thématique sur le site des Abattoirs.

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

## LUMINOPOLIS

A partir de 7 ans

Quai des Savoirs - 39 allées Jules Guesde - Toulouse

Jusqu'au dimanche 1er septembre

Exposition en mode escape game sur 600 m2 ! Luminopolis lance un défi à ses visiteurs, de 7 à 77 ans :

une course contre la montre, à travers une visite ingénieuse et surprenante, basée sur l'immersion, l'interaction et la gamification du parcours. Lumière scientifique, technique, esthétique, artistique... Luminopolis façonne ainsi notre imagination mais aussi nos connaissances, permet de découvrir la science autrement, et sensibilise chacun aux mécanismes de la lumière à travers des énigmes à résoudre.

Il s'agit de se saisir de notions essentielles sur la lumière, tout en « jouant ensemble » : une recette détonante pour chaque équipe, avec tous les ingrédients d'un nouveau dispositif, original et collaboratif.

Au-delà du défi commun, cette exposition éveille la curiosité du public. Une nouvelle façon de faire découvrir la science de manière innovante, ludique et créative.

Parce que la science sait être captivante !

Infos et réservation : 05 67 73 84 84 - [www.quaidessavoirs.fr](http://www.quaidessavoirs.fr)

# Théâtre

## LA GRANDE CUISINE DES MOTS

Jeune Public à partir de 6 ans

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

Du mercredi 6 au samedi 23 février à 15h30

Les ingrédients du langage et de la bonne cuisine. On cultive son langage comme un coin de jardin, les mots comme les mots doux y sont arrosés de bons sentiments... Mais y poussent aussi les mots amers, les mots poisons, les mots vulgaires. Deux personnages cuisinent et mastiquent les mots, leurs expressions et leur double sens, dans un grand chaudron musical épicé des poésies de Bernard Friot et de François David.

Réervations : 05 62 30 99 77 - [theatrelefilplomb.fr](http://theatrelefilplomb.fr)

## C'EST QUOI UN AMI ?

Compagnie Passe Velours

Jeune Public à partir de 4 ans

Altigone - Saint-Orens de Gameville

Dimanche 10 février à 16h

Hugo s'interroge sur l'amitié : il explore son entourage, observe et se projette. Un spectacle mêlant danse, acrobaties aériennes et théâtre plein de



poésie et d'humour. L'amitié, c'est une sacrée aventure ! Hugo, petit intrépide, est prêt à parcourir la Terre entière pour trouver un ami. Il part sur les océans et loin, très loin jusqu'à la Lune. De nombreux personnages se succèdent sur scène pour guider Hugo : de vieux bibliothécaires, un yéti, des super héros, une ballerine... La mise en scène se fait à l'aide de

cubes, d'où apparaissent des tableaux. L'espace est ordonné, désordonné, se transforme, se pixellise. Des décors émergent, comme une bibliothèque en pleine forêt, ou un voilier surgissant pour inviter les spectateurs au voyage. À cette mise en scène s'ajoutent les chorégraphies des deux protagonistes, créant une performance complète, une expérience unique pour le jeune public.

Le spectacle s'appuie sur le livre *C'est quoi un ami ?* écrit par Oscar Brenifier aux Editions Nathan. La Compagnie Passe Velours et plus particulièrement Ezra Groenen et Lydia Vinuela, ont souhaité partager cet écrit et le rendre encore plus accessible grâce au spectacle vivant. *C'est quoi un ami ?* peut être un outil pédagogique pertinent pour ouvrir la parole aux enfants, les faire réagir face à la question de l'amitié. La performance artistique peut soulever des échanges sur le sujet, sur les différentes perceptions de l'amitié. À chacun sa façon de penser l'amitié, d'inventer et de construire sa pensée. Dès l'enfance, il faut apprendre à se connaître et à découvrir l'autre. L'idée de ce spectacle est de donner aux enfants la possibilité de s'approprier la question de l'amitié en se demandant réellement « c'est quoi un ami ? ».

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

### LE DÉMON DU MIDI

Café-théâtre des Minimes – 6 rue Gélibert - Toulouse

Du jeudi 14 au samedi 16 février à 21h

La comédie culte de Michèle Bernier. Vers la quarantaine, la 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](http://www.lesminimes.com)

### LOOPING

Le Grenier Théâtre – 14 impasse de Gramont – Toulouse

Du 15 au 17 et du 21 au 23 février - jeudi, vendredi, samedi à 20h30 – dimanche à 16h

La nouvelle création de Zanni Cie !

"Sur l'aéroport, on voit s'envoler des avions pour tous les pays, pour toute une vie, y a de quoi rêver" (Gilbert Bécaud). Un aéroport. Une galerie de personnages prêts à prendre leur envol ou à redescendre sur terre, se croisent, se retrouvent, s'ignorent ou se défient.

Une série de tableaux burlesques ou poétiques pour témoigner de nos rêves de départs, de l'effusion des retrouvailles, de l'incertitude des retours. Un lieu de passage où tout est permis, propice à des rencontres cocasses et à des situations saugrenues, en marge de la grisaille du quotidien. Une odyssée sans paroles, émouvante et drôle, dans un univers onirique, au-dessus des nuages !

Réservations : 05 61 48 21 00 - [www.greniertheatre.org](http://www.greniertheatre.org)

### LE DERNIER RELAIS

Benjamin Tranié

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Mardi 19 et mercredi 20 février à 20h

C'est l'humoriste qui monte ! Après des séances toutes complètes au Théâtre de Dix Heures à Paris, Benjamin Tranié nous fait l'honneur d'avoir choisi les 3T pour 2 dates exceptionnelles !

Comédien et chroniqueur sur Radio Nova où il incarne avec brio le « roi des beaufs », Benjamin Tranié signe ici son premier spectacle qui nous raconte la dernière journée d'un restau relais où les clients habitués défilent, tous

interprétés par Benjamin.

On y retrouve de nombreux personnages hilarants et surtout, son célèbre beauf' de Nova, perruque et casquette sur la tête, qui déclenche les cris du public à son arrivée... On en redemande !!

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

### LES BACCHANTES

Euripide / Sara Llorca - Compagnie du Hasard Objectif  
Théâtre Sorano – 35 allées Jules Guesde - Toulouse

Mardi 19 et mercredi 20 février à 20h

Déguisé en homme, Dionysos, fils de Zeus, rentre à Thèbes, sa ville natale. Parce qu'on refuse de l'honorer, il jette une malédiction sur les femmes et les envoie délirantes dans la montagne. Le roi Penthée s'inquiète du chaos infligé à sa cité et décide d'affronter l'inconnu... Deux millénaires nous séparent des Bacchantes. Et pourtant, cette oeuvre résonne de façon saisissante. Folie meurtrière commandée par un Dieu, méfiance vis-à-vis de l'étranger, place des femmes dans la cité... La jeune Sara Llorca revisite cette fable cruelle en l'ornant finement d'un enrobage rock et vénéneux. Deux musiciens, un chœur réduit à une chanteuse aux accents déjantés, et trois acteurs pour incarner tous les rôles. Parmi eux, la présence impériale et lumineuse d'Anne Alvaro qui vient éclairer toute l'ambiguïté de la tragédie.

Réservations : 05 32 09 32 35 - [www.theatre-sorano.fr](http://www.theatre-sorano.fr)

### ART

Yasmina Reza – C Berling – JP Darroussin – A Fromager  
Odysseus – Blagnac

Du mercredi 19 au samedi 23 février à 20h30

Une pièce intense et corrosive sur le thème de l'amitié. Un succès mondial interprété ici par un nouveau trio de comédiens brillants et inspirés !

Marc, Serge et Yvan sont amis depuis trente ans, jusqu'au jour où Serge achète un tableau entièrement blanc. Leurs différences d'appréciation sur l'art contemporain va être le point de départ et le révélateur de désaccords beaucoup plus profonds. Le trio, habituellement si civilisé et policé, va s'entredéchirer violemment et tenter de se réconcilier... Créée en 1994, Art ne

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



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

*Soly-Ange  
Deschamps*

MAGNÉTISEUSE • RADIESTHÉSISTE • HYPNOLOGUE

Soly-Ange Deschamps, exerce son activité à Toulouse, Bordeaux et Biarritz depuis plus de 30 ans. Son don pour le magnétisme, hérité de sa grandmère, 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 zonas, 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 3 1100 Toulouse

33, av de Pioche 64200 Biarritz - 6, passage Hermitte 33000 Bordeaux  
[www.magnetiseur-solyange.com](http://www.magnetiseur-solyange.com)



cesse d'attirer les foules et les plus grands artistes (Trintignant, Luchini, Rochefort, Arditi...). Traduite en une quarantaine de langues, jouée dans le monde entier et moult fois primée, cette véritable pépite théâtrale est toujours aussi corrosive et acérée. Elle est remontée ici dans la mise en scène et le décor d'origine, avec un nouveau trio de comédiens particulièrement brillant et virtuose.

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

### #MOUTONS

**Théâtre du Grand Rond – 23 rue des Potiers – Toulouse**

**Du mardi 19 au samedi 23 février à 21h**

C'est l'histoire d'un Mouton Noir et d'une Brebis Galeuse. Deux individus qui cherchent à arrêter deux minutes la course effrénée du monde pour questionner la conscience collective et les engagements individuels dans nos sociétés occidentales. A la croisée du documentaire en direct, du théâtre multimédia, du happening et du catch, cet OVNI théâtral place le public au centre du débat. Ça va secouer ! Mouton Noir et Brebis Galeuse, nos deux personnages, vont, à travers différents tableaux aussi variés que des numéros de cabaret, convoquer leurs multiples personnalités et leurs différents états d'âme dans un défilé chaotiquement orchestré.

Réservations : 05 61 62 14 85 - [www.grand-rond.org](http://www.grand-rond.org)

### ABUELA

**Théâtre et marionnettes – Jeune Public**

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

**Judi 21 février à 10h et à 14h30**

Abuela a un don : lorsqu'elle chante elle fait tomber la pluie. Ainsi partout où elle va, elle amène eau et fertilité. Pourtant, au fil de ses voyages et au contact des hommes, ce don exceptionnel va se retourner contre elle. Dans une lumière composée d'images, d'ombres et de projections, la marionnette d'Abuela nous sert de guide dans cette histoire qui dénonce la privatisation de l'eau et l'importance vitale de ce précieux liquide.

A l'origine le personnage d'Abuela est issu du conte ancestral bolivien Abuela Grillo dans lequel l'eau est le thème fondamental. Le spectacle mélange cette légende à un événement historique, « la guerre de l'eau », survenu en 2000 en Bolivie. Lors de cet événement, l'eau fut soudainement privatisée augmentant ainsi son prix de 300%. De violentes manifestations éclatèrent et la population réussit, en renversant le gouvernement, à rendre l'eau à nouveau publique.

Réservations : 05 81 91 79 10 - [julesjulien.toulouse.fr](http://julesjulien.toulouse.fr)

### MARGOT ET FÉLIX

**Café-théâtre des Minimes – 6 rue Gélibert - Toulouse**

**Du 1er au 16 mars – vendredi et samedi à 19h**

La nouvelle comédie sexy et explosive d'Antoine Beauville. Egarée en plein tempête de neige, Margot, diva de la télévision, est recueillie par Félix au caractère (très) excentrique...

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

### À NOS ATRIDES !

**Eschyle / Laurent Pérez - Compagnie L'Emetteur**

**Théâtre Sorano – 35 allées Jules Guesde - Toulouse**

**Du mardi 12 au vendredi 15 mars à 20h**

Raconter l'histoire d'un monde qui s'engendre dans la violence. Entouré d'un bel équipage, Laurent Pérez aborde le lointain rivage des origines et prend le pari de dérouler le fil de la plus ancienne des trilogies antiques en une seule soirée...

Agamemnon, Les Choéphores, Les Euménides : la malédiction de toute une famille sur plusieurs générations. Un homme qui a sacrifié sa fille à ses projets de guerre ; une épouse qui attend le retour du roi, la vengeance chevillée au corps ; le sang versé ; le devoir d'un fils de venger le père ; la volonté fanatique de la fille aussi de faire périr la mère et son amant... Du cycle de l'horreur accompli jaillira la Folie.

Cette violence, cette folie, ce sont aussi les nôtres.

Il devrait être d'utilité publique de mettre en scène L'Orestie d'Eschyle au nom de notre humanité.

Réservations : 05 32 09 32 35 - [www.theatre-sorano.fr](http://www.theatre-sorano.fr)

### DU RIFI FI DANS LA RUCHE

**Jeune Public de 4 à 10 ans**

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

**Du 13 au 30 mars - mercredi et samedi à 15h30**

Une enquête au pays des abeilles. Saga, reine des abeilles, rend visite au détective Arthur Darwin et à son assistante Madame Honey, car toutes les abeilles de sa ruche ont disparu. Ils se lancent ensemble dans une enquête à la recherche des suspects et des solutions... Cette pièce jeune public convoque les univers du polar et de la bande dessinée pour mieux expliquer l'organisation des abeilles et les problèmes qu'elles rencontrent aujourd'hui. Avec ce spectacle ludique, Aurélien Zolli nous livre un magnifique message : Construisons une autre écologie, qui ne culpabilise pas mais qui donne envie !

Réservations : 05 62 30 99 77 - [theatrelefilaplomb.fr](http://theatrelefilaplomb.fr)

## SPECTACLES

### CAMILLE ET JULIE BERTHOLLET

**Odysud – Blagnac**

**Vendredi 8 et samedi 9 février à 20h30**



Un véritable vent de fraîcheur : la complicité de deux sœurs musiciennes aussi talentueuses que pétillantes. Les deux sœurs à la chevelure chatoyante et à la complicité qu'elles qualifient de « magique » accumulent récompenses, concerts dans des salles prestigieuses et disques d'or. Musiciennes émérites depuis leur plus jeune âge, Camille, 19 ans, lauréate en 2014 de l'émission télévisée « Prodiges », et Julie, 21 ans ont déjà parcouru le monde pour vivre leur passion. Accompagnées de

trois autres excellents musiciens, elles nous entraînent dans un florilège de pièces courtes de musique classique avec quelques échappées vers des tubes pop ou des musiques de film. Une interprétation pleine de fougue, de malice et d'émotions !

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

### BOSCH DREAMS

**Les 7 doigts de la main – Théâtre République**

**Odysud – Blagnac**

**Du mardi 12 au dimanche 17 février à 20h30**



Un fabuleux spectacle visuel où les tableaux énigmatiques et surréalistes de Jérôme Bosch prennent vie, et où le virtuel fusionne avec le réel.

Les 7 doigts de la main (Québec), compagnie de cirque fétiche du public d'Odysud et le Théâtre République (Danemark), spécialiste en illusion visuelle, nous convient à un fascinant voyage dans l'univers énigmatique du peintre Jérôme Bosch. Bosch Dreams se déroule sur fond de projections au réalisme magique où prennent vie êtres étranges et animaux fabuleux. Les tableaux de Bosch s'animent sur scène : le public croit franchir le

seuil des toiles pour entrer, à la suite de Dalí et d'autres personnages, au cœur même des tableaux grâce à un travail vidéographique remarquable. Mondes fantastiques, remplis de feu, d'explosions, de créatures étranges tragiques et comiques à la fois, le spectateur est invité à entrer de plain-pied dans un monde fantasmagorique et surprenant de couleur et de beauté.

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

**CLAP SWING**  
**Jazz et Tsigane**  
**Château Catala - Saint-Orens de Gameville**  
**Mercredi 13 février à 12h30**

Clap Swing est une formation de jazz manouche, jazz swing et musique tzigane résidant dans le Sud-Ouest (Toulouse et Albi) et inspirée dans son répertoire et compositions personnelles par Django Reinhardt, Lester Young, les musiques sud-américaines et tziganes. Grâce à leur expérience scénique nationale et internationale, Léo Renaldi et Olivier Rousseau re-crèent l'atmosphère swing des années 30 et 40, ponctuée de ballades et de valse, s'envolant avec des airs tziganes enjoués.  
 Manifestation gratuite - Apportez votre pique-nique (micro-ondes et café à votre disposition)

**RE.O**  
**Compagnie Rodolphe Viaud**  
**Altigone - Saint-Orens de Gameville**

**Samedi 16 février à 21h**



Rodolphe Viaud est un chorégraphe réputé dans la région pour son travail au cabaret Le Moulin des Roches, mais également pour son ancienne compagnie qu'il a décidé de mettre de côté durant un temps. Cette saison, la troupe se reforme et revient avec une toute nouvelle création : RE.O. Le « re » évoque cette renaissance, le retour de Rodolphe et de sa troupe sur la scène et particulièrement celle d'Altigone. Sur scène, 3 danseurs se succèdent et interagissent ensemble en interprétant danse contemporaine et hip hop.

Tout recommencer, renaître et re-goûter à la naïveté enfantine : tels sont les thèmes abordés par les différents tableaux et différentes chorégraphies. Les corps se touchent, se séparent, essaient de se comprendre, de s'enjôler ou de se sauver des autres. Il s'agit en somme d'un spectacle extrêmement poétique et romantique, accessible à tous.

Réservations : 05 61 39 17 39 - [www.altigone.fr](http://www.altigone.fr)



**SMAÏN**  
**Je reviens me chercher**  
**Altigone - Saint-Orens de Gameville**  
**Mercredi 20 février à 21h**

Smaïn - artiste pluridisciplinaire : humoriste, comédien, réalisateur, conteur, écrivain... -vient pour la première fois à Altigone présenter son nouveau spectacle Je reviens me chercher. 5 ans après son dernier one-man-show, Smaïn propose une nouvelle création humoristique entre témoignage et interprétation. artiste pluridisciplinaire : humoriste, comédien, réalisateur, conteur, écrivain...

Sur scène, il présente au public son premier one-man-show en 1986 « A star is beur ». Depuis toujours, il joue avec ses origines algériennes pour créer des situations humoristiques en soulevant des stéréotypes pour mieux les détruire ensuite.

Je reviens me chercher et un livre écrit en 2011 où Smaïn y établit un bilan de ses 50 ans (et des poussières) de vie, mais aussi de ses 30 ans de carrière. Smaïn y explique pourquoi et comment il a utilisé le rire comme « thérapie ».

Son nouveau spectacle est comme une illustration du livre et en est tout aussi intime. Chanson, texte, blague, imitation... on retrouve le Smaïn qu'on connaît mais avec beaucoup d'humilité. Il nous raconte son enfance, ses douleurs, ses moments de doutes mais aussi de joie intense, ses moments de bonheur.

Réservations : 05 61 39 17 39 - [www.altigone.fr](http://www.altigone.fr)

**ENTREE GRATUITE**

**SALON SENIORS Occitanie**  
**TOULOUSE**

**Tous acteurs pour UN BEL AVENIR**



Judi 21  
**MARS**  
**2019**  
 9H > 18H

Centre des Congrès  
 Pierre Baudis TOULOUSE

**Compans Caffarelli**

réalisation designea - Photo Fotolia



05 61 75 66 67  
 contact@top7.fr

[www.seniors-occitanie.fr](http://www.seniors-occitanie.fr)

- RETRAITE
- SANTÉ
- BIEN ÊTRE
- PATRIMOINE
- HABITAT
- SERVICES À DOMICILE
- LOISIRS
- CONSEIL
- INNOVATION

En partenariat avec  
**AG2R LA MONDIALE**



**MAX BIRD**  
**L'Encyclo-spectacle**  
**Le Bascala - Bruguières**  
**Vendredi 1er mars à 20h30**



Max Bird sur scène, c'est un peu comme si Jim Carrey présentait C'est Pas Sorcier. A la fois instructif, visuel et déjanté, le comédien s'éloigne des codes du one man show et nous emporte dans des contrées humoristiques nouvelles, à la recherche d'un oiseau rare dans la jungle d'Amazonie, dans les méandres microscopiques du corps humain ou encore au milieu des querelles divines de l'Egypte ancienne. Max Bird sautille, captive, émeut et permet même au public... de prendre les commandes ! Un phénomène sur le Net avec plus de 56 000 vue sur YouTube et 60 000 personnes qui le suivent sur les réseaux sociaux.

Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://www.box.fr)

**CIRQUE PLUME**  
**La dernière saison**  
**Odyssud - Bagnac**

**Du vendredi 8 au vendredi 29 mars à 20h30 - dimanche à 15h**



Les adieux du Cirque Plume dans un hymne merveilleux à la nature. Un ultime spectacle baigné de poésie, de musique, d'humour et de tendresse. Le Cirque Plume revient à Odyssud pour partager ce qui sera son spectacle d'adieu, sa dernière saison. Depuis trente ans, Bernard Kudlak et ses compagnons font descendre des forêts du Jura ses mondes et ses merveilles, ses monstres et ses anges, ses joies enfantines, sa tendresse,

sa poésie, son esprit bohème, ses paradis perdus. Pionnier du nouveau cirque, Plume mêle poésie visuelle, théâtre, chant, acrobaties, jonglerie, numéros de clowns et musique en live dirigée par Benoît Schick dont la voix rappelle celle de Tom Waits. Histoire de finir en beauté, la troupe composée pour moitié de jeunes circassiens surdoués et pour moitié des piliers de la compagnie a concocté un spectacle qui évoque les saisons et la vie de la nature. Feulement des feuilles mortes, danse des flocons de neige, fracas des icebergs, ballet des parfums, farandole de fleurs... et bien d'autres secrets, bien d'autres chimères encore. Car dans nos yeux et nos âmes, Plume sera toujours aussi beau qu'« une goutte de rosée dans une feuille de rhubarbe »...

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

**NOELLE PERNA**  
**Certifié Mado**  
**Casino Théâtre Barrière - Toulouse**  
**Vendredi 8 mars à 20h30**

Le nouveau spectacle de Mado la niçoise. Moi Mado née à nice le 31 juillet 19 cent....Biiiiiiiiip ! Certifie que tout ce que vous entendrez et tout ce que vous verrez lors de notre prochaine rencontre ne comporte aucune cagade inventée (ou presque). J'ai décidé de répondre à toutes les questions et surtout de répondre à celles.... que vous ne vous poserez jamais ! Fini le shove bin'z plein de cagades. À partir de dorénavant et jusqu'à désormais... que du Certifié Mado.

Ps : Pour le.... Biiiiip... concernant l'année de ma naissance, ne pas croire ce qui est dit sur internet !

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

**BERTRAND BELIN**  
**ARNOLD TURBOUST en 1ère partie**  
**Le Metronum - Toulouse**  
**Samedi 9 mars à 20h**



Persona est le sixième album de Bertrand Belin, treize ans après l'inaugural Bertrand Belin. Dans l'intervalle, il y a eu Cap Waller, Parcs, Hypernuit, La Perdue. Et autant de tournées, du cinéma aussi, du théâtre, des bandes originales, des collaborations-compagnonnages, deux romans - le troisième

paraîtra en même temps que Persona. Mouvement incessant de celui qui cherche, sonde, songe, se pose et s'élançe. Mouvement de vivant qui n'a de cesse de le rester. Bertrand Belin de Quiberon amarré à Paris depuis vingt ans, passe sa vie à passer des caps. Persona danse avec les clochards célestes. Entre cendres et brasier, limbes et Belin. Chanteur du tube indémodable Adélaïde (1986) avec Zabou, Arnold Turboust se produira pour la première fois à Toulouse. L'occasion rêvée pour cet artiste emblématique de la pop française de replonger dans sa discographie, riche de cinq albums, dont l'inaugural Let's Go A Goa (1988) réédité chez Universal avec des titres bonus et le récent Arnold Turboust (2016) qui témoigne de son savoir-faire mélodique.

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

**MAXENSS**  
**La Sainte Dynamo - Toulouse**  
**Judi 8 mars à 20h**

Maxenss, de son vrai nom Maxence Lapérouse, est un artiste touche-à-tout.

Impossible de coller une étiquette à ce véritable ovni qui, depuis quelques années,

s'empare de tous les formats d'expression : que ce soit sur Youtube, à la télévision ou

un micro dans les mains, Maxenss surprend sans cesse. C'est avec ses amis de lycée que le jeune nîmois débute dans la musique. Comme une révélation, Il vit ses premiers amours avec la scène grâce à son groupe Fysh pour lequel il écrit en anglais, et qui lui permet de fouler les planches de nombreuses salles de sa région d'origine. Il crée sa chaîne Youtube et poste dans la foulée ses premiers contenus. Entre sketches, reprises de célèbres chansons ou compositions originales, le grand public découvre un artiste hybride, dont la communauté ne cesse alors de grandir.

Il attaque 2019 avec son premier projet musical en solo. Ce que l'on sait, c'est que

Maxenss va se livrer. Quant à l'art et la manière de le faire, à vous de le découvrir.

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

**CHRISTOPHE WILLEM**  
**Le Bascala - Bruguières**  
**Vendredi 29 mars à 20h30**



Il y a des albums qu'on attend plus que d'autres. C'est le cas du petit dernier de Christophe Willem. Quatre albums, une reconnaissance de la critique et du public, des tournées à guichets fermés, des dates uniques et insolites dans des lieux magiques avec son aventure Les Nuits Paraît-il ou encore Christophe Willem campe aux Etoiles...

11 ans après sa victoire à Nouvelle Star, Christophe Willem signe Rio, un album en adéquation totale avec ce qu'il est, ce qui lui tient à cœur et surtout ce qu'il pense. Dès l'écoute de son premier single Marlon Brando, Christophe sait donner le ton avec un titre fédérateur, solaire, dansant et foncièrement humain.

Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://www.box.fr)

**CHARLIE COUTURE**  
**Le Phare - Tournefeuille**  
**Mercredi 3 avril à 20h30**



Peintre, écrivain et chanteur inclassable, Charlie Couture fait partie des icônes d'une certaine chanson-rock littéraire traversant les décennies avec l'élégance incontestable des grands hommes discrets. Il faut l'avoir vu sur scène pour comprendre le magnétisme qui émane de ses concerts. Harmonies Jazz, Blues ironiques, Rock steady ou Folk non-conformiste, il revient avec un nouveau album Même pas Sommeil. À découvrir en exclusivité sur la scène du Phare.

Le Phare - Tél : 09 62 69 38 20 - [lephare-tournefeuille.com](http://lephare-tournefeuille.com)

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

La formation n'en finit plus de séduire l'Europe ! Leurs prestations pendant les shows TV ont été suivies par 70 millions de téléspectateurs. Nominés au premier Gospel Award à Londres, Double Golden Buzz, finaliste de Britain's Got Talent !

Nominés aux Reality TV Awards UK, 4 GMD Dove Award à Los Angeles, 33 millions de vues de leurs prestations. Vous en voulez encore !... Alors venez voir leur nouveau show!

Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://www.box.fr)

**LISA STANSFIELD**  
**Casino Théâtre Barrière – Toulouse**  
**Samedi 9 novembre à 20h30**



La chanteuse britannique de R'n'B et pop-dance Lisa Stansfield se fait connaître au début des années 90 grâce à son tube All Around The World (1989) tiré de son album Affection, vendu à 5 millions d'exemplaires dans le monde.

Son second opus intitulé Real Love voit 4 de ses singles dans le haut des charts européens : Change, Time to Make You Mine, Set Your Loving Free et All Women.

En 2004, elle retourne en studio et enregistre son 6ème album The Moment. Lisa Stansfield attend 9 ans pour sortir son 7ème album : Seven. Un opus placé sous le signe de la soul pour celle qui a grandi avec Marvin Gay, The Supremes et Diana Ross dans les oreilles. En 2018, elle signe son grand retour avec Deeper, son

8ème album, qui atteint rapidement le top 15 du UK Official Albums Chart. La chanteuse britannique a récemment annoncé une nouvelle tournée en octobre et novembre 2019 pour fêter les 30 ans de la sortie de son premier album Affection. Pour l'occasion, elle jouera avec son groupe les plus grands tubes de l'album, sans oublier les classiques issus de ses 7 albums suivants !

Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://www.box.fr)

**ERA**  
**The Live Experience**  
**Zénith – Toulouse Métropole**  
**Samedi 30 novembre à 20h30**

Le groupe mythique des années 2000, est de retour avec un spectacle hors du commun, véritable voyage musical hors du temps, porté par son créateur Eric Levi et ses 40 chanteurs et musiciens.

22 ans après le triomphe de son premier album Era se prépare à vous éblouir à nouveau avec un spectacle familial et féérique qui vous plongera dans l'univers fantasmagorique du groupe qui a vendu plus de 10 millions d'albums à travers le monde et qui n'avait à ce jour jamais donné de concert en Europe.

Pour la première fois en France, Era sera en représentation le 18 avril 2019 à la Seine Musicale, Paris et en tournée dans toute la France fin 2019.

A ne surtout pas manquer !

Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://www.box.fr)



**ZAZIE**  
**Essentiel Tour**  
**Casino Théâtre Barrière – Toulouse**  
**Du mardi 14 au jeudi 16 janvier 2020**  
**à 20h30**

Zazie quitte l'autoroute et reprend le chemin de la tournée ! Portée par les succès de son sublime dixième album et du single phénomène Speed, l'incomparable Zazie revient enfin sur scène avec le Zazieessentiel Tour qui démarrera le 29 mai prochain.

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

Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://www.box.fr)



## Nouvelles éditions entièrement revues

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

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

**Commandez maintenant !**

**Indiquez l'édition de votre choix**

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

l'ordre de Elance Conseil :

Elance Conseil

3, rue François Magendie

31400 Toulouse

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

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

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Email : .....

Tél. : .....

**Offre valable jusqu'au 28 février 2019**

 **HONDA**

Nouveau  
**CR-V**

Conduit  
vos émotions



Louez votre Honda

**ON VOUS OFFRE  
L'ENTRETIEN ET LA GARANTIE <sup>(2)</sup>**

À PARTIR DE

**289 € / MOIS <sup>(1)</sup>**

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

Consommation et émissions du modèle présenté en cycle mixte NEDC corrélé : 7,1 l/100 km et 158 g de CO<sub>2</sub>/km.

(1) Offre accessible aux particuliers et professionnels jusqu'au 31 mars 2019 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-VTEC 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 12 000 €. Coût assurance facultative Décès, Invalidité, Maladie (souscrite auprès de Cardif Assurance Vie et Cardif Assurances Risques Divers) 26,84 € / mois en sus des loyers. Coût total assurance facultative : 1 586,51 €. Modèle présenté : CR-V 1.5 i-VTEC 4WD Exclusive CVT avec peinture métallisée à 44 640 €, soit 42 500 € après déduction de 2 140 € de remise de lancement, 1er loyer 4 550 € 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](http://www.orias.fr)). Société soumise à l'Autorité de Contrôle Prudenciel et de Résolution 4 place de Budapest, 75 436 Paris Cedex 9. 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 Icare (RCS Nanterre 378 491 690) et Icare Assurance, entreprise régie par le code des assurances (RCS Nanterre 327 061 339) proposé par Honda Finance ; Détails sur [www.honda.fr](http://www.honda.fr). (3) Soit un avantage client H Box pour un CR-V de 1 460 € [entretien 75 000 km maximum sur 36 mois] à 6 182 € [entretien 150 000 km sur 60 mois ; 5463 € et extension de garantie 2 ans : 719 €] sur base tarif en vigueur au 02/01/19. Offre valable chez les concessionnaires participants. Honda Motor Europe Limited (France) : [www.honda.fr](http://www.honda.fr).



[www.honda-toulouse.com](http://www.honda-toulouse.com)

**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