

ELANCE MAG

#26

ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

AUTOMOBILE

Nouveaux SUV hybrides

A VOS ASSIETTES

Tourtes et desserts

ESCAPADE

Mercantour, Vésubie et Val de Blore

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Choisir les couleurs du salon

SANTÉ

De l'eau thermale pour garder la forme !

Jardin malin

*La terrasse,
un jardin concentré*

Expos, théâtre et spectacles à Toulouse

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



 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 ÉQUIPE

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

Alors que le changement de saison s'annonce, vous trouverez dans ces pages des sujets porteurs de renouveau. Bonne humeur, vitalité, bien-être sont les principes qui nous ont animé pour vous livrer ce magazine !

Escapade dans le Mercantour pour une immersion en pleine nature dans ses vallées sauvages et ses villages plusieurs fois centenaires. Prenez la bonne route en vous installant au volant des nouveaux SUV hybrides que nous vous faisons découvrir en rubrique auto !

Envie de détente et de remise en forme ? Optez pour un séjour en balnéo ! Côté maison, coup d'œil sur la construction de maison en bois et pour changer votre intérieur, notre sélection déco tout en rondeur...

Pour terminer, visitez les expositions et réservez selon vos envies les spectacles que nous avons sélectionnés pour marquer l'arrivée du printemps !

Bonne lecture !

L'équipe Elance Mag

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

elance-mag.fr

Partout avec vous !



#04 ESCAPADES

Mercantour, Vésubie et Val de Blore

#06 AUTOMOBILE

Nouveaux SUV hybrides Honda et DS

#09 HUMEURS NUMÉRIQUES

Nouvelles brèves de comptoir ?

#10 A VOS ASSIETTES

Tourtes et desserts gourmands

#12 SANTÉ

Remise en forme en eau thermale

#15 SAVEURS

Saveurs et bonne humeur

#16 BEAUTÉ

Soins du visage et des cheveux

#18 IDÉES DÉCO

Déco ronde

#20 AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Couleurs dans le salon

#22 HABITAT

Construire une maison en bois

#25 JARDIN MALIN

La terrasse, un jardin concentré

#26 CULTURE

Expos, théâtre, spectacles

Au cœur du Mercantour, arrière-pays niçois nature

A moins d'une heure de Nice, la Suisse niçoise dévoile son environnement sauvage et préservé. La vallée de la Vésubie offre une large palette de sites exceptionnels à découvrir : Venanson, Saint-Martin-Vésubie, la vallée de la Gordolasque, le Boréon, Belvédère, le sanctuaire de la Madone de Fenestre, la Vallée des Merveilles, Rimplas et son fort militaire, Mollières et les villages du Val de Blore. Partons à la découverte de ce territoire étonnant !



Saint-Martin-Vésubie, aux portes du Parc National

Implanté à 1000 mètres d'altitude, à la convergence des vallées du Boréon et de la Madone de Fenestre, Saint Martin Vésubie est un village authentique du Parc National du Mercantour. Entre 1860 et la seconde guerre mondiale, le village deviendra un haut lieu de villégiature de l'aristocratie comme en témoignent les dizaines de villas belle-époque disséminées sur la commune. Le vieux village conserve les traces de son origine médiévale : la rue principale, parcourue sur toute sa longueur par un petit canal, dévoile le charme de vieilles maisons de pierre aux balcons de bois et l'enchevêtrement de petites ruelles étroites. Sous le village, installé dans l'ancienne usine hydroélectrique, le Musée des traditions

vésubiennes, dévoile les secrets de l'histoire mouvementée de la vallée.

Le Boréon

A 8 km en amont du village de Saint-Martin-Vésubie, le site du Boréon s'ouvre sur un lac splendide. Point de départ de nombreux sentiers de randonnées, le Boréon est également un lieu privilégié pour la pratique de la pêche à la truite. En hiver, le site se transforme en centre nordique reconnu pour la qualité de ses 30 km de pistes de ski de fond, mais permet également la pratique de la raquette à neige, de l'alpinisme avec une cascade de glace artificielle et du ski de randonnée.

La Madone de Fenestres

Le sanctuaire de la Madone de Fenestres,

situé 1904 m d'altitude au cœur du Parc National du Mercantour, est entouré de montagnes et dominé par le Gélas (3 143 m), point culminant des Alpes-Maritimes. La Madone de Fenestres serait apparue à plusieurs reprises, selon la légende, dans la trouée dite du "Caïre de la Madone". Le sanctuaire est connu dès le 13^e siècle mais de nombreux indices font imaginer qu'il est bien plus ancien. Notre-Dame de Fenestres est vénérée par toutes les populations de la Vésubie mais également du Piémont. Aujourd'hui encore, les processions du 15 août et du 8 septembre sont des événements religieux incontournables. Il s'agit également d'un site d'une rare beauté offrant de nombreux sentiers de randonnées aux amoureux de la nature.



Venanson

Bâti sur un piton rocheux à 1150m d'altitude, ce charmant village de 150 âmes est un véritable belvédère offrant une vue splendide sur la vallée de la Vésubie ainsi que sur les forêts et les cimes du Parc National du Mercantour. Surplombant le village de Saint-Martin-Vésubie, Venanson s'étend autour de petites ruelles étroites, typiques des villages alpins construits à flanc de montagne. Les maisons anciennes, bâties en pierre sèches et serrées les unes contre les autres, contribuent au charme du village qui dispose également de nombreux sentiers de randonnée permettant la découverte de lieux encore sauvages et préservés : la forêt de la Malune, le Pic de Colmiane et les pittoresques hameaux de Rigons, du Libaret ou des Granges.

Belvédère, vue sur la vallée de la Vésubie et de la Gordolasque

Situé aux portes de la vallée de la Gordolasque, du Parc National du Mercantour et de la Vallée des Merveilles, ce joli village perché à 830 m d'altitude tire son nom du latin bellumvidere, signifiant beau point de vue. S'étirant sur son éperon rocheux, le centre du village dévoile de petites rues étroites, autour de l'église paroissiale Saint-Pierre et Saint-Paul, joyau baroque édifié à partir du 17^e siècle. A découvrir également, Le Musée du lait, construit dans l'ancienne coopérative laitière, qui présente l'outillage agricole et les procédures de pasteurisation.

La Gordolasque

A 12 kilomètres en amont du village de Belvédère, la vallée de la Gordolasque dévoile son charme naturel de vallée alpine. Cette ancienne vallée glacière est l'une des plus sauvages des Alpes du

Sud. Elle offre des paysages d'une rare beauté dans un cadre exceptionnel et donne accès aux sites majeurs du Parc National du Mercantour. Paradis pour la pratique de la randonnée pédestre, la Gordolasque est également la porte d'entrée de la Vallée des Merveilles. On y trouve également une vacherie traditionnelle, proposant de la tome de vache en saison. Affluent de la Vésubie, ce torrent se prête également à la pratique de la pêche à la truite.

La Vallée des Merveilles, 5000 ans d'histoire.

Dans cette vallée aux dalles de schiste polies par le passage des glaciers, située à plus de 2000m d'altitude, un véritable musée de la Préhistoire à ciel ouvert a été mis à jour. On y a répertorié près de 40 000 gravures rupestres datant de l'Age du Cuivre et du Bronze, témoignant de rites sacrés anciennement pratiqués par les populations fréquentant ce lieu. L'ensemble du site des Merveilles et de Fontalba est classé Monument Historique. L'accès au site de la Vallée des Merveilles est uniquement pédestre et peut se faire depuis les sites de la Gordolasque et de l'Authion. Dans le site protégé, les randonneurs peuvent circuler librement en restant sur les sentiers autorisés et les circuits d'interprétation où se trouvent certaines gravures, mais pas la totalité. Avec un accompagnateur agréé, les visiteurs peuvent accéder à l'ensemble du secteur protégé et bénéficier de nombreuses informations relatives au site.

Sources : www.vesubie-mercantour.com - www.mairie-belvedere.fr - www.tendemerveilles.com



Le hameau de Mollières

Aujourd'hui dépeuplée, Mollières fait figure d'unique enclave habitée – au moins une partie de l'année – située dans la zone cœur du Parc National du Mercantour. Le hameau, splendide, compte une cinquantaine de maisons et reste l'un des derniers villages français sans électricité ! C'est à Mollières que les premiers loups revenus sur le sol français ont été aperçus en 1992. On y accède depuis le Boréon par le col de Salèse en empruntant une piste dont l'accès est réglementé.

Les villages de La Bolline et de La Roche sont deux charmants villages construits en étage aux flancs d'arêtes rocheuses, composés de hautes maisons aux balcons de bois. Dans les ruelles étroites, on retrouve des passages voûtés en ogive et de vieux lavoirs. Saint-Dalmas, en revanche, s'étale sur son large plateau. Il s'agit d'un vieux village anciennement fortifié dont il reste quelques vestiges d'enceintes. A l'entrée du village s'élève l'église Sainte-Croix, construite en pierres de taille apparentes. Avec sa toiture en lauzes et son porche à colonnes, elle est une véritable merveille de l'art roman - an 1000 - et témoigne de la foi et du savoir-faire des moines constructeurs.

Rimplas, un des plus anciens villages du Val de Blore

A cheval entre le Val de Blore et la vallée de la Tinée, étape incontournable de la Route du Sel, le village de Rimplas occupe une position stratégique depuis des millénaires. Perché à 1000 m d'altitude, il est construit en escalier autour d'une arête montagneuse, aux portes du Parc National du Mercantour. Le village de 100 âmes est une merveille avec ses ruelles étroites et pavées, ses passages couverts et ses toits de lauzes parme.

SUV hybrides et performants

Deux constructeurs sont à l'honneur avec la présentation de leurs modèles SUV hybrides flambant neufs. Sécurité, confort, performances et réponse à la nécessaire préservation de l'environnement, Honda CRV Hybrid 2019 et DS 7 Crossback E-Tense 4x4 correspondent aux exigences de leur temps !



HONDA CRV Hybrid 2019

HONDA CRV Hybrid 2019

C'est la première fois qu'un SUV Honda Hybrid est disponible en Europe. Le système hybride utilise la technologie iMMD (la technologie Multi-Mode intelligente) qui combine deux moteurs électriques, un moteur essence à cycle Atkinson, une batterie au lithium-ion et une transmission fixe pour offrir des niveaux supérieurs de raffinement, de réactivité et d'efficacité. Il est disponible à la fois en deux roues motrices et en transmission 4X4 AWD.

Forte identité

Le nouveau CRV offre une nouvelle conception extérieure sophistiquée, avec des passages de roues agressifs et élargis, des contours plus définis du capot et de l'arrière, ainsi que le nouveau visage de la famille Honda, avec ses feux avant distinctifs. Il bénéficie d'une allure plus moderne et dynamique qui supprime les lignes inutiles et d'une aérodynamique avancée, incluant la première application du système de calandre à volet actif de Honda sur un CRV. Doté de proportions extérieures

légèrement plus larges, d'un empattement plus long et d'une position plus large, il offre un habitacle sensiblement plus spacieux. L'efficacité de l'optimisation de l'espace est mise en lumière par une installation généreuse pour tous les occupants ainsi qu'un coffre plus large et profond, avec une aire de chargement plus longue. Un nouveau plancher de coffre à deux niveaux offre une surface plane pour le chargement d'articles larges, tandis qu'un hayon électrique avec la fonction mains-libres offre un accès de chargement pratique.

Facile au quotidien

Des fonctions astucieuses rendent le CRV facile à utiliser au quotidien. Par exemple, on peut programmer la hauteur du hayon une fois ouvert pour éviter tout contact avec des plafonds bas. La flexibilité de l'habitacle est accentuée par une console centrale de stockage à trois modes et un nouveau «dive down» simple action 60:40, qui divise-replie les dossiers des sièges de la deuxième rangée, permettant un chargement plus facile et rapide.

La conception de la plateforme dispose des technologies de sécurité active et d'assistance au conducteur les plus complètes de la catégorie, combinant les informations de radar et de caméra pour assister le conducteur.

Intérieur haut de gamme

Une conception élégante confère un sentiment de force et de solidité, tandis qu'une variété de matériaux très tactiles renforce l'ambiance haut de gamme. Un vaste panneau finement brodé et doux au toucher se déploie à travers la largeur de l'habitacle, traversé par un liseré noir et brillant et les sections supérieures des panneaux de porte disposent de caches doux au toucher pour le confort du conducteur et des passagers. [Honda](#) a augmenté l'espace du plancher avant en surélevant les parties inférieures du tableau de bord. Le rembourrage de siège haut de gamme est en peluche de textile noir de série, tandis que du cuir souple de qualité supérieure est disponible dans un choix de couleur noir ou ivoire pour les modèles de catégorie supérieure.

Information et conduite

[Honda](#) a rationalisé l'affichage, composé maintenant d'un seul écran tactile central en plus de l'interface d'information pour le conducteur (DII) visible à travers le volant. Le bouton de commande de l'affichage a aussi été simplifié, incluant un simple cluster pour la gestion de la climatisation situé sous l'écran tactile.

Les commandes de sélecteur de transmission sont placées au centre de la console, avec une conception qui utilise un sélecteur à interrupteur compact plutôt qu'un levier con-

ventionnel. Les positions de marche avant, de stationnement et de point mort nécessitent que l'on pousse un bouton tandis que la marche arrière nécessite que l'on tire sur un bouton. Un mode Sport personnalisé, qui peut être activé au moyen du sélecteur, permet une accélération plus réactive pour le système hybride. S'il y a une charge suffisante dans la batterie, un court mode entièrement EV est aussi disponible via une simple pression sur un bouton, réduisant les émissions à zéro sur environ 2 km en fonction des conditions de conduite et de la charge de la batterie. Le moteur délivre des émissions moyennes de CO₂ de 119 g/km avec une consommation de carburant de 5,3 l/100km (version traction avant).

Le nouveau CRV a été conçu pour atteindre des performances de sécurité de pointe ; les mêmes systèmes de sécurité passive et active sont inclus dans toutes les catégories du nouveau CRV Hybrid.

DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4x4

En proposant sur le segment des SUV compacts une motorisation hybride performante pour [DS 7 Crossback](#), DS Automobiles confirme être à l'avant garde technologique.

L'excellence du savoir-faire français se traduit sur [DS 7 Crossback E-Tense 4x4](#) par 300 ch et 450 Nm de couple, quatre roues motrices, 50 kilomètres d'autonomie en 100 % électrique (cycle WLTP), une régénération d'énergie à la décélération et au freinage.

A partir de [DS 7 Crossback](#), tous les

nouveaux modèles de DS Automobiles seront électrifiés. De l'audace naît l'excellence. DS Automobiles devient le premier constructeur à proposer une technologie hybride essence performante dans le segment des SUV compacts premiums.

Commercialisé depuis début 2018, [DS 7 Crossback](#) voit désormais sa gamme s'ouvrir à de nouveaux territoires grâce à un modèle inédit : [DS 7 Crossback E-Tense 4x4](#). Pour la première fois, un SUV compact reçoit trois moteurs - un thermique et deux électriques - pour combiner l'apport énergétique de l'essence et de l'électricité, rechargeable sur le réseau.

Puissance et intelligence

Sous le capot, un moteur essence de 200 ch (147 kW) est associé à deux moteurs électriques de 109 ch (80 kW) et une boîte automatique 8 rapports, électrifiée EAT8. La puissance combinée atteint 300 ch avec un couple de 450 Nm, pleinement apprécié en 4 roues motrices.

En tout électrique, [DS 7 Crossback E-Tense 4x4](#) peut parcourir 50 kilomètres (cycle WLTP) et jusqu'à 60 km en cycle NEDC) grâce à une batterie de 13,2 kWh. Une autonomie suffisante pour les trajets quotidiens domicile-travail en ville ou sur autoroute jusqu'à une vitesse de 135 km/h. Lorsque la batterie est vide ou lorsque la motricité demandée le nécessite, le moteur thermique prend le relais.

Différents modes de conduite sont à la disposition du conducteur : Zéro émission est le mode par défaut. En effet, chaque démarrage s'effectue



en mode électrique pour privilégier le confort de conduite, le silence de fonctionnement et l'absence d'émission de CO2 et de polluants.

Sport privilégie la puissance et le plaisir de conduire.

Hybride optimise automatiquement la performance du véhicule et la consommation de carburant. Les émissions de CO2 sont en moyenne inférieure à 50 grammes.

4WD accroît la motricité et l'adhérence sur routes humides, sableuses ou enneigées.

Fruit du savoir-faire acquis en Formula E, **DS 7 Crossback 4x4** régénère l'énergie électrique en décélération et en freinage grâce à la fonction « BRAKE » afin de prolonger son autonomie. Une autre fonction, baptisée « E-SAVE », permet quant à elle de réserver suffisamment d'énergie pour rouler en mode 100 % électrique sur les 10 ou 20 derniers kilomètres du



trajet.

La cartographie disponible sur le grand écran tactile de **DS 7 Crossback E-Tense 4x4** indique au conducteur, en temps réel, le périmètre qu'il est possible de parcourir en mode électrique ainsi que les stations de recharge.

La batterie de **DS 7 Crossback E-Tense 4x4** se recharge en deux heures sur une borne murale dédiée 32 A grâce à un chargeur de 6,6 kW ou en huit heures sur une prise classique 8 A.

Habitabilité et raffinement

DS 7 Crossback E-Tense 4x4 offre

une habitabilité identique à la version thermique et un volume de coffre maximal, les batteries étant disposées sous le plancher. L'attention apportée aux détails s'illustre par l'embossage « E » sur la commande de vitesses, clin d'oeil au concept-car électrique **DS E-Tense**.

Le style charismatique de **DS 7 Crossback E-Tense 4x4** est souligné par des jantes de 19" spécifiques et la nouvelle teinte Cristal Pearl.

Sources : Service presse constructeurs



Humeurs numériques...

Nouvelles brèves de comptoir ?

On en parle beaucoup – trop peut-être – ces derniers temps. Allez, j'en rajoute une couche ! Entendons-nous bien ! Ce que l'on connaît sous le nom de « fake news » n'est que la version numérique des fausses nouvelles, des rumeurs, de la propagande et autres bobards et « brèves de comptoir » que nous connaissons depuis la nuit des temps. Pour une fois la langue française a trouvé une jolie formule en emboitant le mot info dans intox. Cela donne intox. Pas mal non ? Au diable l'anglo-américain avec ses expressions à la mode !

Mais pourquoi parle-t-on autant des infox ?

Tout simplement parce qu'elles sont très répandues grâce ou à cause d'internet, des réseaux sociaux, des blogs et autres informations diffusées à la vitesse de la lumière. Et comme les internautes sont près de quatre milliards et demi, la vitesse n'est pas seule en cause. L'explosion du nombre de pratiquants et la possibilité « virale » de relayer y sont pour beaucoup. Les informations, les vraies, les fausses, les moitié fausses et les presque vraies sont donc connues instantanément par une myriade de lecteurs potentiels.

Comment en sommes-nous arrivés là ?

Internet s'est rendu accessible à tout le monde au fil des années. Ou presque. Très vite et grâce aux réseaux sociaux, beaucoup de pratiquants ont réalisé qu'ils passaient, presque sans en être conscients, du stade de consommateurs à celui de producteurs d'infos. Publier – on dit parfois poster – des informations se fait en quelques clics. L'idée a fait son chemin et aujourd'hui la surenchère de publications de toute nature est devenue un océan sur lequel surfer devient un art délicat.

Et l'art du vraisemblable, est d'être « semblable-au-vrai » !

Cette facilité a donné des idées à certains – personnes organismes ou institutions – d'utiliser ce moyen pour

diffuser, à des fins commerciales, financières ou idéologiques des informations déformées. Et ils déploient beaucoup de talents ! Une petite phrase ou un fait sorti de son contexte n'est pas toujours – loin s'en faut – le reflet de la vérité. Parfois, un gros plan télé sur une poubelle en feu prétend résumer à lui seul la gravité d'un événement. Dans cette jungle, sommes-nous préparés et aguerris ? Existe-t-il un moyen de distinguer le vrai du faux ? Tout devient possible y compris l'in-vrai-semblable.

Comment y voir clair et déchiffrer ?

Pas facile ! Mais ça en vaut la peine si nous ne voulons pas nous contenter de répéter ce que d'autres veulent nous faire dire ou croire. QUI le dit, QUI l'écrit, QUI le publie ou s'en fait le relais ? Réfléchissons ! Prenons notre courage à deux mains et évaluons les arguments opposés à ce qu'on nous

présente comme vrai. Cela s'appelle l'esprit critique et l'exercer tous les jours garantit notre liberté. Pensons que les journalistes, les vrais, même quand ils représentent une opinion, ont au moins l'obligation de vérifier leurs sources. Enfin, confronter ces informations à nos propres valeurs ou à notre expérience. Une fois passée par tous ces tamis, nous avons fait un grand pas pour clarifier tout ce que nous raconte internet, les réseaux sociaux, mais aussi la presse, la télévision, les livres et ... notre voisin.

Nous échapperons ainsi à tous les pièges que nous tendent les nouveaux médias. Confiance ou discrédit, ils choisiront. A nous de rester vigilants et de les aider ainsi à devenir meilleurs !

Frédéric Bricka



Tartes, tourtes et desserts gourmands

Détours autour de recettes simples et conviviales



Tourte saumon et poireau

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 200 g de saumon fumé en tranches (ou truite fumée)
- 1 poireau
- 1 jaune d'oeuf

Préparation

Préchauffer le four th.7 (210°C).

Étaler une pâte feuilletée dans un moule à tarte. Laver, couper en morceaux le poireau et le faire cuire dans très peu d'eau. Couper le saumon en morceaux. Verser la crème fraîche dans un saladier, incorporer le saumon coupé et le poireau cuit. Mélanger bien et verser le tout sur la pâte étalée dans le moule.

Recouvrir avec la seconde pâte et souder les deux bords de pâtes en les pressant entre le pouce et l'index.

Casser l'oeuf et verser seulement le jaune sur la deuxième pâte, étaler à la main, en veillant à tout recouvrir y compris les bords.

Enfourner pendant 30 à 35 min, les bords doivent être bien cuits. Servir tiède.



Tourte boeuf et oignon

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 1 boîte de tomates pelées au jus
- 1 oignon
- 200 g de bœuf haché
- Persil
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 jaune d'oeuf
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Éplucher, laver et hacher l'oignon.

Le faire blondir dans une poêle graissée avec l'huile. Incorporer la viande hachée et la faire dorer pendant 5 min. Verser les tomates avec leur jus.

Laisser bouillir à feu doux pendant 15 min environ, de sorte que la sauce se réduise de moitié. Retirer du feu, incorporer le persil préalablement haché.

Saler, poivrer.

Prendre ensuite un moule et le tapisser de papier sulfurisé puis le garnir d'une pâte feuilletée. Verser la préparation dessus. Recouvrir ensuite de la deuxième pâte feuilletée et pincer les bords.

Dorer la pâte avec le jaune d'oeuf. Enfourner pendant 30 min. Déguster bien chaud.

Pain perdu

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 baguette rassie
- 2 oeufs
- 50 cl de lait
- 50 g de sucre
- 2 c. à soupe de sucre semoule
- 20 g de beurre

Préparation

Couper la baguette en tranches épaisses.

Dans un bol, mélanger le lait avec les oeufs et 50 g de sucre. Selon ses goûts, y ajouter quelques gouttes de sirop de fruits frais ou d'extrait de vanille liquide.

Imbiber les tranches de baguette dans cette préparation.

Poêler les tranches dans 20 g de beurre sur feu moyen pendant 3 minutes par face.

Saupoudrez l'ensemble de sucre en poudre.





Tarte aux asperges

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 botte d'asperges vertes (500gr)
- 1 pâte à pizza
- 200 gr de crème épaisse
- 1 œuf
- 60 gr de Comté
- Gros sel
- Sel fin et poivre du moulin

Préparation

Éplucher soigneusement les asperges. Les tailler en tronçons de 5 cm et les plonger dans de l'eau bouillante salée. Laisser cuire pendant 3 minutes. Les refroidir ensuite dans un grand faitout rempli d'eau froide avec quelques glaçons. Mélanger la crème épaisse, l'œuf et le sel. Poivrer bien.

Préchauffer le four à 210°C. Dérouler la pâte sur une plaque à four. Étaler la crème et répartir les tronçons d'asperges. Parsemer de copeaux de Comté. Mettre au four et laisser cuire environ 10 minutes. Lorsque la tarte est bien dorée, servir immédiatement.



Tarte aux légumes

Ingrédients pour 8 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 2 tomates
- 1 petite courgette
- 3 œufs
- 5 cl de crème fraîche allégée, semi épaisse
- 10 cl de lait
- Moutarde, basilic, échalote, persil, fromage
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Étaler la pâte, badigeonner le fond de moutarde, couper les tomates en tranches et les disposer sur la pâte.

Faire revenir les courgettes tranchées puis les disposer sur les tomates.

Battre les œufs, la crème, le lait, le basilic, le sel, le poivre, l'échalote et le persil.

Verser sur les légumes, ajouter du fromage à votre convenance et enfourner 20 min.

Macarons



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 blanc d'œuf
- 74 g de sucre glace
- 42 g d'amande en poudre
- 10 g de sucre en poudre
- 1/2 c. à café de colorant alimentaire en pâte

Préparation

Commencer par passer le sucre glace et la poudre d'amande dans un mixeur. Passer au tamis (la poudre doit être la plus fine possible, enlever les impuretés).

Battre le blanc en neige et ajouter 10 g de sucre en poudre et le colorant, peu à peu en mixant jusqu'à ce que les blancs soient bien figés.

Ajouter le sucre glace et les amandes en poudre au blanc en neige et mélanger délicatement avec une spatule afin de "casser" un peu les blancs.

Mettre la pâte à macaron dans une poche à douille et faire des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis laisser reposer les macarons pendant 15 min.

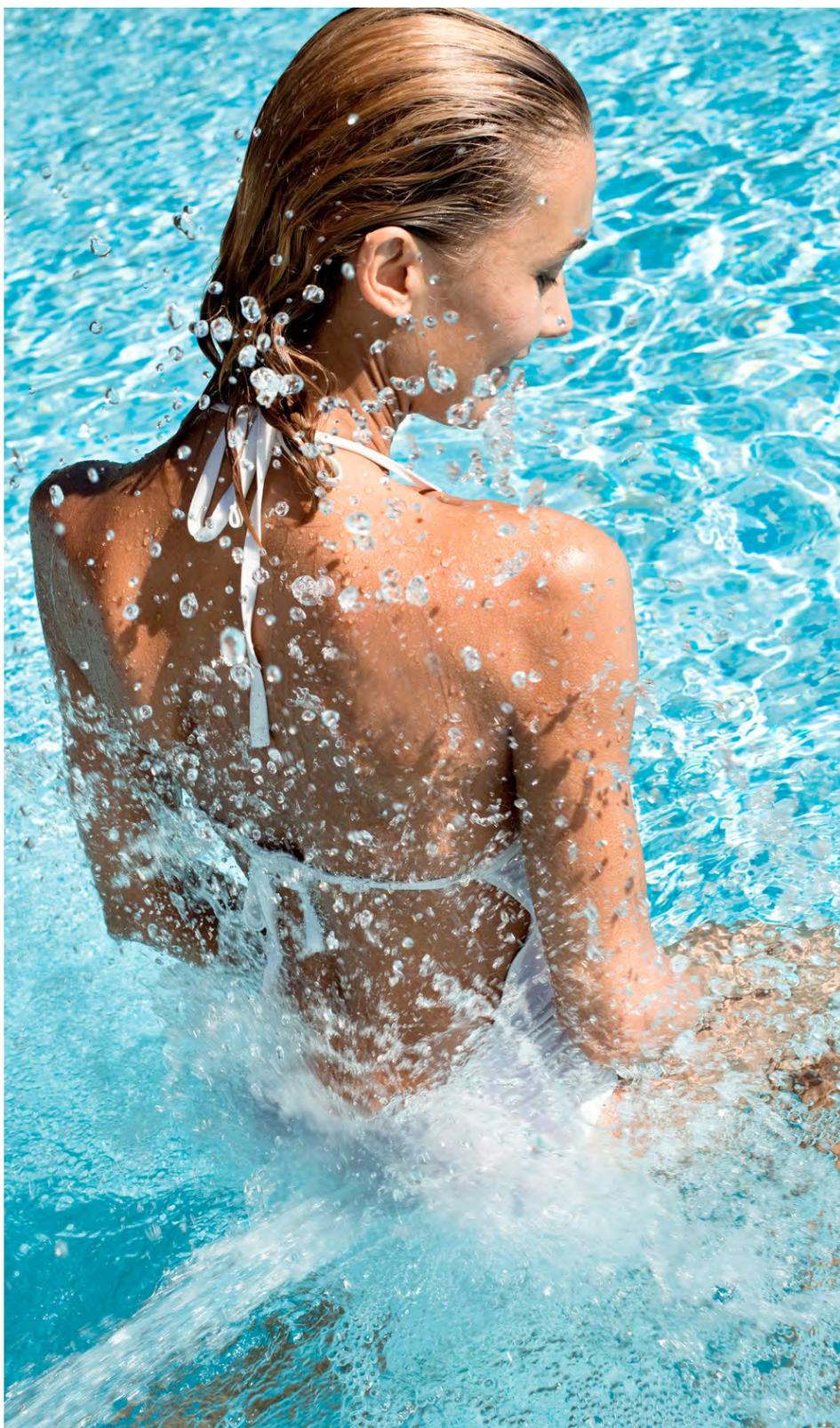
Préchauffer le four à 140°C (thermostat 4-5) avec une plaque à l'intérieur pour qu'elle chauffe. Enfourner la plaque de macarons sur la plaque déjà chaude pour 10 min de cuisson chaleur tournante et porte entrouverte.

Une fois cuits, sortir la plaque du four. Verser un peu d'eau sous la feuille de papier sulfurisé afin de dégager de la vapeur qui permet de bien décoller les macarons.

Il ne reste plus qu'à les fourrer avec la ganache de votre choix !

Remise en forme en eau thermale

En fin de saison hivernale, afin de conjuguer remise en forme et bien-être, les séjours en balnéothérapie sont tout indiqués !



Les centres de balnéothérapie invitent à la sérénité. La palette d'activités proposée, associée à la qualité des eaux, puisées en profondeur au cœur de la terre, procure à la fois calme, tonus et équilibre. Jets toniques, bains hydro-massant, applications de boue et douche thermale... Relaxation en piscine, marches à contre-courant, massages kinés sous eau thermale aux huiles essentielles... Voici quelques idées pour redécouvrir le plaisir et les bienfaits des eaux chaudes thermales !

Cure de jouvence

Les complexes de détente proposent des séjours qui permettent d'éloigner les maux de la vie quotidienne comme le stress ou la fatigue. Ces séjours ou mini-cures apportent équilibre et harmonie mais ont également le pouvoir de renforcer les défenses immunitaires. Les programmes sont composés de massages et d'exercices physiques en eau thermale et de conseils en diététique. Selon les programmes, des conseils comportementaux personnalisés peuvent être dispensés afin de pallier les déséquilibres. Certains centres de balnéothérapie proposent, conjointement aux séjours, un service de restauration. Les menus, élaborés sous le contrôle de diététiciens, conjuguent instants gourmands et produits sains. Des ateliers, au cours desquels les notions relatives à l'équilibre alimentaire et aux apports nutritifs des aliments sont abordées, permettent d'apprendre à cuisiner sainement tout en découvrant de nouveaux produits et... en les dégustant !

Aider à mincir

Forfait silhouette minceur, de nombreux programmes de soins sont conçus pour aider les curistes à retrouver la ligne. Des séances de gymnastique sont prodiguées pour rappeler la nécessité d'une bonne hygiène de vie. Bains avec jets à visée circulatoire, douches au jet avec



une attention particulière portée sur les zones cellulitiques, pressothérapie sont quelques uns des soins quotidiens sélectionnés pour leur action tonifiante. Des bains de boue thermale pour désintoxiquer, reminéraliser l'organisme et raffermir les tissus sont aussi au programme.

Recherche de bien-être

La douche multi-jets a un effet tonifiant sur les masses musculaires et stimulant sur la circulation sanguine alors

que les massages favorisent la réduction des tensions musculaires. Les douches relaxantes ont une action drainante. Le bain bouillonnant favorise le relâchement musculaire et génère une impression de bien être. Les bienfaits combinés de l'eau thermale et des huiles essentielles, comme celles de romarin, de verveine ou de lavande, ont des effets relaxants. Préparez ainsi votre programme pour tirer parti au maximum de votre séjour !

Hydrothérapie

L'hydrothérapie soulage la douleur articulaire, traite les symptômes chroniques ou consécutifs à un traumatisme. Elle procure un bien-être général et renforce la tonicité. L'hydrothérapie chaude agit sur la douleur améliorant ainsi les mouvements articulaires en évitant les pressions. L'immersion facilite l'apprentissage d'une gymnastique adaptée afin de retrouver amplitude de mouvements et souplesse.

VLouron
VALLEÉ DES 4 MERVEILLES

balnéa

Il était temps de réinventer l'eau chaude.

PASS FAMILLE

à partir de 43€ /famille

1 entrée pour 2 adultes
+ 2 enfants de moins de 12 ans.

INFOS &
RÉSERVATION

☎ 05 62 49 19 19
www.balnea.fr

© KUBETA. Crédits photos : P. Brunet, INBECCA, Shutterstock.

L'hydrothérapie et la pélothérapie (application de boue) sont constitués de massages relaxants et toniques, de séances d'exercices physiques, qui permettent d'atténuer les douleurs et de retrouver une mobilité souvent réduite. Des études montrent que toutes les techniques d'hydrothérapie engendrent une amélioration de la qualité de vie et des capacités fonctionnelles, une diminution générale de la douleur et une meilleure amplitude de mouvements. En ayant une action sur la circulation du sang, l'eau permet, de ce fait, de renforcer le système immunitaire, de mieux faire face aux douleurs.

Soins esthétiques

Afin de lutter contre le vieillissement cutané, les soins thermaux exploitent les propriétés des eaux et du plancton thermal ou encore des boues dans certains centres. Ces éléments favorisent particulièrement la reconstitution des tissus cutanés avec une hydratation en profondeur. Ils possèdent en outre un pouvoir cicatriciel permettant de rendre la peau plus lisse. Des douches tamisées sur le visage ou des douches au jet sur l'ensemble du corps sont pratiquées pour un effet tonique circulatoire et pour stimuler le drainage des toxines. Ces soins permettent de réhydrater les couches superficielles de l'épiderme et rendent le teint lumineux !

Les cures de rajeunissement ne promettent pas de stopper les rouages de l'horloge biologique mais d'en ralentir le processus. Il existe des soins élaborés en fonction des progrès de la médecine esthétique. Un diagnostic préalable de l'état de santé de la peau est effectué afin d'adapter des soins appropriés. Des massages mécanisés sont prodigués, actionnant ainsi le processus de fabrication de collagène. Une palette de soins esthétiques est proposée pour faire oublier la mine fatiguée.

Retrouver des jambes légères

Pour remédier aux troubles d'insuffisance veineuse, les centres de balnéothérapie proposent des programmes de soins basés sur des douches de fortes pressions sous immersion en piscine, des pulvérisations d'eau thermale sur les jambes et des massages permettant un drainage lymphatique. A ces soins classiques, certains centres, réputés pour leurs boues végéto-



minérales, ajoutent l'application locale de cataplasmes de kaolin (argiles blanches). Moins gonflées, les jambes sont plus toniques et les sensations de jambes lourdes sont soulagées.

Détox et programme revitalisant

Mode de vie stressant, pollution ambiante, alimentation négligée donnent libre accès à la fatigue et contribuent à l'affaiblissement de l'organisme. Des cures détox permettent d'éliminer les toxines néfastes. Assainissants, ces soins promettent une véritable amélioration de l'état général de l'organisme. Douches à jet, massages, gommages, aquagym, enveloppement d'algues et coaching sportif sont autant d'activités pour un programme revitalisant.

Aquabiking

Recommandée par de nombreux spécialistes du sport, la pratique encadrée de l'aquabiking permet d'agir en douceur sur les parties inférieures du corps en les affinant.

Comme pour tout exercice pratiqué en immersion, l'effet d'apesanteur créé par l'eau permet de diminuer le niveau de difficulté. En fonction de la durée et de l'intensité des séances, l'aquabiking permet de brûler un nombre important de calories. Près de 500 calories peuvent être brûlées au cours de 45 minutes intensives de cette activité. On considère que l'effort accompli lors d'une de ces séances dans l'eau est beaucoup plus important qu'une simple séance de cyclisme. On observe aussi que la dépense énergétique est quasiment doublée, ce qui permet aux adeptes de maigrir plus rapidement. Idéal pour le bien-être, l'aquabiking permet également de reprendre en douceur une activité physique.

Pour profiter pleinement des bienfaits de l'eau thermale, prévoir des séjours ou des week-ends de façon régulière. Les centres de balnéothérapie proposent des forfaits utilisables sur des périodes de un à plusieurs jours.

Saveurs et bonne humeur !

Ce que nous avons dans notre assiette conditionne à la fois notre santé mais également notre moral ! C'est prouvé scientifiquement, la composition et les qualités nutritives de bon nombre d'aliments contribuent à notre bien-être physique et psychologique !



Bien manger, le début du bonheur ? A la lecture du livre de Bernard Fontanille et Marie-Laure Grézaud Ces aliments qui rendent heureux, on découvre que bon nombre d'aliments 100 % bio, 100 % écolo, contribuent réellement à améliorer notre santé physique et psychique, voire à nous rendre plus heureux.

Bons pour le cerveau, quels sont ces aliments qui se révèlent en quelque sorte être des accélérateurs de bonheur ? Extraits sous forme de fiches pratiques.

Le sarrasin

Injustement qualifié de céréale, le blé noir est en réalité une plante cousine de l'oseille. Doté de différents acides aminés dont l'heureux tryptophane, il contient aussi différents minéraux : cuivre, magnésium, manganèse, des vitamines des groupe B et E, ainsi que de la rutine, un flavonoïde au pouvoir antioxydant. Son action sur le cerveau ainsi que ses propriétés antidépressives ont été pointées dans différentes études. La rutine possède des propriétés anti-inflammatoires et myorelaxantes, non négligeables pour améliorer la qualité de vie en cas d'arthrose.

Il se consomme en galettes, en pain ou encore en nouilles japonaises, les Soba.

La sardine

Avec sa teneur élevée en acides gras Oméga 3, la sardine ne manque pas d'arguments ! Ces bons acides gras, alliés essentiels du système vasculaire, jouent aussi un rôle protecteur des fonctions de mémorisation et de concentration de notre cerveau. Ils favorisent la libération des neuromédiateurs, sérotonine, noradrénaline, dopamine, garants

chimiques de notre bonne humeur. Les propriétés anti-inflammatoires des Oméga 3 constituent un atout contre la dépression.

Consommer la sardine en filets, en rillettes... à condition qu'elle soit sauvage. C'est en se nourrissant d'une micro-algue qu'elle fabrique les fameux Oméga 3. En revanche, les poissons d'élevage, nourris aux farines industrielles, n'en contiennent presque pas.

La banane

Gorgée de nutriments essentiels, la banane redonne le sourire et empêche de broyer du noir ! Riche en magnésium, en phosphore et en potassium, elle régule l'influx nerveux. Elle contient aussi du tryptophane et de la vitamine B6 impactant la production de sérotonine, essentielle pour lutter contre les troubles de l'humeur, du sommeil et de la dépression.

Préférer la banane nature ou en gâteau. Calorique, il ne faut cependant pas l'interdire à celles et ceux qui surveillent leur poids. Ses qualités rassasiantes et ses sucres naturels permettent de ne pas avoir faim durant toute la journée.

Le chocolat

Le chocolat est excellent pour la santé ! Riche en flavonoïdes, essentiels pour lutter contre le stress oxydatif ainsi qu'en sérotonine, ce mets gourmand recèle aussi de la théanine (ou L-théanine) et de la théobromine, lui conférant à la fois vertus euphorisantes, tonifiantes et relaxantes. Le chocolat, aliment bienveillant, déclenche par ailleurs la sécrétion d'endorphines, hormones du bien-être !

Il se déguste en carrés, en crème ou en mousse. Veiller cependant à le choisir noir avec une teneur en cacao de plus de 60% et à ne pas consommer plus 75 gr par semaine.

L'avocat

Riche en bonnes graisses bénéfiques à l'équilibre cardiovasculaire, en vitamines C et D aux propriétés anti-oxydantes, l'avocat cumule les bienfaits ! Il est également pourvu des vitamines du groupe B, protectrices du système nerveux, de potassium, de calcium et de magnésium, de minéraux protecteurs du stress ainsi que du tryptophane et de la tyrosine ! Ces deux acides aminés sont transformés par l'organisme en sérotonine, dopamine et noradrénaline, des neuromédiateurs qui agissent directement sur notre humeur et notre joie de vivre.

L'avocat se consomme nature avec un jus de citron ou bien encore en smoothie !

Source : Ces aliments qui rendent heureux - Bernard Fontanille & Marie-Laurence Grézaud (éditions Michel Lafon 2016 - J'ai lu poche 2018).



Soins beauté, visage et cheveux

Conserver une peau souple et élastique reste un sujet de préoccupation pour se sentir bien. Quelques principes beauté à connaître pour le soin du visage comme des cheveux.

Vitamine C, anti vieillissement

Souvent absorbée pour chasser la fatigue, la vitamine C a des propriétés anti-oxydantes et contribue ainsi à lutter contre le vieillissement. Les gammes de produits cosmétiques proposent du sérum vitamine C ou des crèmes à la vitamine C pour le visage.

Cette vitamine joue un double rôle dans la santé et la beauté de la peau. La vitamine C aide la peau à se défendre face aux UVA en la protégeant contre les radicaux libres, eux-mêmes à l'origine du vieillissement de la peau. D'autre part, la vitamine C est un élément essentiel à la synthèse du collagène. Ce même collagène est un des composants majeurs de la peau dont la diminution avec l'âge va affecter le tissu cutané. La vitamine C permet donc d'avoir une peau plus ferme, plus élastique et plus lisse. C'est un véritable allié anti vieillissement !

Au regard des vertus anti-âge de la vitamine C, il n'est pas surprenant de trouver au rayon cosmétique du sérum vitamine C pour le visage. Alors qu'un tiers de la vitamine C que nous absorbons par l'alimentation est destiné à la peau, il est important d'en apporter par voie topique.



Préserver peau, ongles et cheveux

La vitamine E est présentée comme la vitamine jeunesse et beauté par excellence en raison de son action anti-oxydante. Son action est en effet multiple : non seulement elle bloque l'action des radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau et des cellules, mais elle protège des agressions extérieures liées à la pollution et aux UV. Par ailleurs, elle active la production de collagène, luttant ainsi efficacement contre la formation de rides et ridules et la perte d'élasticité cutanée. La vitamine E possède un autre atout beauté non négligeable en permettant de combattre dermatose et acné.

Où trouver la vitamine E ?

Il est possible d'enrichir son alimentation en vitamine E puisque celle-ci est présente dans de nombreux aliments. Privilégier les huiles végétales, tournesol, arachide, germe de blé, olive, soja ; les oléagineux, amandes, noisettes, noix ; les poissons gras comme par exemple les sardines ; les avocats ou encore les céréales de préférence complètes.

En complément de l'alimentation, la vitamine E peut se trouver sous la forme d'huile à appliquer pendant la nuit sur le visage, une à deux fois par semaine. Cette huile permettra de garder une peau souple, soyeuse et lumineuse. Elle permettra également de nettoyer la peau en désincrustant les impuretés, grâce à ses propriétés émoullientes.

Perte de cheveux, quel traitement ?

La chevelure constitue un symbole fort pour l'homme comme pour la femme. La perte de cheveux peut rapidement conduire à une baisse de l'estime de soi. Alors, quel est le premier traitement contre la chute des cheveux ?

Pour prévenir la perte des cheveux et tout particulièrement pour traiter la chute, l'alimentation est le premier traitement à envisager. Si une chute de cheveux importante et prolongée doit faire l'objet d'une consultation médicale, il faut savoir que perdre ses cheveux est souvent la conséquence d'une carence en magnésium, en zinc ou en vitamines du groupe B. Pour pallier ce manque de nutriments, il est nécessaire d'enrichir son alimentation avec, par exemple, des céréales complètes, du chocolat noir (source de magnésium), des crustacés, des œufs, des légumineuses (apport en zinc), des bananes et encore du germe de blé.

Jus de citron, un remède naturel contre les taches brunes

Pour enlever les taches brunes sur le visage, rien de tel que le jus de citron fraîchement pressé. Sans ajouter le moindre produit, il suffit d'appliquer le jus de citron directement sur la tache brune à l'aide d'un coton. Le liquide exfolie la peau, enlève l'épiderme mort et éclaircit la peau. Les résultats sont rapidement visibles et quelques applications suffiront pour tirer un trait sur les taches brunes. Pour les personnes dont la peau est sensible, il est recommandé de diluer le jus de citron dans de l'eau afin de ne pas abîmer l'épiderme. Il est également possible de remplacer l'eau par un peu de sucre et préparer ainsi une pâte à déposer sur la peau.

A faire soi-même

Il est possible de fabriquer une crème vitamine C maison. Dissoudre une cuillère à café de vitamine C en poudre dans une cuillère à soupe d'eau distillée. Ajouter deux cuillères à soupe de glycérine végétale à cette solution et la crème est prête ! Cette crème est à conserver dans un récipient en verre au réfrigérateur jusqu'à deux semaines.

Complément alimentaire

Si ces aliments sont des indiqués en cas de perte de cheveux, c'est parce qu'ils contiennent du magnésium. Ce minéral est en effet à même de prévenir et de traiter les dégâts capillaires, en plus d'aider à combattre le stress et l'insomnie, ennemis d'une jolie peau. En cas d'alimentation déséquilibrée notamment, la supplémentation en magnésium peut s'avérer utile. Quel que soit son mode d'absorption, en comprimés, en gélules, en capsules ou en solution buvable, elle requiert toujours l'avis préalable d'un médecin.

Sources : www.medisite.fr

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

Tout beau, tout rond!

Esthétisme et légèreté, la forme ronde adoucit et met le regard au repos tout en rassurant. Quelques idées déco toutes rondes pour nos intérieurs.



Kubus Bowl - Mogens Lassen. Coupe décorative utilisée pour entreposer des fruits, des plantes ou pour conserver et déposer des objets personnels. Le Kubus Bowl, en acier laqué, est fabriqué au Danemark d'après le style que Mogens Lassen développait déjà en 1962. ©Lassen



Chaufeuse convertible futon Nido. Une confortable chaise qui se transforme en futon en forme de demi-cercle, en quelques gestes seulement à l'aide de quatre fixations velcro. Les variantes invitent à méditer, paresser, lire et dormir. ©Karup

Une note classique dans une forme contemporaine avec ce plateau étagère Rotary, créé par le célèbre designer britannique Jasper Morrison. Les formes douces se fondent harmonieusement dans toute ambiance pour recevoir tous les petits objets du quotidien. ©Vitra - www.connox.fr



Inspirée des années 50, table basse Esther, raffinée et originale, alliant le naturel du cannage à la transparence du verre. www.tikamoon.com



Porte-revues Milano au design élégant et frais. De la forge du fabricant Koziol d'Odenward, il s'adapte à tous les styles d'intérieur. Disponible en différents coloris. ©Koziol - www.connox.fr

Tabouret Cetacea, aux belles lignes courbes, arborant un style très contemporain. Structure de l'assise en métal, assise avec coussin en mousse et revêtement en velours 100% polyester.
©Potiron Paris



Etagère murale ronde en bois et métal noir compartimentée pour adoucir un mur trop sobre.
©The Home Deco Factory - www.rue-ducommerce.fr



Les tapis vinyle s'invitent dans toute la maison ! Véritables tableaux de sol, les tapis vinyle se parent d'imprimés ultra graphiques. Ils délimitent et personnalisent les espaces en créant une déco unique et originale.
Modèle Acapulco
©Monteleone Le Linge - La Redoute

Belles rondeurs design pour ce vase Clara - Koziol - Grand modèle couleur rose. ©Koziol



Tableau design rond Ecume de Artwall and Co. Impression sur toile coton. Ce format rond permet de décorer un grand mur et de créer une décoration tout à fait surprenante.
www.artwall-and-co.com



Lampe à poser Zenza - Collection Ball Circles. Ce luminaire de style contemporain, directement inspiré des objets orientaux du passé, est fabriqué artisanalement. Elle diffuse une lumière graphique et douce à travers un abat-jour délicatement perforé. www.rueducommerce.fr



De la couleur au salon

Style classique, industriel, vintage ou scandinave. Motifs géométriques, imprimés chatoyants, dessins fleuris. Couleurs pastel ou teintes plus vives. Bois brut ou matières cuivrées, meubles au style épuré ou au contraire surchargé. Les expressions ne manquent pas pour réussir une décoration intérieure. Afin de vous aider à repérer les couleurs qui conviendraient avant de revisiter vos murs, voici quelques idées, issues des dernières tendances déco, pour traduire l'ambiance que vous recherchez.



Dorchester Pink et Mid ©Little Greene

Quel choix de couleur ?

Faire le bon choix n'est pas facile. Le blanc est sans risque mais pas très original. De la couleur, mais quelle sera la teinte qui permettra de trouver le bon équilibre dans une pièce ?

La couleur se choisit en fonction de l'orientation de la pièce. Pour réchauffer un salon exposé nord, on peut miser sur une peinture de couleur chaude comme le vieux rose, très tendance surtout lorsqu'il est associé à un gris perle. On peut aussi choisir des teintes plus neutres mais tout aussi lumineuses comme le taupe, le beige ou le blanc cassé. Pour adoucir l'ambiance d'un salon exposé sud, on opte pour des teintes douces comme le jaune miel ou le rose pêche. Privilégier des peintures mates qui absorbent mieux la lumière plutôt que des peintures brillantes qui la réfléchissent.

La couleur se choisit également en fonction de la surface au sol et de la hauteur sous plafond. Pour éloigner visuellement un plafond qui semble trop bas, il est conseillé de le peindre d'une couleur plus claire que celle des murs ou de le souligner de noir. Pour marquer une ouverture, choisir une couleur vive ; le rouge peut être une bonne idée. Attention toutefois à l'utiliser avec parcimonie afin d'éviter qu'il se révèle trop envahissant au fil des mois.

Il faut toujours définir l'ambiance que l'on souhaite créer avant de décider définitivement du choix des couleurs.

Des teintes pastel telles que le rose poudré ou le bleu glacier à associer à un vert pour une ambiance scandinave ; du gris plomb et du rouge brique pour accentuer l'esprit industriel d'un salon contemporain ou encore des couleurs acidulées comme le vert pomme ou l'orange pour rythmer la décoration d'un salon au style vintage.



Savoir doser

Ne pas utiliser plus de trois couleurs. Choisir des nuances de teintes similaires à contraster en dégradé sur la menuiserie et les boiseries, telles qu'un vert pin et un vert eucalyptus ou encore un bleu ciel et un bleu turquoise. Veiller à ne pas surcharger pour ne pas avoir la sensation d'étouffer. Avec des double-rideaux, des meubles et des objets de couleurs vives, il est préférable de se tourner vers des teintes métalliques comme les gris avec par exemple une pointe de vert. La décoration sera ainsi mise en valeur et les murs n'apporteront pas une surdose de couleurs.

Et le blanc !

La couleur blanche permet d'éclairer et d'agrandir une pièce. Ce n'est pas si sûr ! Les tons lin, sable et marron glacé, offrent de bonnes alternatives aux nuances de blanc qui donnent vite l'impression d'être passées et paraissent ainsi moins lumineuses.

Jouer avec les accessoires

Pour réveiller le salon sans repeindre les murs, on peut miser sur des accessoires déco avec de la couleur. Des coussins, des voilages, des lampadaires ou des objets colorés peuvent, à eux seuls, attirer

l'œil et conférer une ambiance très personnelle à la pièce.

Et le papier peint !

Le papier peint, qui n'est plus un élément couvrant mais un élément de décor, se substitue avec bonheur à la peinture de couleur. Dans un salon contemporain, on le place derrière le canapé ou dans le coin salle à manger afin d'identifier les espaces, d'en changer l'atmosphère ou d'en rehausser le style.

MPP

MIDI PAPIERS PEINTS

DÉCORATION ET RÉNOVATION
DE VOTRE INTÉRIEUR

Grand choix de Peintures
Parquets
Papiers peints
Tissus
Objets déco



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

370 avenue de Paris
82000 Montauban
05 63 22 03 00

www.midipapierspeints.fr

PROMOTIONS
DE PRINTEMPS
de 25 % à 60 %
sur toutes
les peintures*

*Selon les quantitatifs jusqu'au 30 avril 2019

Construire en bois

En fonction de sa souplesse structurelle, le bois permet la création de maisons remarquables, en parfaite harmonie avec l'environnement. Symboles d'un nouvel habitat, elles continuent de séduire chaque jour davantage.



Une construction en bois se révèle porteuse d'économies en s'inscrivant dans un concept d'habitat durable. En quelques années, les professionnels de la filière maîtrisent de mieux en mieux leurs approvisionnements et diversifient les techniques de construction pour proposer des projets créatifs jouant avec les styles.

Formes architecturales

Les constructions en bois actuelles s'inscrivent dans la modernité en intégrant de grandes baies vitrées. Les maisons de famille, de type lodge, affichent de beaux espaces présentant des lignes et des bardages peints comme les maisons nord-américaines. Le bois permet des mariages esthétiques réussis avec des matériaux contemporains comme le verre, l'acier ou l'alu. Le développement des technologies du bois est propice à de nouvelles formes basées sur des volumes simples, inspirant la recherche de pureté et d'élégance. Les maisons en bois présentent souvent des jeux de différents volumes à toits plats mais adoptent également des volumes cathédrale avec des pans coupés associés à des verrières. Le bois s'avère également être une solution architecturale inno-

vante pour un projet d'extension ou de surélévation d'une habitation. C'est un matériau idéal pour élever une construction ne supportant pas l'ajout d'une structure maçonnée.

Matériau sain et isolant

Le bois est un remarquable isolant thermique et phonique. À épaisseur égale, ce matériau à grande inertie, se révèle être douze fois plus isolant que le béton. Ses propriétés de résonance lui permettent d'amortir ou de confiner les ondes sonores. Facile à entretenir, le bois est résistant au feu et reste conforme aux exigences de stabilité imposées par la réglementation des matériaux de construction. Constituée d'un matériau vivant, la maison en bois respire, contrairement aux constructions maçonnées, souvent trop étanches. Une extraction d'air en pièce humide suffit à réguler les apports ponctuels excessifs d'humidité. Les ventilations mécaniques, source de perte de chaleur, ne sont généralement pas nécessaires dans les pièces à vivre. Dans une construction en bois, l'air ambiant génère une atmosphère saine, limitant ainsi les risques allergiques ou respiratoires pour les occupants.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Exemple (hors assurances facultatives) : pour un achat de 2 586€ (prix public recommandé) et après un apport de 822 € (TVA à 20% et hors pose), vous réglez **36 mensualités égales de 49€**. Montant total du crédit : 1764€. **Montant total dû par l'Emprunteur : 1764€**. Coût du crédit : 0 €. Coût du crédit à la charge du vendeur. Taux débiteur fixe : 0%. **TAEG fixe : 0%**. Durée maximum du crédit : 36 mois. Coût mensuel de l'assurance (s'ajoute à la mensualité) : 3 € pour DIM, 3,35€ pour DIM+CHOM et Senior. Coût total de l'assurance : 108€ pour DIM, 120,60€ pour DIM + CHOM et Senior. TAEA : 3,97% pour DIM, 4,43% pour DIM + CHOM et Senior*.

FINANCEMENT
À TAUX ZÉRO

30

20

10

0%

CRÉDIT GRATUIT

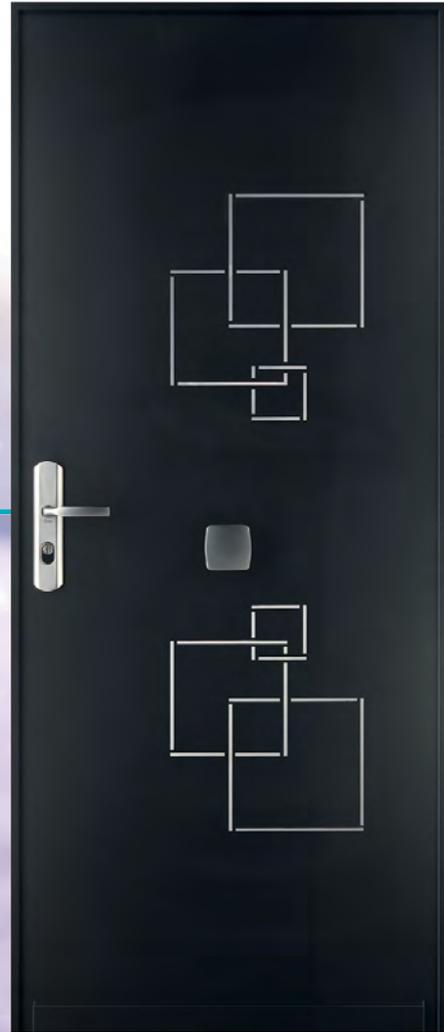
-10

-20

-30

DU 15 FÉVRIER AU 31 MARS 2019

VOTRE PORTE BLINDÉE
POUR 49€/MOIS*



POINT FORT
FICHET 

La Citadelle Toulousaine

62 rue de Bayard - 31000 Toulouse
05 61 62 06 04

La Citadelle Montalbanaise

81 rue Léon Cladel - 82000 Montauban
05 63 66 79 20

*Offre valable du 15 février au 31 mars 2019, valable uniquement sur les portes Protecdoor, Foxeo, Spheris, Forstyl et Stylea, sous réserve d'acceptation de votre demande de crédit affecté par FRANFINANCE (RCS Nanterre 719 807 406) -Intermédiaire en assurances- n° ORIAS 07 008 346(www.orias.fr). Assurances souscrites auprès de SOGECAP et SOGESSUR, entreprises régies par le Code des Assurances. FRANFINANCE, SOGECAP et SOGESSUR sont des filiales du Groupe SOCIÉTÉ GÉNÉRALE. Le vendeur est un intermédiaire de crédit non exclusif de Franfinance. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la date de signature du contrat de crédit. Conditions en vigueur au 01/01/2019. Offre valable dans les magasins Point Fort Fichet participants, exemple donné ici sur la base d'un bloc-porte FOXEO S + équipement. Visuels non contractuels.



la-citadelle-toulousaine.com



Charte bois

Il y a quelques années, l'état et les principaux organismes professionnels de la filière bois et du secteur de la construction, ont signé une charte relative à l'utilisation du bois dans le bâtiment. L'objectif de cet engagement est de lutter contre le réchauffement climatique et d'augmenter de plus 25% la part du bois dans la construction. Cette mesure tente de conduire la France à réduire approximativement de 7 millions de tonnes par an, en moyenne, la présence de CO2 dans l'atmosphère.

www.cndb.org.

A connaître également : fr.fsc.org/fr-fr
et www.pefc-france.org



Fabrication responsable

Faire le choix de construire une maison en bois répond également à des préoccupations environnementales. Cette construction utilise des matériaux recyclables ou durables, occasionnant peu de déchets toxiques pour l'environnement. Elle se sculpte sous toutes les formes – arrondie, carrée, sur pilotis – et dans un grand nombre d'essences. Employer des bois locaux garantit une utilisation responsable et raisonnée. Utiliser également des bois traités le plus naturellement possible permet de ne pas créer de pollution domestique. Une démarche éco-durable implique de recourir prin-

cipalement à des bois labellisés – FSC (Forest Stewardship Council) ou PEFC (Programme de Reconnaissance des Certifications Forestières) pour les forêts européennes. Ces labels garantissent que le bois est issu de forêts auxquelles sont appliqués les principes de gestion durable des ressources. Mettre en chantier une habitation en bois permet de bénéficier d'avantages engendrant de substantielles économies. La maison en bois fait généralement l'objet d'une préfabrication en atelier rendant le montage rapide et propre. Il s'agit par ailleurs d'une construction sèche, sans besoin d'eau pour du mortier ou du plâtre. Il n'y a donc pas de délai de séchage à res-

pecter dans les différentes étapes de construction. La durée du chantier est par conséquent moins longue que pour une habitation maçonnée. Il est tout à fait possible de gagner deux à quatre mois selon le projet. Cet aspect n'est pas négligeable et permet d'abaisser les frais financiers des emprunts et les loyers à honorer dans l'attente d'emménager.

Au-delà de son aspect naturel et élégant, du confort authentique qu'elle inspire, la maison en bois présente des arguments économiques non négligeables tout en répondant à une réelle volonté de prise en compte des questions environnementales.

La terrasse, un jardin concentré !

Habiter en ville ne laisse pas toujours le loisir d'avoir un jardin. En revanche, de plus en plus de logements possèdent une terrasse.



Si l'on veut sortir un peu des trop classiques alignements de bacs, pensez à varier les plaisirs et les volumes en installant pourquoi pas une banquette, des luminaires originaux, un petit bassin (avec une petite pompe pour mettre l'eau en mouvement afin d'éviter les moustiques) ou encore un petit coin bar... Du très graphique « design » en vogue avec ses gris, noir et blanc, à la douce folie d'une terrasse style « quartier gitan », tout est possible !

N'hésitez surtout pas à jouer sur les matériaux (bois, métal, résine, terre cuite), les couleurs, les volumes... Plus la terrasse est petite, plus vos excentricités créatives seront les bienvenues pour lui apporter cachet et touche de personnalité.

Sachez qu'un simple miroir judicieusement positionné (et bien fixé) peut élargir visuellement l'espace, qu'une pergola (si vous devez la sceller, il vous faut une autorisation) en métal ou en bois procure, au même titre que le petit gargouillis d'un écoulement d'eau dans un gros bac, une incroyable sensation de calme et d'évasion, que quelques lanternes (à Toulouse, le vent interdit les bougies et photophores) créent une ambiance intimiste et feutrée propice aux soirées entre amis, tout comme une simple guirlande de couleur.

Côté végétaux, osez le mouvement avec l'opposition des verticaux (petits cyprès « nains » verts ou dorés) et des retombantes (romarin rampant), avec les graminées (cheveux d'anges, pennisetum ou si vous avez de la place miscanthus à feuilles étroites) ou encore en jouant sur les formes et les couleurs de feuillages (dorés, panachés, rouges ou gris, ainsi que des nuances de verts).

Il est intéressant de prévoir au minimum 2/3 de plantes persistantes afin de conserver de la présence végétale en hiver.

Bien connaître l'exposition de votre terrasse est capital avant tout achat de plante (ombre, soleil, vent) et faites-vous conseiller sur celles qui sont adaptées à sa configuration. Et n'oubliez pas deux éléments très importants : la taille de la plante adulte et un volume de terre suffisant pour sa croissance. Enfin, pour mémoire : une plante en pot doit être nourrie régulièrement.

Didier Veaux



Expos

MURDER PARTY

Musée des Augustins – Toulouse

Vendredi 29 mars à 20h

Enquête historique et fantastique. Une soirée spéciale en nocturne et à la lampe. Un grand jeu participatif où, armé.e de votre seule intelligence, vous devrez démêler l'écheveau tordu d'une intrigue dont les racines plongent dans l'histoire. Une enquête où on s'amuse à avoir peur, où on se confronte au mystère, et où on ne sait jamais quand on va faire une mauvaise rencontre... Ou une bonne. Arriverez-vous à résoudre le mystère des Augustins ? Trouverez-vous les bons indices ? Saurez-vous vous allier aux bonnes personnes ? Une soirée à caractère ludique, où la bonne humeur et l'envie de jouer se mêleront. Attention, si n'avez pas un tant soit peu l'âme joueuse, venez visiter les lieux un autre jour.

Information et réservation : 05 61 22 39 03 - www.augustins.org

PORTRAITS D'AUJOURD'HUI

La Fourmillière

Save the arts Gallery – L'Isle-Jourdain

Jusqu'au samedi 6 avril

Depuis sa création, le collectif La Fourmillière soutient Save the arts Gallery et sa volonté de donner un plus large accès à l'art et de soutenir les artistes, professionnels autant qu'amateurs, dans le tissu local du coin toulousain mais aussi ailleurs (projets à Paris, Berlin). La proposition d'une exposition hybride, mettant l'accent sur de jeunes artistes locaux a mûri, avec comme thème d'expérimentations la notion de portraits, mise au goût d'aujourd'hui. Ce projet présente une multitude de points de vues : travail sur toiles, bois, papier, installation, son, vidéo. Cette richesse formelle créée des paradigmes propres à chaque artiste, amenant des portraits singuliers d'une jeunesse étriquée autant qu'inspirée par le monde d'aujourd'hui. Le thème du portrait permet à chacun de se réinventer, aux œuvres de dialoguer entre elles et dessiner au fil de la visite le visage du collectif.

Infos : www.savetheartsgallery.com

LAURE BRISSAUD et VAIATA

Peintures

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Du mardi 19 mars au samedi 13 avril

Les deux artistes présentent leurs œuvres à Altigone pour concevoir la première exposition de peintures de 2019. Les deux artistes sont bien différentes : alors que Laure Brissaud crée une peinture figurative, VAIATA expose des œuvres abstraites. Toutes deux ont cependant le point commun de privilégier des couleurs vives dans leurs toiles, les rendant attractives et dynamiques.

Plus d'informations sur les sites internet des artistes : <http://www.laure-brissaud.fr/> et <http://www.vaiata.fr/>

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



DE LA PISTE À LA SCÈNE

Le nouveau cirque

Odysud – Bagnac

Du vendredi 8 mars au

samedi 27 avril

Un écho à la dernière saison du Cirque Plume, une célébration du nouveau cirque et son histoire. Merveilleux, époustoufflant et incroyablement technique, le

cirque est un art qui nous est peu conté. Si le cirque traditionnel évoque chapiteau, clinquant, bruyant, numéros en tous sens, les années 1980/90 sont celles d'une rupture au profit d'une création plus poétique, collective, humaniste et pleine d'émotion. Du Cirque Plume à Mathurin Bolze, du Cirque Aïtal à la Cie XY et Jérôme Thomas, jusqu'à Yoann Bourgeois, les créations témoignent de la riche diversité des propositions. Tel un arbre, la collection Jacob-William vous invite à découvrir cette formidable aventure humaine à travers dessins, sculptures, costumes, accessoires, et photographies de C. Raynaud de Lage. Appréciez les racines de cet art dont les fleurs et les fruits sont foncièrement contemporains, reflets d'un monde à la fois fragile et enchanteur.

Infos : 05 61 71 75 10 - 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

MALBREIL ET L'ESPAGNE

Musée Goya – Castres

Jusqu'au dimanche 2 juin

François Malbreil présente à Castres, dans une exposition associant peintures et gravures, sa réflexion et son cheminement autour du thème des paysages et des jardins d'Espagne, lieux qu'il affectionne particulièrement. Ici, la nature garde pleinement sa poésie et impose des moments immobiles, des rêves incontournables.

François Malbreil a déjà été présenté au Musée Goya voici vingt-huit ans. A l'époque sous le titre d'Années Tropiques, il nous offrait ses peintures déjà inspirées par ses voyages lointains dans des harmonies douces ou au contraire contrastées. Amoureux des paysages solitaires, de la lumière sous toutes ses formes, il n'a cessé depuis de parcourir notre terre comme le ferait un arpenteur devenu peintre, fréquentant le Pôle, l'Afrique, Madagascar et bien d'autres contrées.

Voilà pourquoi l'idée s'est fait jour de lui demander des œuvres sur l'Espagne, pays ami et proche, tant diversifié, qui était au 19e siècle, pour les artistes français, la porte de l'Orient. Il nous faut donc, à sa suite et sans autre bruit que celui de nos pas, le suivre dans ce périple original ; François Malbreil s'y révèle le meilleur des guides puisqu'avec lui chemine la Poésie. Il demeure toujours quelque chose des voyages proches ou lointains. Ce quelque chose nourrit à jamais le voyage immobile, le songe qui n'est que songe mais par lequel nous vivons.

J-L Augé – Conservateur en chef des Musées Goya et Jaurès.

Infos : 05 63 71 59 30

Théâtre

HAUTE TENSION

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Mardi 19, mercredi 27 et jeudi 28 mars à 20h,
samedi 23 mars à 21h

Jean Dell, auteur de Un petit jeu sans conséquence, signe là une comédie de mœurs délicate, rythmée et aux multiples rebondissements ! André et Raoul sont 2 frères qui ont épousé 2 sœurs, Nicole et Marie. Un jour, Nicole apprend que Raoul trompe sa sœur avec une dénommée Pénélope. Jusque-là, tout est encore sous contrôle, mais les choses se corsent lorsque Raoul sonne à la porte du foyer familial pour venir se justifier. Le chaos s'installe alors lorsqu'une jeune femme prénommée Pénélope débarque inopinément... Quand les secrets des uns dissimulent les secrets des autres, c'est que tout le monde trompe tout le monde... Vous suivez ?? Le plus simple, c'est encore de venir voir la pièce !!

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

MACBETH / HORS-CHAMP

Compagnie Anne ma sœur Anne

Théâtre du Grand Rond - Toulouse

Du vendredi 19 au mardi 23 mars à 21h

En empoignant ce texte qui reste toujours brûlant d'actualité et de poésie, Anne Bourguès questionne le thème de la folie des hommes - et des femmes - autour de la soif de pouvoir. Pour cette mise en scène elle fait le choix de l'intime, elle resserre son regard sur le cercle des époux-ses perfides et choisit de traiter les scènes de batailles en Hors-champs. Une relecture résolument moderne d'un chef-d'œuvre indémodable.

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

OSCAR

Cie Cœur et Jardin

Le Grenier Théâtre - Toulouse

Du 21 mars au 13 avril - du jeudi au samedi à 20h30

La comédie culte rendue célèbre par Louis de Funès. La journée délirante de Bertrand Barnier, riche homme d'affaire aux prises avec une avalanche de situations plus inattendues les unes que les autres. Entre l'irruption impromptue d'un de ses modestes employés qui a les dents qui rayent le plancher et qui veut épouser sa fille... Cette même fille enceinte non pas de lui, mais du chauffeur qu'il vient de licencier... Sa femme qu'il ne supporte plus, un kiné très à la masse, et... une valise qui ne contient jamais ce qu'il veut... C'est un véritable cauchemar éveillé pour Monsieur Barnier, où l'on rebondit de surprises extravagantes en coups de théâtre totalement fous

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

RICHARD ORLINSKI

Tête de Kong

Café-théâtre des 3T - Toulouse

Jeudi 21 mars à 20h, vendredi 22 mars à 21h,
samedi 23 mars à 19h

Un seul en scène écrit et interprété par Richard Orlinski, sur une idée originale de Laurent Baffie et une mise en scène de Caroline Vigneaux. Richard Orlinski raconte son histoire, celle d'un gamin qui poursuit ses rêves... On suit son parcours : ses inquiétudes au moment d'annoncer sa profession à ses parents, ses doutes lorsqu'il tente de se faire une place dans le milieu « très select » de l'art contemporain, ou encore sa solitude lors de la Saint-Valentin parce qu'il a mis « sculpteur » sur son profil tinder... Entre aventures et mésaventures, il livre un spectacle intelligemment drôle agrémenté d'anecdotes fabuleuses sur l'histoire de l'art, de l'antiquité à nos jours. Une personnalité hors du commun, à découvrir sur scène !

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

ENTREE
GRATUITE

SALON
SENIORS
Occitanie

TOULOUSE

Tous acteurs pour
UN BEL AVENIR

Forum
MIDI
SILVER
ECO

Jeudi 21
MARS
2019
9H > 18H

Centre des Congrès
Pierre Baudis TOULOUSE

Compans Caffarelli

réalisation designea - Photo Fotolia

top7
Salons &
événements

05 61 75 66 67
contact@top7.fr

www.seniors-occitanie.fr

En partenariat avec
AG2R LA MONDIALE

ADOC
Agence de Développement Occitanie

Carsat
Midi-Pyrénées

AG

viasanté
LA MUTUELLE BRASSE LA MINDRILLE

LA POSTE

Occitanie
Yves

toulouse
métropole

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

LA FILLE QUI SENT LE TABAC

Cie Post Partum – Cécile Carles

Théâtre du Grand Rond – Toulouse

Du vendredi 26 au mardi 30 mars à 21h

Ce soir, Louisa Montagne a quarante ans. Elle attend, pour fêter ça, l'homme qu'elle aime. Louisa prépare une tarte aux pommes, une tarte à partager. Elle se souvient d'elle petite fille, à 5 ans : elle, portant les chaussures de sa mère, elle, riant aux étoiles, elle, avec les mains de son père sur son corps... Le trajet d'une vie, avec ses bonheurs et ses heurts, une histoire de résilience, plus optimiste et joyeuse qu'il n'y paraît.

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

TRÉSORS DE LA GUERRE D'ESPAGNE

Théâtre Le Fil à Plomb – Toulouse

Du mercredi 27 au samedi 30 mars à 21h

Catherine Vaniscotte lit Serge Pey. Les ouvrages de Serge Pey, Le trésor de la guerre d'Espagne et La boîte aux lettres du cimetière sont fascinants et d'une incroyable vitalité ! Les personnages de ses nouvelles, inspirées d'histoires vraies, nous racontent leurs combats pour la liberté, la résistance contre l'oppression, l'exil et la fraternité. Les écrits de Serge Pey, étrangement drôles, parfois cruels ou tendres, bousculent et donnent envie de partager "à voix haute" ses pensées, ses interrogations et cette volonté farouche de vivre libre !

Réservations : 05 62 30 99 77 - theatrelefilaplomb.fr

UN ENNEMI DU PEUPLE

Henrik Ibsen / Sébastien Bournac - Compagnie Tabula Rasa

Théâtre Sorano - Toulouse

Du mardi 2 au vendredi 5 avril à 20h

Une petite ville de province pleine d'avenir. Ses notables, son préfet, son rédacteur en chef du journal local, ses petits propriétaires... tous se réjouissent de l'ouverture prochaine des nouveaux bains. Mais c'est sans compter la malheureuse découverte du Dr Stockman, frère du préfet : les eaux que l'on croyait bienfaitantes sont polluées par une industrie locale... Transportant les personnages d'Ibsen au sein d'une boîte à jouer obscure, Sébastien Bournac ne se contente pas de renvoyer dos à dos santé et impératifs économiques, exigence de vérité et manipulation. Il explore les champs plus équivoques de comportements auxquels peuvent mener la colère, l'orgueil et l'aveuglement. Une comédie noire et acérée qui se nourrit de l'inventivité des acteurs pour mettre en mouvement notre regard, notre pensée, notre imaginaire.

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

L'ASCENSEUR

Théâtre Le Fil à Plomb – Toulouse

Du mercredi 3 au samedi 6 avril à 21h

Dans le cadre du Printemps du Rire - Un huis clos entre deux âges et deux étages. L'ascenseur est une adaptation de la pièce de Jean-Pierre Roos. C'est l'histoire d'une rencontre de hasard... à condition que le hasard existe ! Un conflit de génération entre deux êtres fragiles et désabusés. Un huis clos où un déprimé cynique et une écorchée vive mère se rencontrent et se découvrent. Tout semble les opposer, et pourtant...

Réservations : 05 62 30 99 77 - theatrelefilaplomb.fr

LE FUMISTE

Jeune Public à partir de 6 ans

Théâtre Le Fil à Plomb – Toulouse

Du 3 au 20 avril - mercredi et samedi à 15h30

Voyage poétique au cœur de la mémoire. Le Fumiste nous emmène dans un voyage au cœur de ses souvenirs les plus fous et les plus tendres aussi... L'espace d'un instant, comme dans l'armoire secrète de son enfance, tout devient possible et les objets poussiéreux prennent vie, et même si tout finit par partir en fumée... Chaque instant mérite d'être vécu.

Réservations : 05 62 30 99 77 - theatrelefilaplomb.fr

Spectacles

CIRQUE PLUME

La dernière saison

Odyssud – Blagnac

Jusqu'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 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 mer-

veilles, 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 Benoit 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

HUGUES AUFRAY

Visiteur d'un soir

Altigone – Saint-Orens de Gameville

Vendredi 22 mars à 21h

À 89 ans, Hugues Aufray vient présenter son nouveau spectacle à Altigone. Accompagné de sa guitare et de deux musiciens, l'artiste interprète dans Visiteur d'un soir les plus grands tubes de ses 60 ans de carrière, mais aussi des reprises de chansons l'ayant inspiré et marqué tout au long de sa vie.

L'artiste a conçu et réalisé ce nouveau spectacle avec beaucoup de soin et d'originalité, pour que son public le découvre différent, plus personnel, parfois surprenant. Il invite à entrer dans son lieu de travail, dans son univers musical, ouvre un peu son intimité et se dévoile tel qu'il est dans la vie. Évocation de souvenirs personnels, d'étapes de sa vie, de rencontres... Chansons connues, moins connues, nouvelles, mais aussi chansons d'autres artistes qui l'ont marqué et ont enrichi sa carrière. Une longue route dont Hugues partage les souvenirs dans une ambiance intimiste et chaleureuse, dans un décor simple à son image.

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

JEFF PANACLOC CONTRE-ATTAQUE

Zénith Toulouse Métropole

Jeudi 28 mars à 20h



Jean-Marc a été arrêté ! Pas étonnant, il n'a pas pu s'empêcher d'aller vanner la Première Dame des Etats Unis... menotté, il est retenu au commissariat. Grâce à un moment d'égarement d'un policier trop gourmand, Jean-Marc va tout de même réussir à s'échapper et rejoindre Jeff sur scène. C'est lors de cette course poursuite effrénée entre Jean-Marc et les forces de l'ordre que Jeff va nous présenter Jacky, le technicien et Nabilouche, la petite amie de Jean-Marc. Mais comme Jean-Marc restera toujours Jean-Marc, il va très vite bousculer tout ce que Jeff avait prévu... Jean-Marc a-t-il dit toute la vérité ? Jeff va-t-il réussir à le garder sur scène avec lui ? Qui a donc bien pu écrire ce pitch incompréhensible ? Toutes les réponses dans ce deuxième spectacle qui n'en finira pas de vous surprendre...

Bleu Citron – Tél : 05 62 73 44 77 - 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

HOSHI
Le Bikini - Toulouse
Lundi 8 avril à 20h

A 21 ans tout rond, Hoshi a tout du diamant brut. De l'étoile tombée du ciel. Dans ses chansons, armée d'une simple guitare acoustique, elle balance tout, sans s'économiser. Sa rage et sa jeunesse. Ses espoirs et ses doutes. Ses amours et sa mélancolie. Sa tendresse aussi, et le don que cette solitaire a pour observer en silence les gens autour d'elle, avec finesse, sans jugement, et de broser ensuite des portraits d'eux qui leur ressemblent.

Et puis il y a cette voix. Une sublime voix rauque et éraillée qui lui donnerait facilement dix ans de plus, et qu'elle pousse, avec une intensité bouleversante, dans les extrêmes, jusqu'à la fêlure. Car Hoshi, malgré son jeune âge, a compris d'emblée que les failles et les blessures qu'on devine à demi-notes chez certains artistes étaient bien plus belles qu'une recherche effrénée de la perfection.



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

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



Peintre, écrivain et chanteur inclassable, CharElie 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

FESTIVAL LES PTITS BOUCHONS
Salle de Spectacles - Gaillac
Du jeudi 4 au dimanche 7 avril

Les Ptits Bouchons, 8ème édition revient à Gaillac et aux alentours pour un concentré de musique sur 4 jours. Pascal Obispo, Charlie Winston, Stanley Clarke, Hoshi, Thomas de Pourquery & Caruso sont programmés à Gaillac, le point central des festivités. Sans oublier les concerts gratuits



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 €

Offre spéciale pour 2 éditions = 15 €

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Tél. :

Pour l'achat groupé de plusieurs exemplaires
 nous consulter : elanceconseil@orange.fr

Offre valable jusqu'au 15 avril 2019

Frais de port inclus

dans les vignobles gaillacois !

Des grands noms et des jeunes pousses, un investissement total sur un territoire remarquable, voilà la recette des P tits Bouchons !

Programmation : <http://www.lesptitsbouchons.net>

Billetterie : Arpèges & Trémolos - 05 63 60 55 90

LOUD
Connexion Live - Toulouse
Mardi 17 avril à 20h30



La réputation du rappeur montréalais auteur-interprète Loud, de son vrai nom Simon Cliche Trudeau, n'est plus à faire. Actif depuis une dizaine d'années sur la scène rap du Québec, plusieurs experts de la scène hip hop franco-ricaine le considèrent aujourd'hui comme l'un des plus talentueux rappeurs de la francophonie américaine.

Après quelques années à explorer musicalement, c'est au tournant de la décennie 2010 que Loud marque l'histoire avec le trio Loud Lary Ajust, un des groupes les plus influents de l'histoire du rap au Québec. La fin des activités du groupe survient peu de temps après avoir couronné l'aventure Blue Volvo avec un spectacle à guichet fermé au mythique Métropolis de Montréal en novembre 2016.

C'est au cours de l'année 2017 que Loud définit le futur de sa destinée musicale en faisant paraître son premier EP New Phone en avril 2017. L'été 2017 sera donc marqué par le triomphe de cet EP, particulièrement grâce au succès de la chanson 56K qui devient le hit rap de l'été, s'exportant même jusqu'en Europe.

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

HOLIDAY ON ICE
75 ans

Zénith Toulouse Métropole

Samedi 20 avril à 14h, 17h30, 21h et dimanche 21 avril à 14h

Pour fêter ses 75 ans, Holiday On Ice revient en France avec le spectacle le plus ambitieux, et s'impose incontestablement comme le leader mondial en matière de grand spectacle sur glace. Dans ce spectacle, le public découvrira toute l'histoire d'Holiday On Ice, de ses débuts à sa consécration... Un incroyable voyage dans le passé, le présent et le futur de cette production culte ! Mise en scène spectaculaire, costumes époustouffants, et plus de 40 artistes de renommée internationale vous émerveilleront pendant 2 heures de spectacle.

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



LILI CROS & THIERRY CHAZELLE
Théâtre des Mazades - Toulouse
Samedi 11 mai à 20h30



Humour, allégresse et poésie... Par les temps qui courent, c'est plutôt bien venu, non ?

Lili Cros et Thierry Chazelle, ce sont deux artistes uniques, deux musiciens éclectiques, deux chanteurs amoureux, qui forment un duo atypique, émouvant et revigorant !

La voix de Lili, sublime, cristalline et l'humour percutant de Thierry se conjuguent à merveille. Généreux et talentueux, il se dégage de leur complicité et de leur présence scénique

une énergie positive, rayonnante et totalement contagieuse ! Avec trois albums et 700 concerts à leur actif, Lili Cros et Thierry Chazelle, c'est

aussi un duo d'artistes indépendants, soutenus depuis 10 ans par un public de plus en plus nombreux et une presse unanime : Le Monde, Elle, Télérama, Le Canard Enchaîné, L'Obs, Le Parisien, Le Figaro, France 3, M6 Un enchantement, une pépite musicale à découvrir de toute urgence !

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

NACH
Le Rex - Toulouse
Mercredi 5 juin à 20h30



Anna Chedid, 31 ans, connue sous le pseudonyme Nach, est une auteur-compositeur-interprète française. Nach forge son identité musicale entre le chant lyrique et le jazz, la pop et le rock. Ses inspirations sont très diverses : les Rita Mitsouko, Nina Simone ou encore Radiohead. Sa musique est gage de fraîcheur et l'énergie qu'elle dégage est sublimée par la douceur de ses mots.

En 2015, elle sort son premier album solo NACH qui remportera le Prix « Sacem Raoul Breton » ainsi que la distinction de « Femmes en Or de Musique 2015 ».

Elle tournera plus de deux ans en France et à l'étranger avec ce premier album et sera nommée en 2016 avec son groupe familial pour la Victoire de la Musique du meilleur spectacle, grâce à la tournée "Louis, Matthieu, Joseph et Anna Chedid". Son 2ème album, sortira en avril 2019. Elle nous délivrera ses nouvelles chansons dans une formation épurée : piano solo

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

JOE JACKSON
Four Decade Tour
Le Bikini - Toulouse
Judi 4 juillet à 20h

Musicien britannique aux multiples facettes, Joe Jackson est d'abord influencé par les vagues News Wave, Ska et Punk, comme en témoigne son premier album Look Sharp ! sorti en 1979. Il effectue un virage artistique majeur en 1981 avec l'enregistrement de Joe Jackson's Jumpin' Jive, en hommage aux plus grands compositeurs de Jazz. En 1982, il sort son tube Steppin' Out écouté plus de 14 millions de fois sur Spotify. Il s'éloigne définitivement de la musique pop avec Will Power, album instrumental classique sorti en 1989 qui démontre toute sa virtuosité musicale. En 2012, il sort The Duke en hommage à son idole Edward Kennedy Ellington et le très réussi Fast Forward en 2015. Le 18 janvier dernier, le Britannique a dévoilé Fool, son 20e album studio qui marque les 40 ans de carrière de l'artiste.



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

DANCEPERADOS OF IRELAND
Whiskey you are the devil
Casino Théâtre Barrière - Toulouse
Dimanche 10 novembre 2019 à 17h

Avec les deux premiers spectacles, qui ne cessent de faire le tour du monde depuis une décennie, la troupe des Danceperados of Ireland mêle l'histoire avec le charme de la danse irlandaise et l'enthousiasme du chant et de la musique. Les Danceperados of Ireland s'attachent à présenter un spectacle de qualité, sincère et vivant, fidèle à l'esprit et à la sensibilité artistique si particulière des Irlandais, en privilégiant l'authenticité du spectacle, qui fait la beauté de la danse et de la musique traditionnelle irlandaise. La direction musicale du spectacle est assurée par Eimhin Liddy, et la chorégraphie a été confiée à Michael Donnellan, deux fois champion du monde de danse et danseur principal des compagnies Riverdance et Lord of the Dance. Avec les Danceperados of Ireland, il a relevé le défi de créer un spectacle parfait sur le plan de la technique chorégraphique et d'adapter l'histoire dramatique, écrite par le directeur artistique Petr Pandula.

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

Inscrivez-vous à la newsletter
Elance Mag sur le site

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

pour recevoir directement tous les nouveaux articles !

Suivez également nos publications sur la page Facebook



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



HONDA

Nouveau
**CR-V
HYBRID**

L'hybride,
les sensations
en plus



Louez votre Honda,
ON VOUS OFFRE L'ENTRETIEN ET LA GARANTIE⁽²⁾

—
À PARTIR DE 339€/MOIS⁽¹⁾

Location avec Option d'Achat 60 mois. 1^{ER} LOYER DE 4 350 € puis 59 LOYERS de 338,08 €. MONTANT TOTAL D'U avec option d'achat finale 39 634,80 €.

Découvrez la nouvelle
technologie Honda **HYBRID i-MMD**
Intelligent Multi-Mode Drive

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

Consommations en cycle mixte à partir de 5,3 L/100 km et émissions de CO2 de 119 g/km*.

*Exemple de consommation et d'émissions de CO2 en cycle mixte NEDC corrigé pour un CR-V Hybrid 2.0 i-MMD 2WD Elegance. 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 2.0 i-MMD 2WD Comfort neuf au prix de 33 690 € (sans peinture métallisée) soit 34 600 € après déduction de 910 € de remise, 1^{ER} LOYER 4 350 € puis 59 LOYERS DE 338,08 €. MONTANT TOTAL D'U : hors option d'achat 24 634,80 €. Option d'achat finale : 15 000 €. Coût assurance facultative Décès, Invalidité, Maladie (souscrite auprès de Cardiff Assurance Vie et Cardiff Assurances Risques Divers) 32,27 € / mois en sus des loyers. Coût total assurance facultative : 1936,2 €. Sous réserve d'acceptation par Honda Finance, département de Cofica Bail, RCS Paris 399 181 924, 1 bd Haussmann 75009 Paris. N°ORIAS : 07 023 197 (www.orias.fr). Société soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution 61 rue Talibout 75009 Paris. Vous disposez d'un droit de rétractation. (2) Entretien et extension de garantie au-delà de la garantie constructeur 3 ans offerts avec LOA Honda neuve 36 à 60 mois 30 000 kms max / an pendant toute la durée de la location. Contrat H Box N°21701106 : produit de 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. (3) Soit un avantage client H Box pour un CR-V de 1 460 € (entretien 75 000 km sur 36 mois) à 6 182 € (entretien 150 000 km sur 60 mois : 5 463 € 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.

Modèle présenté : CR-V 2.0 i-MMD 4WD Exclusive avec peinture métallisée à 46 580 €, soit 45 670 € après déduction de 910 € de remise, 1^{ER} LOYER 5 200 € puis 59 LOYERS de 478,72€ hors assurance facultative. MONTANT D'U hors option d'achat 33 923,20 €. MONTANT TOTAL D'U option d'achat incluse 53 785,20 €. Coût assurance facultative Décès, Invalidité, Maladie (souscrite auprès de Cardiff Assurance Vie et Cardiff Assurances Risques Divers) 44,52 € / mois en sus des loyers. Coût total assurance facultative : 2 671,20 €.



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