

# ELANCE MAG

#29

ENVIES | VITALITÉ | HABITAT | CULTURE

## **AUTOMOBILE**

*Nouveaux volants pour la rentrée !*

## **A VOS ASSIETTES**

*Recettes de saison*

## **ESCAPADE**

*Proche de la vie sauvage*

## **AMÉNAGEMENT**

*Des couleurs dans la salle de bain*

## **FORME**

*Bienfaits de l'automassage*

## **PRATIQUE**

*Innovations pour la maison*

*Expos, théâtre et spectacles à Toulouse*

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

# LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

Et si votre legs permettait plus de rencontres entre aveugles et chiens guides ?

Tom et Moby son chien guide.

## EN 2019, IL RESTE BEAUCOUP À FAIRE !

Tous ensemble et dans toute la France, 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.

Les legs consentis à notre Association rendent possible ces rencontres qui redonnent aux personnes handicapées visuelles mobilité et autonomie dans leur vie quotidienne.

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

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



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

Grâce à la générosité du public nous pouvons financer nos 5 missions :

- la formation des chiens guides,
- l'accompagnement des maîtres de chiens guides,
- le retour vers l'autonomie,
- la sensibilisation des publics,
- la formation des éducateurs.



FONDATION FRÉDÉRIC GAILLANNE DES CHIENS GUIDES POUR LES ENFANTS AVEUGLES

Partout en France nous agissons au plus près des personnes déficientes visuelles au quotidien.

© Christophe Charzat



CHIENS GUIDES GRAND SUD OUEST  
LA FORCE D'UNE ÉQUIPE

## DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

Oui, je souhaite recevoir la brochure d'information sur les legs et les donations à l'Association Chiens Guides 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

Pas de rentrée sans idées qui permettent de prolonger un peu les vacances... En feuilletant ce magazine, vous trouverez, pour vos loisirs, des idées originales d'escapades comme un agenda des spectacles et expositions bien fourni.

Les idées déco ne manquent pas de couleurs et apportent avec elles un parfum de endless summer...

Ne passez pas à côté des recettes de saison, des idées gourmandes pour se sentir toujours en été et entrer en douceur dans la saison suivante !

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

Partout avec vous !



## #04 ESCAPADES

Au milieu de la vie sauvage

## #06 AUTOMOBILE

Nouveautés de rentrée

## #10 A VOS ASSIETTES

Recettes de saison

## #14 SANTÉ

Soja, graine de santé

## #16 FORME

Automassage, que des bienfaits !

## #18 IDÉES DÉCO

Déco bleu des mers

## #20 AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR

Couleurs pour salle de bain

## #24 PRATIQUE

Innovations pour la maison

## #26 CULTURE

Expos, théâtre, spectacles

# Au milieu de la vie sauvage

Être réveillé par les acrobaties des gibbons ou par le chant des loups, nourrir les lémuriens ou apprendre à soigner un hippopotame... Des parcs animaliers proposent ces expériences pour une immersion au plus près de la nature.



© ZooParc de Beauval



© parc de Sainte-Croix

## Au Pays des étangs en Moselle

Au parc de Sainte-Croix, sur les contreforts des Vosges, on entend chanter les loups et durant la saison des amours de mi-septembre à mi-octobre, bramer le cerf. Stars parmi les 1500 pensionnaires, les quatre meutes de loups donnent à l'aube et au crépuscule un récital fascinant. Des sessions « soigneur animalier d'un jour » permettent d'assister les soigneurs. Des lodges confortables accueillent les familles dans l'intimité de la meute. Accolés à l'enclos des loups noirs, deux chalets s'ouvrent sur la clairière des loups blancs tandis que la Taverne des loups, à demi enterrée, a vue sur les loups gris.

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

## Yourtes et zoobseratoires du Cerza

En Normandie, près de Lisieux, le parc du Cerza – espace de 60 hectares – est consacré à l'élevage et à la reproduction des espèces menacées. L'animal fétiche

du parc est le rhinocéros indien. Le parc propose des yourtes en poils de yack ainsi que des écolodges et des zoobseratoires, cabanes pyramidales en bois surplombant les rhinocéros et un îlot apprécié par les gibbons siamangs. Autour de ces chalets, wallabies et antilopes muntjacks sautillent le long des chemins. Un moment de nature partagé avec de nombreuses espèces.

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

## Vue sur les tigres

Le zoo de la Flèche, parc familial de 14 hectares, accueille 1200 animaux appartenant à 150 espèces. Le parc propose sept hébergements - dîner et petit-déjeuner prêts à être réchauffés. Seule une paroi vitrée sépare le salon des cottages Bali et Sumatra du royaume des tigres blancs. Les chalets Alaska et Hudson offrent, quant à eux, une vue plongeante sur la meute de loups arctiques au pelage blanc. Les trois cabanes sur pilotis



© safari lodge

dominent les lémuriens et dès 8h30, leurs occupants aident à la distribution du petit-déjeuner des makis catta et des autres lémuriens émergeant de leur nid bien chaud. [www.safari-lodge.fr](http://www.safari-lodge.fr)

### Sensations et émotions en Auvergne

En pleine campagne, ce parc entre Moulins et Mâcon est réputé autant pour ses attractions que pour ses animaux. Montagnes russes et rafts géants sont à l'écart des vingt hectares abritant une centaine d'espèces, dont des lions d'Asie et des tigres de Sumatra. 24 lodges sur pilotis, dans le plus pur style safari s'élèvent dans le parc. Leurs terrasses surplombent des marais dans les-

quels évoluent zèbres, grues et phacochères. En excursion nocturne, on part à la rencontre des lions, des cervidés, des éléphants. En choisissant l'activité soigneur d'un jour, vous accompagnerez un professionnel pour doucher les éléphants ou nourrir les rapaces. [www.lepal.com](http://www.lepal.com)

### Au pied des Pyrénées

A 10mn de Lourdes, ce parc accueille des cerfs, des isards, des bouquetins ibériques mais également des ours, des marmottes et des loups. Une volière abrite les quatre espèces de vautours de l'hexagone. D'autres volières abritent aras, toucans verts et ouistitis. Le parc propose plusieurs hébergements dont

un lodge à l'esprit montagnard perché sur un piton rocheux, face à la splendeur des Pyrénées. Vous serez entourés de marmottes, de grands cerfs, de bouquetins ou de loups. Une immersion dans l'intimité des animaux sauvages. [parc-animalier-pyrenees.com](http://parc-animalier-pyrenees.com)

### Savane nantaise

A 15mn de Nantes, 130 hectares de bocage sont transformés en savane. Dix kilomètres de piste, à emprunter en voiture ou avec un 4X4 du parc, traversent une quinzaine de prés et de marécages dédiés aux suricates, rhinocéros, girafes, lions. Seuls des fossés les séparent de la route. Au milieu de la piste, la case « kilomètre 5 » accueille tentes et yourtes mongoles. Lorsque le dernier visiteur a quitté le parc, les hôtes aident les soigneurs à faire entrer dans leurs loges éléphants ou autruches, avant de dîner devant un feu de camp. On dort sous une tente ou une yourte parmi les yacks, girafes, antilopes... Un moment d'exception au milieu de la savane. [www.planetesauvage.com](http://www.planetesauvage.com)



© safari lodge



© Parc animalier des Pyrénées

### Oiseaux et pandas en Val-de-Loire

Sur les bords du Cher, le parc de Beauval accueille 10 000 animaux sur 40 hectares. Parmi 600 espèces - plus grande diversité animale de France - le ZooParc abrite des animaux uniques comme les pandas géants (et leur bébé, Yuan Meng !), les koalas ou les diables de Tasmanie. Le parc propose des hébergements afin d'être au cœur de la nature. Durant le séjour, vous pouvez suivre un soigneur et vivre une expérience privilégiée en découvrant les coulisses du parc, participer aux soins des animaux et approcher les espèces fascinantes qui composent la faune sauvage des deux hémisphères : grands singes, alligators, tigres, rhinocéros, loups, rapaces, marsupiaux et lémuriens. [www.zoobeauval.com](http://www.zoobeauval.com)

# Automobile Nouveautés de rentrée

Coup de projecteur sur de nouveaux modèles à découvrir dès cet automne. Nouvelles motorisations, design affirmé, sécurité et connectivité sont à l'affiche. L'un d'entre eux deviendra inmanquablement votre inséparable compagnon de route au quotidien comme lors des sorties du week-end !



Nouvelle MINI Cooper SE

## Nouvelle MINI Cooper SE

La nouvelle **MINI Cooper SE** est la première citadine premium 100% électrique à offrir, dans une expérience de conduite durable, les émotions caractéristiques que l'on ressent au volant d'une MINI. Elle est basée sur la MINI 3 portes à motorisation conventionnelle, dont le design a été enrichi de quelques accents spécifiques au modèle.

Le moteur électrique de 184 ch (135 kW), entraînant les roues avant, assure des accélérations impressionnantes typiques d'une MINI. La nou-

velle **MINI Cooper SE** accélère de 0 à 60 km/h en seulement 3,9 secondes et abat le 0 à 100 km/h en à peine 7,3 secondes. L'énergie nécessaire pour propulser la voiture avec une telle vivacité provient d'une batterie lithium-ion de dernière génération permettant une autonomie de 235 à 270 kilomètres.

Le réglage personnalisé de la suspension et un centre de gravité extrêmement bas - résultant de la position de la batterie haute tension dans le plancher du véhicule - confèrent à la nouvelle **MINI Cooper SE** une agilité

de conduite et un dynamisme en virage remarquables. L'emplacement de la batterie offre également l'avantage de garantir exactement le même espace disponible pour les occupants et les bagages que dans une MINI 3 portes équipée d'une motorisation thermique.

L'équipement de série de la nouvelle **MINI Cooper SE** comprend des projecteurs à LED, un tableau de bord numérique, un frein de stationnement électrique, une climatisation automatique bi-zone ainsi qu'un système de navigation connecté. Le



nouveau modèle sera proposé avec de nombreux systèmes d'assistance à la conduite et trois finitions au lancement, qui permettront à chacun de l'adapter à ses besoins.

## PEUGEOT 3008 GT HYBRID4

La success-story du SUV [Peugeot 3008](#) prend une nouvelle dimension avec la performante version HYBRID4, d'une puissance jamais atteinte par une Peugeot de série ! Cette version haut de gamme offre 4 roues motrices et développe l'équivalent de 300ch (ou 220kW).

C'est le résultat de la combinaison d'une motorisation PureTech de 200ch (ou 147kW) et deux moteurs électriques : un à l'avant couplé à la boîte e-EAT8 développant 110ch (ou 81kW) et le second positionné sur le train arrière développant 112ch (ou 83kW).

Le 0 à 100 km/h est assuré en 5,9s en conducteur seul. La capacité de la batterie est de 13,2kWh pour une autonomie 100% électrique de 59 kilomètres (56 km selon les options) selon le protocole WLTP. La batterie se recharge facilement et rapidement, la charge complète du véhicule s'effectue en 1h45 en charge accélérée avec l'utilisation d'une Wallbox.

Le mode 4WD permet une motricité améliorée sur route ou terrain difficile. Il en résulte une adhérence sans faille : que ce soit sur route mouillée, boueuse, enneigée ou sinueuse, la puissance est répartie de manière homogène sur les 4 roues du véhicule.

Le SUV [Peugeot 3008 HYBRID4](#) offre ainsi puissance et quatre roues motrices avec des émissions de CO2

au meilleur niveau du marché : 29g de CO2 par kilomètre (Jusqu'à 32g - 1,4l/100km - selon les options) selon le protocole WLTP.

De nouvelles fonctionnalités reprises de la nouvelle Peugeot 508 font aussi leur apparition : le régulateur de vitesse adaptatif avec fonction Stop & Go et l'aide au maintien de la position dans la voie de circulation. La version HYBRID4 sera rejointe dans la gamme par une version deux roues motrices HYBRID de 225ch (ou 165kW) qui sera lancée au printemps 2020.

## Nouvelle OPEL ASTRA

La [nouvelle Opel Astra](#) fera sa première apparition publique au Salon automobile international de Francfort du 12 au 22 septembre. La cinq portes et le Sports Tourer sont maintenant disponibles à la commande et sont proposés en finition Astra, Elegance et Ultimate. Cette [nouvelle Astra](#) est

plus efficace que jamais, puisqu'elle arrive à réduire jusqu'à 21% ses émissions de CO2. Cinq des sept combinaisons de groupes motopropulseurs parviennent même à passer sous la barre symbolique des 100 g en ce qui concerne les émissions de CO2 par kilomètre parcouru. Un travail poussé en soufflerie a permis de faire de la [nouvelle Astra](#) une des compactes les plus aérodynamiques du marché.

L'[Opel Astra](#) offre déjà un éventail important d'équipements et d'aides à la conduite très avancés, une abondance inégalée dans cette catégorie de véhicule – à commencer par le système d'éclairage matriciel intelligent IntelliLux LED®, sans éblouissement. La connectivité à bord de l'Astra est de haut niveau, grâce aux systèmes appartenant à la dernière génération d'appareils d'infodivertissement.

Le confort est une priorité absolue à bord. Les smartphones compatibles peuvent maintenant être rechargés sans fil grâce au chargeur par induction. La [nouvelle Astra](#) se transforme en salle de concert avec le système audio haut de gamme Bose proposé en option. Le véhicule dispose d'un autre équipement de confort qui facilite la vie par temps froid : dans le pare-brise sont noyés des fils très fins, presque invisibles, qui permettent au conducteur d'avoir rapidement une vue claire de la route les jours où il givre, sans plus aucune buée sur le pare-brise.



Nouvelle OPEL ASTRA



RENAULT KOLEOS 2019

Le Sports Tourer est toujours équipé du système d'ouverture et de fermeture du hayon d'un simple balayage du pied sous le bouclier arrière pourvu que le conducteur ait la clef dans sa poche.

## RENAULT KOLEOS 2019

**Renault Koleos** se renouvelle avec un style plus affirmé tout en conservant ses atouts de SUV avec sa silhouette statutaire, ses épaules musclées et ses proportions harmonieuses. Cela se traduit notamment par une grille de calandre au relief plus marqué, l'apparition d'une ligne de chrome sur toute la longueur du bouclier, jusqu'aux projecteurs antibrouillards soulignés de chrome. En partie basse, le bouclier adopte un nouveau ski de protection plus imposant qui vient renforcer l'allure de baroudeur du véhicule. **Koleos 2019** soigne également son look avec de nouvelles jantes alliage diamantées 18 pouces « Argonote » (version Zen) et 19 pouces noires « Kavea » (versions Intens), ainsi qu'avec une nouvelle teinte de carrosserie « Rouge Millésime ».

A l'intérieur, Koleos 2019 conserve ses dimensions généreuses et son habitabilité record tout en améliorant des éléments-clés de l'habitacle au profit du confort et du bien-être de ses passagers : banquette arrière inclinable, allonge d'assise conducteur ajustable...

**Koleos 2019** adopte les moteurs Blue dCi Renault qui bénéficient des dernières technologies de dépollution. Ils offrent notamment un système de réduction catalytique sélective (SCR), considéré comme le plus performant pour le post-traitement des oxydes d'azote (NOx). Fabriqués en France dans l'usine de Cléon, ces moteurs proposent deux niveaux de puissance qui permettent de réaliser des gains importants en matière de CO2 (le malus diminue de 70%) par

rapport à la précédente génération. Les deux moteurs Blue dCi sont associés à une boîte automatique X-Tronic de dernière génération de série. À l'usage, la boîte X-Tronic offre une expérience de conduite plus fluide, en éliminant les ruptures d'accélération dues aux passages des vitesses et en réduisant le volume sonore lié aux montées en régimes. Le conducteur a toutefois la possibilité d'opter pour le mode séquentiel à 7 rapports, afin de retrouver des sensations plus fortes d'accélération et de frein moteur. Le Blue dCi 190 bénéficie également de réelles capacités en tout-terrain grâce à sa transmission intégrale.

## Nouveau HYUNDAI TUCSON N Line

Disponible en trois motorisations, deux Diesel et un essence, **Nouveau Tucson N Line** laisse également le choix entre une transmission aux roues avant et le système HTRAC à quatre roues motrices.

Après le moteur diesel 2.0 CRDi lancé sur Tucson en 2018, Hyundai associe désormais sa technologie hybrid 48V, combinant efficacité et réactivité, à son moteur diesel 1.6 CRDi de 100 kW/136 ch, gage d'une consommation de carburant réduite de 11 % (cycle NEDC corrélé). La technologie hybrid 48V contribue directement aux efforts de la marque visant à améliorer l'efficacité énergétique de

ses véhicules au niveau mondial.

Développant une puissance de 136 kW/185 ch, le moteur diesel 2.0 CRDi également associé à la technologie hybrid 48V est le plus puissant sur Tucson. Il est complété dans la gamme par un autre bloc essence, le 1.6 T-GDi 130 kW/177 ch. L'ensemble de l'offre moteur répond à la nouvelle norme antipollution Euro 6d-temp.

**Tucson N Line** associe en exclusivité le caractère familial d'un SUV et la sportivité de la finition N Line. Cette nouvelle finition intègre des attributs stylistiques extérieurs et intérieurs inspirés du label N, la gamme haute performance de Hyundai.

Boucliers redessinés, nouveau design de la calandre de couleur foncée et son entourage chromé sombre, coloris noir appliqué sur les jantes alliage 19", rétroviseurs et spoiler arrière rehaussent la silhouette sportive du véhicule. Des projecteurs avant sur fond noir, des feux de jour à LED exclusifs et des entourages de vitres foncés viennent peaufiner la tenue sportive de **Nouveau Tucson N Line**.

À bord, les occupants bénéficient d'une sellerie cuir / alcantara rehaussés d'un « N », et de surpiqûres rouges au niveau du volant et des sièges. Le pédalier aluminium et le pommeau de levier de vitesses « N » gainé de cuir et doté de surpiqûres rouges font aussi partie des caractéristiques propres à la finition N Line. **Nouveau Tucson N Line** est disponible sur ce marché en huit coloris extérieurs.

Sources : Service Presse Constructeurs



Tucson N Line

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



**futuroscope**

En séjour  
à partir de  
**49€\*** /pers./jour

**NOUVEAU !  
FUTUROPOLIS  
La ville des  
enfants**



\*Prix pour un séjour comprenant 2 jours de visite du parc + 1 nuit avec petit déjeuner, indiqué par jour et par personne et calculé sur la base de 2 adultes + 2 enfants de 5 à 16 ans inclus, logés en chambre de 4 à l'Hotel du Futuroscope 1\*, selon disponibilités, applicable pour la saison 2019. Détails et conditions sur [futuroscope.com](http://futuroscope.com). Brune/Aliphoth/Calune Prod/E.Brouard/M.Vimener/Aerophile/D.Laming, architecte/Ateliers D. Joulin et Zundel Cristea/Ed.Wild Architectural Objects/Futuroscope - SAS Futuroscope Destination, capital 300 000 €, Site du Futuroscope Jaunay-Clan 86130 Jaunay-Marigny RGS Poitiers B400 857 090 - Immatriculation IM086100013.

# À vos assiettes !!!

Le mois de septembre sent encore bon les vacances et il reste de jolis fruits comme les prunes, les mirabelles ou les figues puis arrivent pommes, poires, raisin, myrtilles et mûres. Avec certains fruits, on n'hésite pas à faire des confitures et des compotes pour garder un peu du soleil de l'été au petit déjeuner ou au moment du dessert.

## Soupe froide de courgettes et tomates



### Ingrédients pour 5 personnes

- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 5 à 6 « Vaches qui rit »
- 2 bouillons cubes de volaille
- 5 à 6 courgettes
- 3 tomates
- Eau, sel et poivre

### Préparation

Nettoyer les courgettes et les tomates. Les couper sans les peler et les mettre dans une cocotte minute avec les deux cubes de bouillon de volaille. Recouvrir d'eau. Laisser cuire 20 mn. Ajouter la « Vache qui rit » et mixer. Incorporer la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement et mettre au réfrigérateur pour servir frais.

## Feuilleté d'œufs brouillés aux champignons



### Ingrédients pour 4 personnes

- 6 brins de persil équeuté ciselé
- Sel et poivre • 2 c. à soupe de beurre • 6 œufs
- 220 gr de champignons (paris, cèpes...)
- 200 ml de crème fraîche
- 1 rouleau de pâte feuilletée

### Préparation

Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir les champignons (jus de cuisson évaporé). Casser les œufs et les incorporer aux champignons. Ajouter le persil, la crème fraîche. Assaisonner. Etaler la pâte feuilletée et répartir la préparation en son centre. Rabattre la pâte sur la préparation et badigeonner la pâte au jaune d'œuf. Placer au four 15 mn et servir avec une salade.

## Quinoa automnal



### Ingrédients pour 6 personnes

- 150 gr de fromage Bleu de Gex ou Comté
- 3 feuilles de basilic
- 500 gr de viande hachée
- 500 gr de purée de potiron
- 2 verres de quinoa

### Préparation

Cuire le quinoa - faire dorer les graines dans de l'huile d'olive - puis ajouter un verre et demi d'eau. Couvrir et laisser à feu doux 20 mn. Préparer la viande hachée en ajoutant quelques feuilles de basilic. Préparer la purée de potiron. Dans un plat allant au four, déposer une couche de purée (5 cm) puis la viande hachée, le fromage et le quinoa. Ajouter du fromage sur le dessus et enfourner 30 mn.

## Cake au potiron et aux amandes



### Ingrédients pour 4 personnes

- 50 gr de poudre d'amande
- 300 gr de chair de potiron coupée en dés
- 100 gr de sucre en poudre
- 100 gr d'amandes effilées grillées
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 120 gr de sucre glace
- 2 gros œufs
- 1 c. à café de vanille liquide
- 160 gr de farine
- 125 gr de beurre

### Préparation

Préparer un sirop en faisant chauffer 10 cl d'eau et le sucre en poudre et y cuire les dés de potiron pendant 10 mn. Egoutter et éponger le potiron dès la fin de la cuisson. Battre le beurre mou et le sucre glace en mousse.

Ajouter les œufs un par un en attendant que la pâte soit homogène avant d'ajouter l'œuf suivant puis la vanille, la poudre d'amande et 50 g d'amandes effilées tout en continuant de mélanger la pâte. Incorporer la farine, la levure et le sel tamisés ensemble. Enrober les cubes de potiron de farine et les ajouter à la pâte.

Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné et parsemer le dessus de 50 g d'amandes effilées. Enfourner le cake à 210° C et laisser cuire 5 mn, puis baisser la température à 180° C et laisser cuire encore 45 mn. Démouler le cake sur grille et laisser refroidir.

## Magret aux figues



### Ingrédients pour 6 personnes

- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre
- Quelques brins de romarin
- 30 gr de beurre
- 20 à 25 figues (environ 500 gr)
- 3 magrets de canard

### Préparation

Former des carrés sur la peau des magrets avec un bon couteau (à enfoncer de quelques millimètres). Faire chauffer une poêle à viande (antiadhésive). Y déposer les magrets sur la peau. Saler, poivrer. Les faire cuire 15 mn à feu doux.

Pendant ce temps, laver soigneusement les figues. Les couper en 2 verticalement. Les faire revenir dans une autre poêle avec le beurre. Saler, poivrer, saupoudrer de romarin et laisser cuire doucement pendant 10 mn.

Jeter le gras fondu des magrets. Les retourner et continuer la cuisson 5 minutes. Déglacer les sucs de cuisson avec le vinaigre. Laisser reposer les magrets 2 mn avant de les découper. Les servir en les couvrant des figues rôties.

# À vos assiettes !!!

Quant aux légumes, les aubergines sont encore dans nos assiettes ainsi que les tomates, les concombres et les courgettes. Avec la rentrée, viennent les champignons, les épinards, les courges, le maïs, les blettes, les pommes de terre, le radis ou le brocoli. On peut encore réaliser de jolies salades, profiter de grillades et d'apéritifs dînatoires entre amis durant l'été indien.

## Mignon de porc sauce vigneronne



### Ingrédients pour 4 personnes

- 20 cl de lait
- 1,2 kg de pommes de terre Bintje
- 20 cl de crème
- 40 gr de salade d'herbes
- Sel et poivre
- 10 gr d'agar-agar
- 5 cl de fond brun
- 150 gr de beurre
- 5 cl d'huile d'arachide
- 10 cl de vin rouge
- 5 gr d'échalote
- 800 gr de filet mignon de porc

### Préparation

#### Filet mignon de porc

Parer puis découper le filet mignon de porc en portions de 160g chacune. Saler les morceaux et les faire sauter à l'huile. Poivrer les morceaux avec du poivre du moulin.

#### Sauce vigneronne

Réduire le vin rouge avec les échalotes. Ajouter le fond brun et incorporer l'agar-agar. Rectifier l'assaisonnement et mettre en siphon et ajouter 3 cartouches de gaz.

#### Purée Grand-mère

Cuire les pommes de terre Bintje, départ eau froide avec du gros sel de Guérande. Egoutter les pommes de terre et les écraser rapidement. Ajouter le beurre, la crème fraîche et le lait. Ne pas trop travailler la purée. Dresser à l'aide d'une poche à douille.

## Filets de sandre aux mirabelles



### Ingrédients 4 personnes

- 100 gr de crème • 1 œuf
- 100 gr d'échalotes ciselées
- 150 gr de beurre • 16 mirabelles
- 10 cl de vinaigre au miel
- 800 gr de filets de sandre avec peau

### Préparation

Réduire le vinaigre avec les échalotes, les mirabelles et 10cl d'eau. Faire griller les filets de sandre 7 mn de chaque côté, tenir au chaud. Emulsionner la réduction de vinaigre, ajouter l'œuf, le beurre doucement et la crème. Saler, poivrer, napper le filet de sandre.

© Atelier poisson

## Filets de sole au romarin



### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 courgette • 20 gr de sucre • 10 gr de beurre • 3 carottes
- 1 bouquet de romarin • 50 cl de crème fleurette • 6 filets de sole

### Préparation

Rouler les filets de sole dans du film plastique. Faire des boules de carottes et de courgettes à l'aide d'une cuillère à pommes. Mettre un peu d'eau, le sucre et le beurre et faire cuire les légumes. Verser la crème dans une casserole avec le romarin, sel, poivre et laisser frémir 10 mn.

Pocher les soles dans l'eau bouillante pendant 10 mn ; en même temps, cuire les filets de rougets dans une poêle à l'huile fumante 3 mn. Enlever le film des soles. Les poser dans l'assiette avec les filets de rougets puis les petits légumes. Déposer un cordon de sauce.



## Beignets aux potirons

### Ingrédients pour 8 personnes

- 1 kg de potiron
- 1 kg de farine
- Huile de friture
- 2 œufs
- 1 cube de levure de boulanger
- 1 pincée de sel fin

### Pour la sauce

- 1 verre de sucre de canne
- 1 verre d'eau
- 2 bâtons de cannelle
- 1 zeste de citron

### Préparation

Cuire le potiron avec une pincée de sel après l'avoir épluché. Égoutter soigneusement en réservant un bol d'eau de cuisson. Dans ce bol, déposer le cube de levure à défaire. Dans un grand récipient, réduire le potiron en purée, y ajouter la farine petit à petit, puis la levure. Travailler le tout avec les mains, pour finir y incorporer les œufs. Laisser reposer 1 heure, couvert d'un torchon, dans un endroit chaud. Quand la pâte aura doublé, chauffer l'huile dans une poêle à frire. Frire de petits tas de pâtes avec une cuillère à soupe pour doser.



## Tarte aux mûres et crème pâtissière

### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte brisée du commerce ou maison
- 500 gr de mûres
- 30 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

### Pour la crème pâtissière

- 200 gr de sucre
- 75 gr de farine
- 40 cl de lait
- 5 jaunes d'œufs

### Préparation

#### Crème pâtissière

Mélanger le sucre et les jaunes d'œuf. Incorporer doucement la farine. Faire chauffer le lait et le mélanger ensuite doucement. Mettre ensuite sur le feu à feu doux et remuer régulièrement.

#### Tarte

Mettre la pâte dans un moule à tartes. Faire dorer la pâte une quinzaine de mn au four, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et dorée. Sortir la pâte et étaler la crème pâtissière dessus. Disposer les mûres et sucrer. Laisser refroidir au réfrigérateur.



## Flan à la verveine

### Ingrédients pour 4 personnes

- 100 gr de sucre
- 1/8 zeste de citron
- 2 jaunes d'œufs
- 3 œufs
- 15 feuilles de verveine fraîche ou sèche
- 1/2 litre de lait entier

### Préparation

Préchauffer le four à 140°C. Chauffer le lait avec la moitié du sucre et porter à ébullition. Mettre les feuilles de verveine à infuser. Couvrir le lait et laisser infuser 10 mn. Mélanger les œufs et les jaunes, l'autre moitié du sucre et ajouter le zeste de citron. Passer au chinois le lait et le verser délicatement sur le mélange des œufs. Placer l'ensemble dans un plat et mettre au four au bain-marie. Cuire environ 30 à 40 minutes. Laisser refroidir et déguster froid.

# Soja, graine de santé !

Lait de soja, farine de soja, yaourt au soja, tofu, tempeh, shoyu, germes de soja, huile...  
Le soja a su conquérir assiettes et papilles et regorge de bienfaits pour la santé.



En Europe, plus de 30% de la population de plus de 15 ans consomme des aliments au soja pour leurs multiples bienfaits. Autrefois considérés comme des produits diététiques, les aliments au soja sont devenus très populaires. Source de fer, de zinc, de manganèse, de cuivre, de sélénium, de potassium, de vitamines et de fibres, le soja permet d'équilibrer l'alimentation.

## **Bienfaits à long terme**

Le soja est une légumineuse pleine de vertus pour la santé. En effet, il est riche en protéines. Sa graine en contient environ 40%, dont la composition se rapproche des protéines de la viande et des produits laitiers. Il n'est donc pas étonnant que ce végétal devienne une véritable alternative pour les végétariens, les végétaliens et les personnes souhaitant consommer moins de viande. Cependant, le soja ne bénéficie pas de la même teneur en fer que la viande. Il faut donc l'inclure dans une alimentation variée et équilibrée. De plus, les graisses de soja sont majoritairement insaturées, fournissant des acides gras es-

sentiels que le corps ne peut produire lui-même. Ces acides participent notamment à la structure des cellules nerveuses. Qui dit acides gras essentiels, dit également bon cholestérol. Le soja favorise la fabrication du bon cholestérol et permet de diminuer le mauvais grâce à différents composants tels que graisses insaturées, fibres et protéines. Pour profiter des ces bienfaits, il suffit d'assaisonner salades et crudités avec de l'huile de soja.

Les graines de soja possèdent également un faible index glycémique. Ce qui veut dire que même si le soja est consommé en grande quantité, le taux de sucre dans le sang sera moindre.

## **Aliment santé**

Si le soja est un allié de taille contre le mauvais cholestérol, il l'est aussi pour la santé féminine. En effet, le soja possède des molécules spécifiques comme les isoflavones ou phyto-oestrogènes. Cette spécificité fait du soja un aliment particulièrement utile pour les femmes ménopausées. Sa consommation permet d'apaiser les bouffées de chaleur et de

limiter la déminéralisation osseuse. Egalement, les isoflavones joueraient un rôle important dans la lutte contre le processus cancéreux en limitant la division cellulaire.

Sources : [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr) - [alternativesante.fr](http://alternativesante.fr) - [e-sante.fr](http://e-sante.fr)

## **À savoir :**

Les produits végétaux à base de soja ne sont pas des produits laitiers au sens du droit européen. Dans un arrêt du 14 juin 2017, la Cour de justice de l'Union européenne (affaire C-422/16) a d'ailleurs interdit l'utilisation d'appellations réservées aux produits laitiers (lait de soja, beurre de tofu, fromage du tofu...) pour des produits purement végétaux et ce même si ces dénominations sont complétées par des mentions explicatives ou descriptives indiquant l'origine végétale du produit en question.

# DÉPISTAGE DESCANCERS

## Centre de coordination Occitanie

### LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS

- En occitanie, le dépistage organisé c'est :
  - Une structure régionale, le CRCDC-OC
  - 12 Sites territoriaux
- Les mêmes interlocuteurs à votre écoute
- Des modalités de dépistages inchangées :
  - Vous êtes régulièrement invités à participer au dépistage



# Automassage, que des bienfaits !

Surmenées, stressées, fatiguées... L'automassage est une solution particulièrement indiquée pour se détendre grâce à des techniques simples et efficaces.



## **Technique du Do In**

Cette technique d'automassage japonaise dérivée du Shiatsu, vieille de plus de 5000 ans, repose sur les principes de la méthode traditionnelle chinoise. Elle aide à faire circuler les énergies, à se détendre et à débloquer la respiration.

Principe : stimuler les points d'acupuncture situés le long du trajet des méridiens. Ces derniers parcourent notre corps et permettent de faire circuler l'énergie vitale. Chacun des douze méridiens correspond à un organe et lorsque l'un d'entre eux fonctionne moins bien, l'automassage, en harmonisant l'énergie vitale, permet de rétablir son fonctionnement normal. Concrètement, le Do In peut aider à se débarrasser des insomnies et du stress.

## **Automassage des mains**

En passant de la crème sur ses mains, on pratique déjà l'automassage. Cette technique peut vraiment faire du bien, pour détendre et faire travailler les articulations et pour modeler les doigts. Par exemple : afin de conserver l'agilité des mains le plus longtemps possible, serrer puis desserrer les poings en éloignant bien les doigts. Répéter le mouvement 15 fois. Pour une impression de souplesse et de bien-être, appliquer votre crème phalange après phalange en lissant chacune d'elle de l'ongle au poignet. Ensuite, tirer chaque doigt en appuyant fortement sur les articulations. Terminer l'automassage en pétrissant la base du pouce.

## **Automassage du visage**

Dix minutes suffisent pour retrouver la sérénité à la fois dans le corps et l'es-



prit grâce à cette technique qui se pratique de préférence en fin de journée. Cet automassage détend les muscles d'une zone souvent très contractée. Il est par ailleurs bienfaisant pour la peau. En effet, la stimulation du visage active la circulation sanguine favorisant ainsi la régénération cellulaire.

Principe : s'asseoir confortablement et se munir d'huile d'amande douce. Déposer quelques gouttes sur le visage et croiser les mains sur la poitrine. Sentir sa respiration permet de se détendre et de se recentrer. Masser ensuite la nuque par mouvements circulaires jusqu'aux trapèzes. Masser le menton, la gorge, le décolleté avec le plat de la main. Faire des mouvements circulaires sous les pommettes puis masser les lèvres. Pour libérer les sinus et la respiration, presser légèrement la base du nez. Lisser le front puis poser les mains sur le visage. Sous la douche, penser également au massage du cuir chevelu. Du bout des doigts et à l'aide de mouvements circulaires, se laisser envahir par le bien-être et profiter de l'impression de détente avant d'aller se coucher.

### Automassage des jambes

Cette technique soulage les jambes lourdes et fatiguées et aide à la récupération après l'effort physique. Il stimule les fluides corporels. Un massage des jambes améliore la fermeté des tissus, lisse la peau et prévient la cellulite. Il est important de se masser régulièrement pour conserver de belles jambes.

Principe : Poser une main sur chaque jambe au niveau de chevilles. Garder les pieds bien à plat sur le sol. Commencer par pétrir toute la jambe de la cheville jusqu'à la cuisse, en passant

par les mollets et les genoux. Répéter cette séquence cinq fois. Pétrir ensuite toute la cuisse, en insistant sur le dessus et l'extérieur de la cuisse. Presser la cuisse, puis relâcher la peau en alternant avec les mains. Cette technique aide à assouplir les tissus et la structure de la jambe. Ensuite, assouplir la cuisse en massant doucement à partir du genou, en alternant avec les mains et effectuer des tapotements sur toute la cuisse, en utilisant le côté de la main. Ce mouvement a pour effet de ramener le sang à la surface dans le but de soulager les tensions musculaires. Masser ensuite tout le genou et autour par frottement. Effectuer des mouvements circulaires avec le bout des doigts. Finir par des effleurages légers avec les mains derrière le genou et vers le haut. Pétrir en dernier les muscles des mollets en alternant avec les mains. Presser les tissus, puis relâcher. Pour finir, effleurer doucement la peau en alternant avec les mains.

### Automassage des pieds

L'automassage pratiqué quotidiennement aide le corps à se revitaliser. Les mauvaises postures, les douleurs dorsales et la fatigue ont tous leur origine dans le pied. En effet, la plante du pied

renferme plus de 12000 terminaisons nerveuses en relation avec les centres vitaux. Pour effectuer ce massage, utiliser un crème spécifique pour les pieds. Un appareil de massage pour les pieds peut aussi être très utile pour détendre la voûte plantaire en automassage.

Principe : adopter la position assise comme position de départ et poser le pied sur la jambe opposée. En tenant d'une main le pied, commencer par le masser avec l'autre main. Le masser fermement des orteils vers la cheville. Revenir ensuite vers les orteils en relâchant un peu la pression. C'est un mouvement idéal pour réchauffer les pieds froids. Remonter alors le long de chaque tendon jusqu'à la cheville en exerçant des petits mouvements circulaires avec les pouces. Masser ensuite chaque orteil séparément en les faisant rouler entre les doigts. Les tirer l'un après l'autre doucement. Enfin, en tenant le pied avec une main, masser la plante du pied avec le poing de l'autre main. Effectuer des mouvements fermes en se servant des phalanges de la main. Les mouvements peuvent être circulaires ou linéaires.



Ces techniques de massage ne se substituent en aucun cas à un traitement médical ni à l'avis médical d'un professionnel de santé.

## Bleu des mers

Alors que l'été se termine, on garde chez soi un coin de bleu, touche rafraîchissante, pour rappeler des échappées estivales en bord de mer ou d'océan !



### Raffinement

Décoration murale Sashiko. Jupe ancienne du style Miao en tissu tissé teint, plissé et cousu à la main puis encadré. [www.laredoute.fr](http://www.laredoute.fr)



### Marine chic

Vase en forme de globe en verre bleu marine monté sur une base en forme d'anneau en laiton. Dimensions 21 x 21 cm. [www.amara.com](http://www.amara.com)



### À la pêche

Esprit marin et tendance pour ces assiettes. À travers un style d'illustration rappelant celui de la gravure, ces assiettes en porcelaine mises sur la couleur tout en mettant en lumière la figure animale. Ludique et élégante à la fois, cette vaisselle décorative valorisera sans nul doute tous vos mets et plats. Une assiette parfaite pour composer un art de la table plein de vie et ultra tendance ! [www.maisonsdumonde.com](http://www.maisonsdumonde.com)



### Vide poche

Corbeille vide poche Tale de Serax aux lignes organiques et raffinées, résolument contemporaines. Dimensions : 31 x 29 x 21 cm. [www.laredoute.fr](http://www.laredoute.fr)



### Déferlante de coussins marine

Coussins unis ou imprimés, un atout décoratif sûr pour le salon !  
[www.bouchara.com](http://www.bouchara.com)



### Lignes épurées

Canapé esprit scandinave Penny 3 places, bleu marine avec pieds bois et dos matelassé. Dimensions L197 x P80 x H72. [www.rueducommerce.fr](http://www.rueducommerce.fr)

### Emblématique

Unique et inimitable le bol décor phare du couple de petits bretons de la Faïencerie de Pornic dont le prénom est peint au pinceau et à main levée. [www.faiencerie-pornic.fr](http://www.faiencerie-pornic.fr)



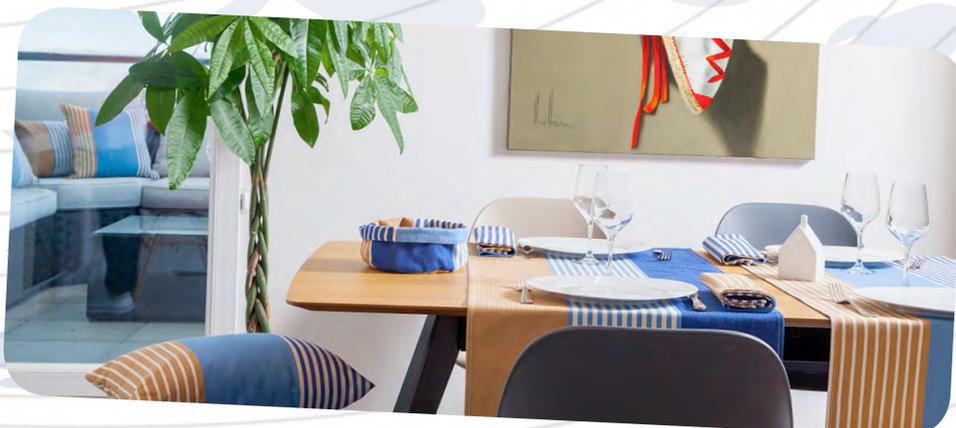
### Végétale

Avec son design chic, cette enflade en bleu profond imprimé végétal apportera harmonie et style dans un intérieur contemporain. Conforama



### Élégance de table

Linge basque 1910 Lartigue. Nappes Elaia bleu en 100% coton enduit, ourlées sur les 4 côtés. Idéales pour une utilisation quotidienne, nettoyage à l'éponge et à l'eau chaude. Disponibles en 3 tailles. [www.lartigue1910.com](http://www.lartigue1910.com)



# Couleurs pour salle de bains

Il est facile d'apporter de la couleur dans une salle de bain d'autant que la métamorphose de cet espace ne nécessite pas forcément de grands travaux. Voici quelques idées pour donner du pep's à cette pièce, si importante pour commencer la journée dans de bonnes conditions !



© Leroy Merlin



© Ikea

## Mur de couleur

Poser de la couleur dans la salle de bain ne veut pas forcément dire choisir une teinte vive ! Afin de créer une ambiance tamisée et élégante, favorable à la détente, un bleu profond est tout à fait propice. Il est conseillé de positionner cette couleur sur la surface murale en contraste avec la teinte blanche de la baignoire et du sol afin d'obtenir ainsi une belle harmonie.

Des meubles blancs composent votre salle de bains ? Pour créer un contraste, miser sur un carrelage mural d'une même couleur avec des nuances différentes afin de donner du tonus à la pièce.



© Castorama



© Castorama



© Ikea



© Villeroy & Boch



© Villeroy & Boch



© Castorama

Apporter de la couleur sans avoir à repeindre la totalité de la salle de bain est réalisable en créant un sous-basement coloré qui mettra en valeur un meuble vasque.

Pour transformer la salle de bain, choisir une couleur et la décliner dans toute la pièce afin d'obtenir l'ambiance désirée. Peinture sur la partie supérieure du mur, de la couleur sur l'extérieur de la baignoire et un rappel avec le linge de bain pour procurer un bel effet.

### Vasque et baignoire colorées

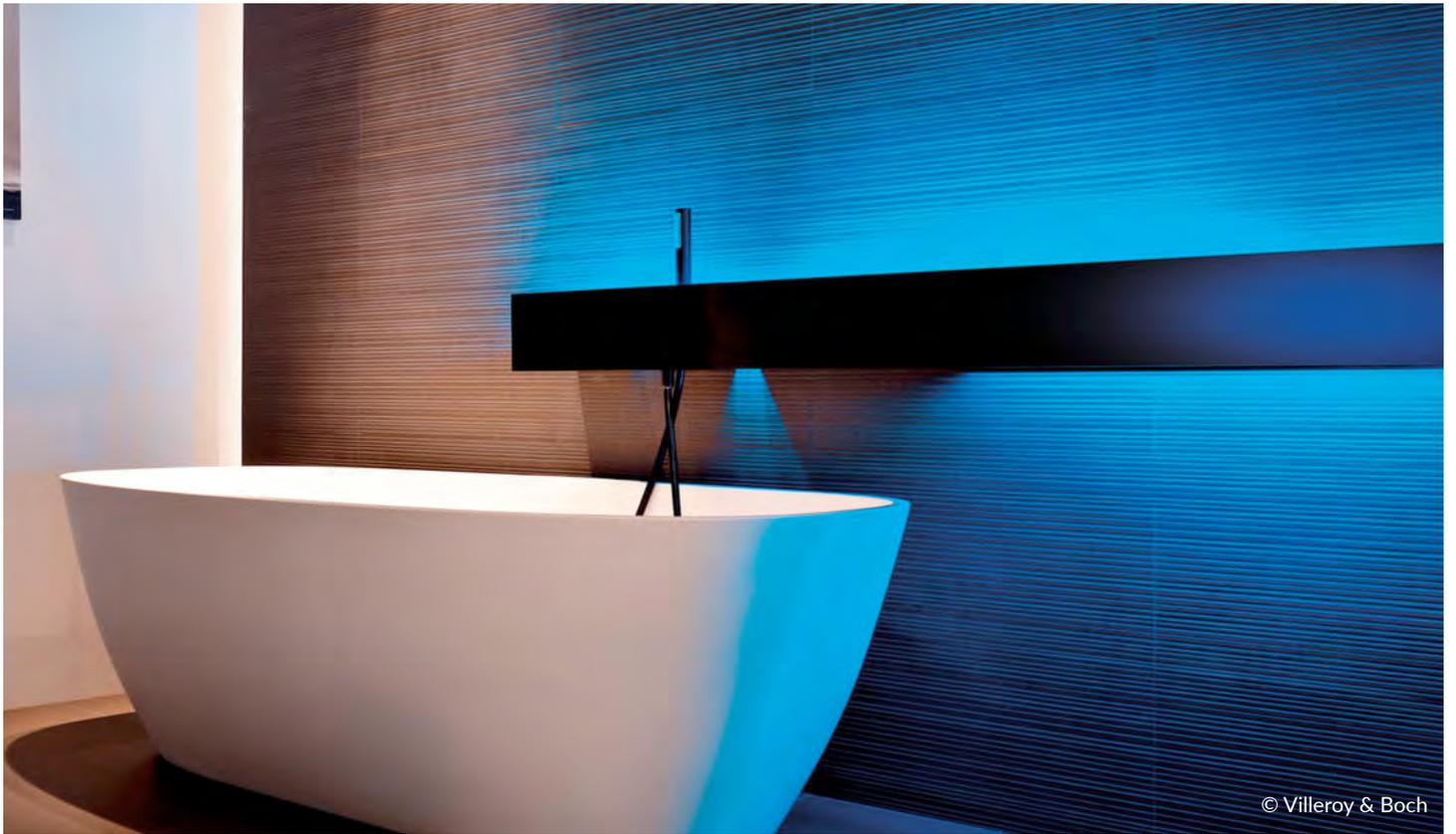
Les fabricants proposent des modèles de vasques aux couleurs originales et au design innovant. La couleur rose, très féminine, donne le ton de la salle de bain. Quant à la baignoire, lui donner une jolie couleur transformera l'ambiance de toute la pièce.

Pour en modifier la couleur, il suffit de recouvrir le parement en carrelage en utilisant une résine spécifique. Certains fabricants proposent des baignoires îlots dans des couleurs au-

dacieuses. Elles deviennent alors les véritables pièces maîtresses de la salle de bain, d'autant plus lorsque le reste du décor est en blanc.

### Jeu de carreaux

Et si la couleur dans la salle de bain se faisait très ludique ? C'est le cas avec ce mélange de carreaux de carrelage de différentes couleurs qui se mêlent avec le blanc d'origine. Si vous ne souhaitez pas changer votre carrelage, vous pouvez simplement peindre quelques carreaux.





© Envie de Salle de Bain



© Castorama

Le sous-bassement en carrelage est idéal pour protéger vos murs de l'humidité et permet également de souligner les meubles de la pièce. On peut facilement l'adopter dans une couleur vive sans que cela n'étouffe l'ensemble à condition de conserver du blanc en partie haute du mur.

Si l'ensemble de la salle de bain est blanc, adopter un sol coloré permet d'obtenir un joli contraste. Vous pouvez poser un beau carrelage ou un sol vinyle présentant de belles finitions. Idée déco : rehausser le plan vasque

en adoptant un carrelage audacieux ou en recouvrant l'ancienne surface d'un vinyle.

La couleur est présente également dans l'éclairage qui peut procurer l'ambiance idéale pour la détente en adoptant les principes de la luminothérapie. Vous pouvez donc positionner une lampe LED ou placer un rétro-éclairage à l'aide d'un bandeau lumineux.

Dans la salle de bain, la technologie se met au service du bien-être et la couleur en fait partie. On peut désormais

s'équiper d'un ciel de pluie LED qui permet d'obtenir une eau colorée très originale et relaxante.

### Sèche-serviette

Cet accessoire procure un véritable confort dans une salle de bains. Il se décline dans de nombreux coloris et de nombreuses formes, dynamisant ainsi la pièce.

Dans une salle de bain entièrement blanche, il suffit d'ajouter une étagère colorée dans une tonalité vive et un rappel de couleur sur le linge de bain pour conférer du pep's à la pièce.



**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



Promotions  
d'automne

sur les  
peintures

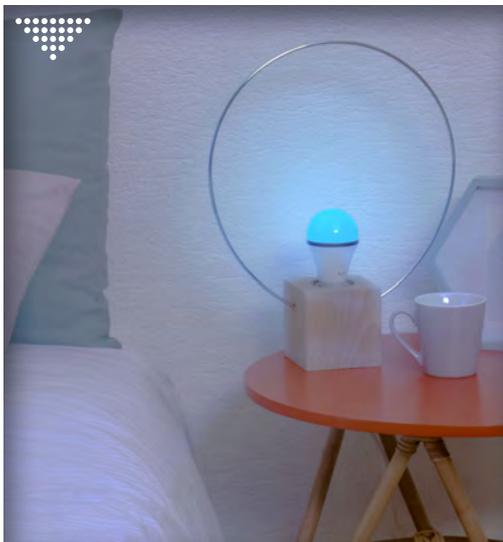
jusqu'à  
60%\*

\*offre valable jusqu'au 31 octobre 2019  
selon les produits et les quantités achetées.

# Innovations pour la maison

## Bien débuter la journée

Pour un réveil en douceur, la marque Holi a développé un réveil lumineux qui vous permettra de démarrer la journée en pleine forme. Le simulateur d'aube Sleepcompanion va s'allumer progressivement 20 minutes avant l'heure de réveil souhaitée afin de faire baisser la mélatonine - hormone du sommeil. Ainsi, lorsque l'alarme de votre téléphone retentit, vous êtes déjà prêt à vous réveiller. L'ampoule se contrôle via une application depuis le smartphone et s'adapte sur n'importe quelle lampe à visser. Elle comprend aussi un programme de relaxation guidé pour vous aider à vous endormir le soir. [www.holi.io](http://www.holi.io)



## Deux solutions de lavage en une

La machine à laver TWINWash™ de LG permet de lancer deux cycles simultanément. La machine principale est utile pour de grosses charges et la version mini en tiroir sous la première permet de laver des petits articles ou du linge délicat sans perdre de temps. Vous pouvez ainsi terminer deux cycles en 49 minutes. La machine principale propose des options de lavage pour éliminer les allergènes, réduire les plis et éliminer les odeurs ou encore adoucir le linge... Le tout est connecté à votre smartphone en Wifi pour lancer la machine à distance. [www.lg.com](http://www.lg.com)

## Un potager toute l'année

Faites pousser herbes fraîches et salade toute l'année ! Modulo est un jardin d'intérieur évolutif imaginé par Prêt à pousser et il ne nécessite même pas d'avoir la main verte puisque les plantes et petits légumes poussent à partir d'une capsule qui contient les graines bios, les nutriments et les substrats. La lumière nécessaire à leur pousse s'allume automatiquement et vous pourrez recevoir des conseils via l'application de manière à faire pousser tomates, salade, radis et herbes fraîches toute l'année. Le potager Modulo s'installe aussi bien sur un plan de travail que sur le mur et peut être assemblé et superposé pour créer un potager sur-mesure. [pretapousser.fr](http://pretapousser.fr)



## Réveil olfactif

Le son du réveil vous met de mauvaise humeur tous les matins ? Sensorwake est la solution et vous réveille en douceur de manière olfactive. Le réveil déclenche d'abord une diffusion parfumée et stimulante puis active un halo lumineux et enfin lance une douce mélodie. Le parfum est diffusé grâce à une capsule qui dure 30 réveils et vous pourrez choisir entre des senteurs comme bord de mer, orée des bois, herbe coupée, menthe, café ou même chocolat. L'appareil propose une diffusion de parfum saine, sans liquide et sans émission de chaleur. [eu.sensorwake.com](http://eu.sensorwake.com)

## Adoptez Bob !

Adapté aux petits espaces, le mini lave-vaisselle Bob est une véritable innovation pour la cuisine. Conçu et fabriqué en France, Bob ne mesure que 33x47x47 cm de façon à tenir sur l'évier de l'évier. Il est autonome, nul besoin de le raccorder à une arrivée d'eau. Il n'utilise que 3 litres d'eau par cycle soit la vaisselle quotidienne d'une à deux personnes en 20 minutes. En plus de ces atouts techniques, Bob est disponible en 12 couleurs et 24 possibilités. [daan.tech/fr](http://daan.tech/fr)

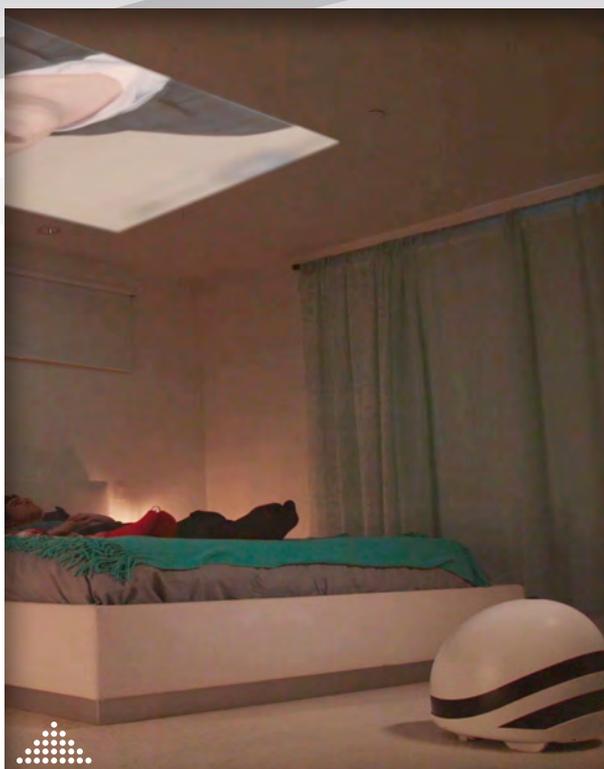




### Laveur de carreaux

Le robot EZIclean® Hobot permet de nettoyer les surfaces planes horizontales ou verticales grâce à son maintien par aspiration. Il peut ainsi s'installer sur tous types de vitres ou parois en verre pour les nettoyer sans effort. C'est une solution idéale pour venir à bout de la corvée des vitres lorsque celles-ci sont de grand format ou difficilement accessibles. Il présente deux patins rotatifs qui garantissent un nettoyage des vitres en profondeur pour éliminer taches et autres traces.

[www.e-zicom.com](http://www.e-zicom.com)



### Stimulateur de sommeil

Vous avez du mal à vous endormir ? Le métronome lumineux Dodow vous permet de vous endormir et de vous rendormir en moyenne 2,5 fois plus vite. La lumière de l'appareil se projette au plafond et il s'agit de respirer en rythme pour que le flux de pensées qui stimule votre centre d'éveil diminue. Le rythme régulier avec une expiration plus longue que l'inspiration va entraîner une sensation de fatigue. Une fois l'exercice terminé, l'appareil s'éteint tout seul pour vous laisser vous endormir facilement.

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

### Robot multimédia

Pour les amateurs de cinéma et de séries, Keecker sera un allié de taille. Il s'agit en effet du premier robot à commande vocale qui prend en charge à la fois votre divertissement et la sécurité de la maison. Grâce à son projecteur, il permet de regarder le programme de votre choix n'importe où dans la maison en le projetant au mur ou même au plafond. Il diffuse également de la musique dans toutes les pièces de la maison. Côté sécurité, vous pourrez aussi vérifier ce qu'il se passe chez vous depuis votre smartphone. Autonome, le robot se recharge de lui-même.

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



### Réinventer le nettoyage

Pour garder votre sol propre sans avoir à y penser, iRobot a développé le robot Braava, compact et design qui permet de nettoyer les sols en parquet, carrelage ou pierre, de manière autonome. Braava jet présente une tête de nettoyage vibrante, un jet pulvérisateur et des lingettes de nettoyage qui permettront de venir à bout de la poussière et d'éliminer les taches sur tous types de sols. Plusieurs modes de nettoyage sont possibles - lavage des sols, balayage humide et balayage à sec. La version supérieure intègre un système de navigation pour mémoriser les sections déjà nettoyées et retourner à son point de départ une fois le travail terminé.

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



### Du vin au verre

Le système Coravin permet de servir et de déguster le vin au verre sans avoir à ôter le bouchon. Une aiguille traverse ainsi le bouchon sans laisser passer d'oxygène et une capsule de gaz permet de faire sortir le vin par l'aiguille pour être servi. L'aiguille peut ensuite être retirée et le bouchon de liège retrouve sa forme initiale en quelques secondes sans laisser passer d'air. La bouteille peut ainsi se conserver aussi longtemps que souhaité.

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



### Réfrigérateur intelligent

Le réfrigérateur congélateur Siemens Home Connect est un véritable bijou de technologie. En plus du compartiment spécialement pensé pour conserver fruits, légumes, viandes et poissons jusqu'à deux fois plus longtemps, il prévient l'apparition de la glace pour éviter le dégivrage. La principale innovation réside dans les deux appareils photos intégrés qui permettent d'en vérifier le contenu quel que soit l'endroit où vous vous trouvez. Pratique pour vérifier que l'on a bien tous les ingrédients pour le soir même mais aussi idéal pour vérifier les stocks en faisant les courses. Depuis votre smartphone, vous pouvez aussi contrôler votre réfrigérateur et activer par exemple le mode vacances ou recevoir une notification si la porte reste ouverte.

[www.siemens-home.bsh-group.com](http://www.siemens-home.bsh-group.com)

# EXPOS

## MÉMOIRES D'ENFANCES

**Musée Dom Robert – Abbaye-Ecole de Sorèze**  
**Jusqu'au dimanche 27 octobre**

L'exposition met en lumière la parole des Sorèziens à partir de lettres, récits, photographies et objets, mis en dialogue étroit avec des œuvres d'art contemporain. Une cinquantaine d'archives et objets conservés à l'Abbaye-école révèle ainsi une histoire de la sensibilité enfantine, entre rire et larmes, esprit potache et solitude. Les œuvres d'art contemporain sélectionnées renvoient à la fragilité du souvenir de l'enfance. Les pièces en verre de Vincent Chagnon/Anne Donzé, Sofian M'Sadek et Anne-Claude Jeitz/Alain Calliste, aimablement prêtées par le Musée/Centre d'Art du Verre de Carmaux, côtoient des œuvres en porcelaine créées pour l'occasion par l'artiste plasticienne Violaine Laveaux, qui ponctuent une scénographie à la fois tendre et ludique. Un kaléidoscope d'émotions qui complète le parcours de visite déjà existant en mettant l'accent sur l'univers intime des pensionnaires.

Infos : 05 63 50 86 38 - [www.abbayecoledesoreze.com](http://www.abbayecoledesoreze.com)

## DOUBLE JE

**Photographies de Miquel Dewever-Plana**  
**Jardins du Museum - Toulouse**  
**Jusqu'au jeudi 31 octobre**



Qu'est-ce qui fait que je suis moi ? Les traits de mon visage, les habits que je porte ? Ma posture, la langue de mes parents ? Mon regard, celui des autres ?

À 7 000 kms de la métropole, sur des terres délaissées de Guyane, se joue dans un silence assourdissant un drame indigne d'un pays moderne. Dans les villages forestiers enclavés au creux des fleuves Maroni et Oyapock, des Amérindiens, principalement des adolescents, se donnent la mort. Ils sont si nombreux que l'on peut parler sans exagération d'« épidémie de suicides ».

Entre 2013 et 2015, le photographe Miquel Dewever-Plana a voulu comprendre ce phénomène et a partagé pendant plusieurs mois le quotidien des Wayana du village de Taluen et des Wayäpi et Teko de Camopi. Il a recueilli les portraits et les récits de vie des habitants de ces communautés forestières, entre respect des coutumes, trauma de la colonisation et fascination pour l'Occident.

Ces 21 doubles-portraits dressent une chronique intime et contemporaine. Ils mettent en lumière les différents visages des Amérindiens d'aujourd'hui et avec eux l'éternel combat des hommes pour exister, se réinventer, malgré les injonctions stéréotypées d'un monde en voie de globalisation accélérée.

Infos : 05 67 73 84 84 - [www.museum.toulouse.fr](http://www.museum.toulouse.fr)

## ¡DULCES SUEÑOS!

**Les Abattoirs Musée – FRAC Occitanie - Toulouse**  
**Jusqu'au dimanche 3 novembre**

En écho à l'œuvre de Goya, Le sommeil de la raison engendre des monstres (1799) et celle de Picasso, Songe et mensonge de Franco (1937), l'exposition ¡Dulces Sueños! met l'accent sur la scène contemporaine espagnole avec une dizaine d'artistes de la jeune génération, natifs ou originaires d'Amérique latine, dont les œuvres sont marquées par l'engagement. La dizaine d'artistes présentés questionnent aujourd'hui encore l'histoire espagnole ressurgit dans la société, alors que les débats mémoriaux sur la guerre civile continuent de marquer l'actualité, que ce soit celle de Franco ou de l'identité oubliée des morts anonymes de la guerre. Plus largement, ces artistes interrogent aussi les résurgences de l'histoire postcoloniale et les défis de l'histoire mondiale, celle qui fait que l'on a choisi, ou que l'on choisit encore d'exploiter l'autre, économiquement, culturellement, sexuellement ou politiquement. A quand des « doux rêves » (Dulces Sueños) devenus réalités ?

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

## databaz

**Espace EDF Bazacle – Toulouse**

**Jusqu'au dimanche 5 janvier 2020**

Voyagez dans le monde du design de la donnée, à la découverte d'un progrès ré-enchanté, au service de la connaissance, de l'humain et de la société. databaz montre que les données qui nous entourent constituent un substrat qui peut produire du sens. C'est une manne aux potentialités infinies, le miroir du monde actuel et le terreau de l'intelligence artificielle pour demain...

Information : 05 62 30 16 00 – [bazacle.edf.com](http://bazacle.edf.com)

# THÉÂTRE

## DANS LA PEAU DE MA FEMME

**Café-théâtre des 3T - Toulouse**

**5 – 19 – 27 septembre à 20h – 14 septembre à 21h**

**1 – 18 – 24 octobre à 20h – 12 octobre à 21h**

Suite à une scène de ménage le soir de la Saint-Valentin, Cécile a fait un vœu. Elle a souhaité que son mari, Fred, se retrouve une seule journée à sa place. Le lendemain, le vœu a été exaucé : Fred se retrouve dans le corps de Cécile et Cécile, dans le corps de Fred, mais la visite inopportune de leur meilleur ami les oblige à jouer le rôle de l'autre.

Dans la peau de ma femme est une comédie de mœurs où hommes et femmes apprendront beaucoup d'eux-mêmes.

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

## LES SPECTRES DU SORANO

**Escape game – Jeu immersif**

**Théâtre Sorano - Toulouse**

**Du vendredi 13 au dimanche 22 septembre**

Pour commencer la saison, en collaboration avec Team Break, leader du jeu d'évasion, le Théâtre Sorano vous ouvre ses portes et ses espaces (salle, scène, coulisses, dessous, loges...) pour un jeu grandeur nature, entre escape game et parcours immersif, à la découverte des secrets du mythique théâtre toulousain. Votre mission : tenter de lever la malédiction qui pèse sur le Théâtre Sorano et résoudre une série d'énigmes en déchiffrant des indices avec la participation de comédiens qui animent le jeu.

Le pitch : Des événements étranges perturbent la vie et l'activité du Théâtre Sorano. D'inquiétants fantômes réapparaissent chaque nuit sur la scène pour tenter de jouer la fin de leur pièce. Mais ils ont oublié leur texte et se retrouvent prisonniers d'une malédiction qui les enchaîne au théâtre et les prive du repos éternel.

Plongez dans l'antre du théâtre. Transformez-vous en experts en sciences occultes, en médiums pour invoquer l'esprit de Daniel Sorano. Il vous aidera à retrouver les pages manuscrites de la fameuse pièce. Et si vous y parvenez, alors vous vous retrouverez dans la peau des acteurs de la représentation pour souffler le texte aux comédiens spectraux et les libérer.

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

## ULYSSE : LE RETOUR

**Le Grenier Théâtre – Toulouse**

**Du jeudi 19 au samedi 12 septembre à 20h30**

**Adapté de l'Odyssee d'Homère... pas Simpson, l'autre.**



Après dix longues années de conflit avec la Cité de Troie, Ulysse souhaite ardemment rejoindre sa douce Pénélope sur l'île d'Ithaque. Mais son retour sera rempli d'aventures : le terrible Cyclope, Circée la Magicienne, le chant envoûtant de la Sirène... Heureusement, Ulysse est accompagné dans son Odyssée de Spéculos, son fidèle et rusé serviteur. Embarquez-vous dans cette parodie délirante et survoltée où les 3 comédiens interprètent pas moins de 30 personnages, 2 chèvres et 1 porcine.

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

## ALORS ON DANSE !

Café-théâtre des 3T - Toulouse

20 septembre à 20h - 28 septembre à 19h

5 - 19 - 26 octobre à 21h

Quand le ministère impose à une petite troupe de théâtre de monter en toute urgence un spectacle de danse classique, c'est la panique !! Un célèbre maître de ballet est alors mis à contribution pour les aider à monter l'incontournable Lac des Cygnes... Mais si les comédiens sont motivés, leurs compétences et leur talent sur pointes sont quant à eux plutôt approximatifs ! L'entraînement est intense et les répétitions mouvementées mais la première du Lac des Cygnes aura bien lieu... dans une version quelque peu revisitée !!

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

## LA BIENNALE

Arts vivants / International

Théâtre de la Cité - Toulouse

Du mardi 24 septembre au samedi 12 octobre

30 partenaires artistiques de la métropole toulousaine qui allient leurs énergies pour créer une joyeuse dynamique d'ouverture de saison les années impaires, c'est cela La Biennale internationale des arts vivants. Dépassant les esthétiques et les territoires, le partage en est la valeur phare : équipes artistiques, thématiques scéniques et publics de tous horizons se répondent, contrastent et se mélangent. Sur les 50 rendez-vous proposés dans 26 lieux, 20 projets sont programmés au Théâtre de la Cité.

De la danse, du théâtre, du cirque, de la musique, La Biennale accueille tous les styles et tous les âges : ludique et animée, elle donne à voir sur trois semaines toutes les formes et tous les formats, de l'intime, du grandiose, du familial, du populaire, du très pointu, du novateur ou du classique. Deux exigences : mettre la focale sur l'international et associer tous les publics au voyage.

Informations : 05 34 45 05 05 - [www.theatre-cite.com](http://www.theatre-cite.com) - [labiennale-toulouse.com](http://labiennale-toulouse.com)

## DIRECTEMENT À LA CUILLÈRE

Compagnie Nectar d'Acide

Théâtre Le Fil à Plomb - Toulouse

Du mercredi 25 au samedi 28 septembre à 21h

Deux figurantes attendent d'être auditionnées. Elles sont donc en compétition, et ne se connaissent pas ; tout tend donc à les opposer, jusqu'à ce qu'elles trouvent dans un magazine féminin un ennemi commun... Cette rencontre haute en couleurs et en caractères interroge avec humour notre rapport au conformisme. Leurs deux points de vue s'entrechoquent et nous invitent à l'introspection... toujours avec une bonne cuillerée d'autodérision !

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

## LA TEMPÊTE

Cie Scena Spectabilis

Le Grenier Théâtre - Toulouse

Du jeudi 26 au samedi 28 septembre à 20h30

Dans cette comédie, Shakespeare nous entraîne avec maestria dans le chaos d'une tempête humaine où les héros font face au pouvoir, à l'esclavage, à l'amour, mais surtout au désir de liberté. Prospero, exilé par son frère 12 ans auparavant, crée une tempête qui fait échouer le bateau de son frère. Il fait alors subir aux naufragés diverses aventures qui se révéleront initiatiques pour tous et toutes.

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

## PLATS DE RÉSISTANCES

Cie L'Échappée belle

Théâtre du Grand Rond - Toulouse

Du mardi 1er au samedi 5 octobre à 21h

L'Échappée Belle et Catherine Zambon nous avaient régalié-e-s avec leur première collaboration Les Inavouables. Ils/elles remettent le couvert pour nous mitter une farce contemporaine : il sera question de la recette traditionnelle de la mique, de l'exfiltration d'un cochon, de végétarisme et

de punk/rock. Une farce pour mettre autour de la table ce qui fait débat dans nos sociétés et nous rassembler autour de l'essentiel. À consommer sans modération !

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

## STALLONE

Théâtre Sorano - Toulouse

Du mercredi 2 au vendredi 4 octobre à 20h

La vie de Lise, jeune secrétaire médicale, bascule quand un soir elle va voir Rocky 3 au cinéma. Suivant l'exemple de l'ancien champion de boxe qui rempile pour un dernier tour de ring, Lise se lance à corps perdu dans la reprise de ses études de médecine.

Avec Stallone, l'actrice Clotilde Hesme et le réalisateur Fabien Gorgeart s'emparent de la nouvelle d'Emmanuèle Bernheim, heureux d'amener la figure bodybuildée au plateau et de glisser ainsi ensemble du cinéma vers le théâtre. Entre poétique du combat, éloge de la persévérance et nostalgie assumée de la contre-culture pop des années 1980, Stallone pose avec humour la question de l'influence d'une œuvre dans la construction de nos destins. Avec la complicité de Pascal Sangla, Clotilde Hesme nous compte l'existence de Lise, animée par cette irrépressible pulsion de vie dégageée par la B.O. du film, le tube Eye of the Tiger.

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

## JEUX, TUE, ILS JOUENT, NOUS JOUONS

Compagnie Ecole Citoyenne

Théâtre Le Fil à Plomb - Toulouse

Du mercredi 16 au samedi 19 octobre à 21h

Théâtre Forum : le théâtre forum vous propose d'étudier les différentes alternatives à une situation donnée, de les expérimenter et en débattre par le jeu théâtral.

Cette semaine, les maîtres du jeu, c'est vous ! Au travers de situations quotidiennes, à vous de créer le débat. Chacun-e peut intervenir, monter sur scène, donner son avis, jouer un rôle et renverser la situation ! Le but n'est pas de créer un spectacle mais de réfléchir et d'écouter les différents points de vue dans l'espace privilégié qu'est le théâtre. Le jeu vidéo est un phénomène de société incontournable, avec lequel, que l'on soit joueuse, parent, éducateur-trice, enseignant-e, on doit composer, que l'on soit pour ou contre... Alors ensemble, regardons l'écran en face et tentons de le (et de nous) comprendre !

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

# SPECTACLES

## IBRAHIM MAALOUF

Zénith Toulouse Métropole

Samedi 12 octobre à 20h30



Après 10 albums studio, 2 coffrets live, plusieurs Victoires de la musique et de nombreuses récompenses, Ibrahim Maalouf revient avec S3NS, son 11ème album studio. Pour Ibrahim Maalouf, le jazz afro-cubain est l'un des plus métissés et inspirants de l'histoire de cette culture. S3NS rend hommage à ses influences sud-américaines avec une musique fraîche, à la fois pleine d'énergie et nostalgique. Mais toujours métissée.

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

## JOHN MAYALL

85th Anniversary Tour

Casino Théâtre Barrière - Toulouse

Lundi 14 octobre à 20h

«De l'eau a coulé sous les ponts depuis notre dernier passage en Europe. Cela m'avait manqué et la bonne nouvelle est que nous revenons. Je repars en tournée pour montrer que le blues est plus fort que jamais. A bientôt» John Mayall.

Véritable pionnier du blues anglais, John Mayall a lancé des guitaristes comme Mick Taylor, Peter Green et confirmé le talent d'Eric Clapton. Ses



Blues Breakers ont également vu éclore des peintures comme Jack Bruce (basse) et Aynsley Dunbar (batterie). Ses albums les plus emblématiques restent Blues From Laurel Canyon (1968) et The Turning Point (1969). John Mayall est resté, durant toute sa carrière, fidèle aux douze mesures de l'idiome de Chicago, le blues. Nobody Told Me, son nouvel album (le 67ème de sa carrière) est sorti en février 2019. Il est très spécial, quelques-uns de ses guitaristes préférés y ont participé comme Joe Bonamassa, Carolyn Wonderland, Todd Rundgren, Larry McCray, Alex Lifeson ou encore Steven Van Zant.

En 2019 d'ailleurs, celui que l'on surnomme le

Godfather of British blues fêtera ses 85 ans.  
Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://www.box.fr)

## IZIA

**Le Bikini - Ramonville Saint-Agne**

**Judi 14 novembre à 20h**

Izia revient avec un 4ème album très intime. Chargée de son bagage musical rock, elle continue d'explorer des territoires aux frontières de l'électro pop sur des textes chantés en Français, très personnels, qui dévoilent une sensibilité à fleur de peau.

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



## FLAVIA COELHO

**Le Metronum - Toulouse**

**Judi 14 novembre à 20h**

Flavia a parcouru tous les chemins du monde. Depuis les morros de Rio de Janeiro aux rues pavés de Paris. La nomade est chez elle là où elle se sent accueillie.



Son refuge est un nid douillet, un cocon de papillons, une chrysalide faite studio. Celui de Victor-Attila Vagh, son producteur. Un sanctuaire parisien, à l'abri du temps qui passe et du bruit qui court. Au commencement, rien qu'une guitare et toute une vie en bandoulière. Les amis, les amours, les rencontres, les

déceptions, les bonheurs et les tractopelles d'espoirs et de rires. Ne pas attendre la beauté du monde. L'inventer soi-même. Abracadabra. Un nouvel album est né Sonho Real.

Qu'y a-t-il de plus beau qu'un mirage réel ? L'artiste en sait quelque chose, chaque concert est un moment de magie, de communion entre les humains, un instant suspendu où les barrières s'effondrent et les cœurs s'accouplent. Puis les lumières s'éteignent et le fracas du monde reprend ses droits. Pourtant, tout cela a existé. C'est cette conviction que tout changement est encore possible qui pousse Flavia à se transcender par la musique, à offrir au monde ce qu'il recherche : l'harmonie. La musique est faite de cette alchimie. Elle est immatérielle, une vibration cosmique qui se déplace dans l'air : des touffeurs caniculaires aux brises glaciale, elle résonne sous toutes les latitudes. Ça, Flavia le sait aussi. Son chant a résonné des rades aux abris-bus, des cafés-concerts aux plus grands festivals du monde. Abracadabra. Elle a trouvé sa baguette magique. Ne s'en sépare plus.

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

## ALEX VIZOREK

**Casino Théâtre Barrière - Toulouse**

**Mardi 12 novembre à 20h30**

Sa mission : vous faire rire tout en apprenant. A moins que ce ne soit l'inverse. Ce jeune belge n'est pas drôle uniquement sur les planches. En parallèle à son spectacle, Alex Vizorek anime avec Charline Vanhoenacker l'émission culte Si tu écoutes, j'annule tout sur France Inter et propose une chronique culturelle intitulée Vizorek balance dans Ça Balance à Paris, présentée par Eric Naulleau sur Paris Première.

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



## ALDEBERT

**Enfantillages 3**

**Zénith Toulouse Métropole**

**Vendredi 15 novembre à 20h**

Alors que les deux premiers volumes viennent d'être certifiés disques de platine, Aldebert poursuit ses Enfantillages avec un troisième volume ! Qui dit nouvel album dit nouveau spectacle ! Aldebert retrouve sa grande cour de récréation pour la suite de ses Enfantillages ! Après la naissance en 2008, une suite en 2013, et un hors série, Enfantillages de Noël, il y a deux ans, ce nouvel épisode ne faillit pas à la règle.

Pour Enfantillages 3, Aldebert, comme depuis le début, a écrit les chansons dans son coin, et avec son équipe, lancé des idées sur celles et ceux qui pourraient venir incarner un personnage, car c'est bien l'idée de la présence d'invités dans l'album. Au total, une quarantaine d'artistes, chanteurs, comédiens, humoristes, se sont déjà prêtés au jeu !

Cette fois encore, vous n'êtes pas au bout de vos surprises. Toute la famille est là ! Gageons que le spectacle n'aura pour mission que de rassembler parents et enfants, pour un moment unique de partage en famille ! Venez rejoindre les 500 000 personnes que les spectacles Enfantillages 1 & 2 ont déjà conquis !

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

## OXMO PUCCINO

**Le Bikini - Ramonville Saint-Agne**

**Mardi 19 novembre à 20h**

Oxmo Puccino est un homme de paix, un rassembleur qui concentre son regard sur le beau des choses simples et accessibles à tous. Loin d'être naïf, ses analyses de la réalité du monde sont lucides et parfois crues.

Après deux concerts exceptionnels à l'Olympia à l'occasion des 20 ans de Opéra Puccino, Oxmo Puccino finalise actuellement son huitième album réalisé par Eddie Purple (Orelsan, Sly Johnson...) & Phazz (Almeria, Koba LaD, Orelsan...). Un véritable album de rap aux déclinaisons multiples éclatées par les explorations musicales et ses figures de style. Oxmo, dans la lignée de son oeuvre, ouvre constamment la quête de fiction, son talent de narration pointe dans chaque chanson. Il nous rappelle que la paix est un choix comme le verre à moitié plein, l'oubli des plaintes et la glorification du quotidien.

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



## PATRICK BRUEL

**Zénith Toulouse Métropole**

**Mercredi 20 novembre à 20h30**

Nouvel album, nouveau show et toujours la touche Bruel : Ce soir on sort... le Tour 2019 de Patrick Bruel vous fera voyager ici et là, entre succès mythiques et audaces toujours inattendues.

Des millions d'albums vendus, des tournées gigantesques et des concerts qui restent gravés dans les mémoires, l'aventure continue !...

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

## FABIEN OLICARD

**Singularité**

**Casino Théâtre Barrière - Toulouse**

**Mercredi 20 novembre à 20h30**

La mentalisation continue... Aussi rationnel que drôle, Fabien Olicard vous bluffe grâce à votre potentiel ! Dans ce troisième spectacle, Fabien fait résonner votre singularité avec la sienne en une explosion d'étonnements et de rires. Mémoire, langage non-verbal et synchronicité sont quelques-uns des éléments de cette approche moderne du mentalisme, où vous allez vous même vous surprendre.

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

## SUGAR SAMMY

**Coucou la France**

**Casino Théâtre Barrière - Toulouse**

**Mercredi 27 novembre à 20h30**

Sugar Sammy présente son spectacle écrit tout spécialement pour le public français dans la plus pure tradition du stand-up américain : un micro, pas de censure et une succession rapide de blagues percutantes. Sugar Sammy c'est plus de 1600 spectacles dans 31 pays en anglais, en français, en hindi et en punjabi.

Venez découvrir la vision d'un Canadien anglophone d'origine indienne qui

a fait le tour du monde et qui s'installe en France. Vous tomberez sous le charme de ce provocateur charismatique. Il est aussi un maître de l'improvisation créant un spectacle unique à chaque soir !

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

### TIKEN JAH FAKOLY

Le Bikini - Ramonville Saint-Agne

Mardi 10 décembre à 20h



Vingt-cinq ans de carrière. Un quart de siècle de musique, d'engagements, de triomphes, de coups durs aussi. Et Tiken Jah Fakoly ne lâche rien. Toujours indigné, véhément, généreux, à la pointe de ce combat qui est toute sa vie : l'Afrique, son unité, son droit à sortir de la misère et des politiques qui l'y maintiennent. Et toujours armé du même glaive, ce reggae au verbe sans concession, au rythme implacable, qui n'omet jamais de rester inclusif et

festif. Au point de nous faire prendre conscience que ce combat finalement, c'est autant le sien que le nôtre. Depuis Mangercratie, son premier album en 1997, jusqu'à Dernier appel en 2014, il n'est guère de fronts sur lesquels le chanteur ivoirien ne se soit engagé corps et âme. Contempteur des puissants, incorrigible railleur de leurs dérives, aiguillon des bonnes volontés assoupies, il est aujourd'hui le dernier héros musical issu d'une lignée royale coiffée par Fela Kuti et Bob Marley.

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

### RENAN LUCE

Casino Théâtre Barrière - Toulouse

Mardi 17 décembre à 20h30

L'un des plus brillants auteurs de sa génération se livre dans un nouvel album de chansons aux textes intimes, poignants et poétiques. Les orchestrations (cordes, bois, vents, harpe...) font écho aux arrangements des années 60 des albums de Bécaud, Bourvil, Brel... Réalisé par Marlon B. (Juliette Armanet, Hugh Coltman...) et arrangé par Romain Trouillet.

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

### STEPHAN EICHER

Halle aux Grains - Toulouse

Lundi 3 février 2020 à 20h



Depuis plus de 30 ans, Stephan Eicher expérimente et confronte son travail exigeant à la musique. Synthétique d'abord, avec Grauzone et sa techno-pop, au début des années 80, puis il tente l'expérience du rock, de la chanson, utilise des instruments plus classiques voire traditionnels qu'il associe à des sons et rythmes modernes pour proposer une discographie riche et nombreuse. Il publie alors Engelberg (Nerclay - 1991) puis Carcassonne (Virgin - 1993).

En 2012, sort L'Envolée chez Barclay, puis retrouvant les fondamentaux de la musique acoustique, Stephan Eicher se lance, seul sur scène, accompagné d'automates. Ce spectacle, sorte de one man show musical, fut l'occasion de revisiter un répertoire riche et également de présenter de nouvelles compositions nées de la collaboration avec l'écrivain français Philippe Djian et l'écrivain suisse, Martin Suter.

En 2018, Stephan Eicher reprend la route en compagnie d'une fanfare explosive, le Traktorkestar. Habitué des projets décalés, il propose un spectacle construit autour d'une histoire de famille nombreuse, dans laquelle douze « frères » l'accompagnent pour une série de concerts en Suisse, Belgique et France. Après un an de tournée, et un concert complet au Grand Rex, l'album Hüh ! voit le jour en février 2019 chez Polydor. Celui-ci est composé de reprises de ses propres titres avec les cuivres et les percussions du Traktorkestar.

Stephan Eicher revient avec un nouvel album, Homeless Songs (Polydor), composé de titres inédits, et bien sûr, d'un nouveau spectacle. Stephan Eicher s'entoure d'un quatuor pour raconter une nouvelle histoire, centrée sur la musique, l'acoustique et les instruments classiques.

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



21<sup>ÈME</sup> ÉDITION

# TENDANCES créatives

## LE SALON DU FAIRE SOI-MÊME

DU 17 AU 20 OCTOBRE  
PARC EXPO DE TOULOUSE

[www.tendances-creatives.com](http://www.tendances-creatives.com)

### Les univers

IDÉES MODE & DECO.

COUTURE, FIL & AIGUILLE

SCRAP & PAPIER

Photo : ©Fotolia Conception graphique : ©Mlle Olivia Ne pas jeter sur la voie publique.

## LA VOIE DE JOHNNY

Jean-Baptiste Guegan  
Zénith Toulouse Métropole  
Jeudi 6 février 2020 à 20h30

Johnny Hallyday appelait son public "mes amis" et des amis, il en avait beaucoup. Parmi eux, il y a Jean-Baptiste Guégan un ami pas comme les autres. Jean-Baptiste a 9 ans quand il découvre Johnny Hallyday. C'est un véritable coup de foudre qui va devenir une obsession et bouleverser sa vie à jamais. En effet à 17 ans, alors qu'il chante les chansons de son idole de karaoké en karaoké breton, un animateur local repère le don du jeune homme, véritable ressemblance vocale du monstre sacré. Ensemble, ils commencent une collaboration sous le nom de Johnny Junior qui durera 17 ans. L'incroyable talent de Jean-Baptiste aurait pu se cantonner à sa Bretagne natale, mais sa rencontre avec Christophe Porquet en juillet 2013 va changer la donne et transformer l'histoire en conte de fée. Plus qu'une rencontre artistique, c'est surtout une rencontre humaine. Comme Johnny Hallyday, les deux hommes viennent d'un milieu modeste et difficile. Christophe est devenu directeur artistique et il décide d'ouvrir la voie du succès à ce petit frère d'adoption. Quand Johnny disparaît le 5 décembre 2017, laissant ses amis désespérés, Christophe donne naissance au projet La Voie de Johnny pour rendre hommage à l'idole de toute une nation et lui dire merci. Le Groupe Partouche leur ouvre les portes de ses casinos pour une tournée triomphale. Accompagné de musiciens, choristes et techniciens issus d'un casting impressionnant, le talent de Jean-Baptiste éclate à chaque concert. Il offre aux fans un véritable moment de communion qui laisse sans voix. Après des centaines de représentations où le phénomène musical est à chaque fois ovationné, ce projet évolue pour devenir La Voie de Johnny. Ce show époustouflant avec effets spéciaux, écrans géants et musiciens de renom promet d'enflammer les cœurs et d'allumer le feu. Et ouvre la voie d'une fabuleuse carrière à cet ami qui nous fait du bien.

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

## VERONIC DICAIRE Showgirl

Zénith Toulouse Métropole  
Samedi 15 février 2020 à 20h



Après un retour très attendu et des critiques dithyrambiques au Québec, Véronic DiCaire débarque en Europe avec son Showgirl Tour et de toutes nouvelles voix : Clara Luciani, Angèle, Aya Nakamura, Jain, Dua Lipa, Juliette Armanet parmi d'autres surprises...

Entourée de danseurs et de musiciens, elle offre à son public des chorégraphies renversantes et une ambiance digne des plus grands concerts. Elle incarne à elle toute seule les plus grandes personnalités du moment, et restitue leur timbre, leur gestuelle et leurs mimiques à la perfection...

D'un battement de cils ou d'un déhanché sexy, Véronic DiCaire surprend, entre ambiance rock et solos intimistes. Mise en scène par Josée Fortier, elle ne se contente pas d'enchaîner les performances, elle nous touche aussi au plus profond. Derrière l'humour, l'émotion n'est jamais loin... Son nouveau spectacle est un divertissement haut en couleur dont on ressort bluffé et totalement sous le charme...

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

## MESSMER Hypersensoriel

Zénith Toulouse Métropole  
Samedi 22 février 2020 à 20h

Le fascinateur Messmer est l'une des grandes références en hypnose et magnétisme à travers le monde. Détenteur du record mondial d'hypnose collective et avec plus d'un million de billets vendus à son actif, Messmer est de retour en France pour y présenter son tout nouveau spectacle, Hypersensoriel. Sommité dans l'art de la fascination, Messmer repousse à nouveau les limites du subconscient, en mettant cette fois à profit nos cinq sens. Quels sont leurs secrets, leurs pouvoirs insoupçonnés ?

Peut-on les décupler, les altérer ? Et si nous avions un 6e sens qui sommeille en nous ? Après plusieurs années à étudier le cerveau humain pour amplifier ses propriétés, Messmer vous invite cette fois à stimuler et éveiller vos sens à travers des expériences et des aventures des plus étonnantes et divertissantes. Hypersensoriel propose un grand rendez-vous interactif et euphorique, mettant à profit technologie et réalité virtuelle, alors que Messmer fait une fois de plus la démonstration de l'incroyable pouvoir du subconscient. « Chacun de nos sens a des pouvoirs extraordinaires que nous méconnaissons et qui nous permettent d'appréhender notre environnement de façon bien plus précise qu'on ne le pense. » Messmer

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

## BOULEVARD DES AIRS Zénith Toulouse Métropole

Samedi 7 mars 2020 à 20h



Après des centaines de concerts en France et dans le monde, plusieurs disques d'or, un de platine, une nomination aux Victoires de la musique, des millions de vues sur Youtube, Boulevard des Airs a pris le chemin des festivals pendant l'été : mélodies en-têtantes, textes poignants et une touche électro, voilà la signature Boulevard des Airs.

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

## ALAIN SOUCHON Zénith Toulouse Métropole

Jeudi 12 mars 2020 à 20h

La dernière fois qu'il est monté sur scène c'était aux côtés de son complice Laurent Voulzy, lors d'une tournée à guichets fermés. Mais cela fera plus de 6 ans qu'Alain Souchon n'a pas tourné en son nom. Ceux qui l'ont vu sur scène savent qu'il s'agit de son terrain de jeu de prédilection.

Dans la lignée du magnifique À Cause d'Elles paru en 2011, Alain Souchon finalise l'enregistrement de son nouvel album, dont la sortie est prévue à la rentrée 2019.

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

## LE GRAND BLEU EN CINÉ CONCERT Zénith Toulouse Métropole

Mardi 24 mars 2020 à 20h

Le 11 mai 1988, Le Grand Bleu de Luc Besson sortait au cinéma. Pour célébrer les 30 ans du film, deux représentations exceptionnelles ont eu lieu à La Seine Musicale en mai 2018 (complet).

Fort de ce succès, le ciné-concert du Grand Bleu partira pour la première fois en tournée en France, Belgique et Suisse du 4 au 31 mars 2020 !

Eric Serra et ses musiciens nous invitent à redécouvrir cette œuvre incontournable du cinéma français, qu'ils interprètent sur scène à l'identique pendant la projection du film, pour une expérience immersive exceptionnelle.

Bande originale de tous les superlatifs (Victoire puis César de la meilleure musique de film, nombreux disques d'or et platine avec plus de trois millions d'exemplaires vendus...), la musique d'Eric Serra retranscrit parfaitement les sentiments les plus profonds du héros du film (Jacques Mayol) mais également ses sensations lors des plongées.

La musique est un vecteur d'émotions et Eric Serra l'a bien compris en offrant au public ses meilleures partitions.

Jamais une bande originale de film n'aura eu autant d'âme que dans Le Grand Bleu.

[www.legrandbleu-cineconcert.fr](http://www.legrandbleu-cineconcert.fr)

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

## SANDRINE SARROCHE Casino Théâtre Barrière - Toulouse

Jeudi 4 juin 2020 à 20h30

Décodeuse décapante de l'actu sur Paris Première, Sandrine Sarroche nous embarque cette fois dans son parcours de provinciale à la conquête de Paris.

En mêlant sketches, stand-up et chansons, elle nous livre sa vision chic et choc de la vie.

Tout y passe : les ados, les bobos, les bonobos et même le psy d'Anne Hidalgo. C'est drôle, puissant, saignant mais toujours tendre.

Un one-woman-show de Sandrine Sarroche, Cyrille Thouvenin et Stéphane Guérin sur une musique originale de François Berheim.

Presse :

« Humour caustique et regard acéré » M6

- « Une perle rare de l'humour » France Bleu

- « Une merveilleuse comédienne à voir et à revoir » Paris Première - « Très très drôle » Télématin - « Elle joue dans la catégorie des grandes » Le Figaro

Euterpe Promotion - Box Office - Tél : 05 34 31 10 00 - [www.box.fr](http://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**  
The Power of Dreams\*



(2) (3)  
**Honda**  
**BOX**  
Louez votre Honda !  
ON VOUS OFFRE  
L'ENTRETIEN ET LA GARANTIE !

À PARTIR DE

**249 € / MOIS<sup>(1)</sup>**

LOA 60 MOIS – ASSURANCE PERTE FINANCIÈRE INCLUSE - 50 000 KM

**AVEC ENTRETIEN ET GARANTIE OFFERTS**

1<sup>ER</sup> LOYER MAJORÉ DE 3 500 €

MONTANT TOTAL DÛ : 29 375,07 €

**CIVIC**

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

Consommation et émissions du modèle présenté en cycle mixte : 5,5l/100 km et 125 g de CO<sub>2</sub>/km.

<sup>(1)</sup> Offre accessible aux particuliers et professionnels jusqu'au **30 septembre 2019** pour toute location (location avec option d'achat (LOA) ou crédit-bail) d'un véhicule Honda Civic neuf de 36 à 60 mois. Exemple de LOA 60 mois et 50 000 kilomètres maximum pour la nouvelle Honda Civic 4 portes 1.5 i-VTEC Elegance neuve au prix remis de **23 500 €** (prix au **01/07/2019**) : 1<sup>er</sup> loyer de **3 500 €** puis 59 loyers de **248,73 €**. Montant total dû hors option d'achat : **18 175,07 €**. Option d'achat finale : **11 200 €**. Coût assurance facultative Perte Financière (souscrite auprès de Cardif Assurances Risques Divers) : **20,00 €/mois** inclus dans le montant des loyers. Coût total assurance facultative : **1 180 €**. Sous réserve d'acceptation par Honda Financial Services, département de Cofica Bail, RCS Paris 399 181 924, 1 bd Haussmann 75009 Paris. N°ORIAS : 07 023 197 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Société soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution 4 place de Budapest, 75 436 Paris Cedex 9. Vous disposez d'un droit de rétractation. <sup>(2)</sup> L'entretien et l'extension de garantie au-delà de la garantie constructeur 3 ans sont offerts pendant toute la durée de la location dans la limite de 30 000 km par an. Contrat Honda Box N°21712152 : 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 Financial Services; détails sur [www.honda.fr](http://www.honda.fr). <sup>(3)</sup> Soit un avantage client H Box pour une Civic de **1 090 €** (entretien 75 000 km sur 36 mois) à **5 378 €** (entretien 150 000 km sur 60 mois : **4 769 €** et extension de garantie 2 ans : **609 €**) sur la base du tarif en vigueur au **01/07/19**. Offre valable chez les concessionnaires participants. \*Donnez vie à vos rêves. Honda Motor Europe Limited (France); [www.honda.fr](http://www.honda.fr).

Modèle présenté : Honda Civic 4 portes 1.5 i-VTEC Exclusive au prix remis de **28 300 €**, 1<sup>er</sup> loyer de **4 200 €** et 59 loyers de **308,77 €**.  
Montant total dû hors option d'achat : **22 417,43 €**. Montant total dû, option d'achat incluse : **35 292,43 €**. Option d'achat finale : **12 875 €**.



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

**LABEGE AUTO SPORT**

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

**ALBASUD SPORT AUTO**

Chemin de Gimbelet 82000 MONTAUBAN ☎ 05 63 02 48 68