

# ANGERS SENIORS

N° 15  
AUTOMNE  
2016

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN MAINE-ET-LOIRE



le Cadre  
noir Saumur  
ifce



*Eveillez vos sens  
et partez à la rencontre  
de l'Équitation  
de tradition française*

## *Le Cadre noir de Saumur*

*Galas  
Visites  
Présentations*

Le Cadre Noir de Saumur  
Tel : 0241535080  
[www.cadrenoir.fr](http://www.cadrenoir.fr)

### SANTÉ



Octobre Rose

Une  
alimentation  
saine

### CULTURE

Le Quai 2016/2017  
Angers Nantes Opéra



### VOYAGE

Nice sous le  
signe du soleil



# Orchestre National des Pays de la Loire

## ANGERS Centre de Congrès

Jeudi 10 novembre 2016 à 19h

### WOLFGANG AMADEUS MOZART

Quatuor à cordes n°3 en sol majeur K.156

Quintette à cordes n°5 en sol mineur K. 516

Avec les musiciens de l'ONPL :

Anne CLÉMENT et Claire MICHELET

1 violons,

Grégoire LEFÈBVRE et Xavier JEANNEQUIN

1 altos,

Paul BEN SOUSSAN 1 violoncelle

## AVANT CONCERT



Anne Clément  
violin

Claire Michelet  
violin

Grégoire Lefebvre  
alto

Xavier Jeannequin  
alto

Paul Ben Soussan  
violoncelle

Le Quatuor en sol majeur fait partie des Quatuors Milanais (1772/73). On y découvre un Mozart qui au passage de la vie adulte devient poète : il fait sien le bonheur et développe l'expressivité.

Le Quintette fait lui aussi partie d'une série écrite en 1787. Dans le K.516, le compositeur est angoissé, fragilisé par divers événements intimes. Par une volte-face, il se tourne vers la lumière. C'est un Mozart de vérité !



## ANGERS Le Quai

Jeudi 17, vendredi 18 novembre 2016 à 19h30

Samedi 19 novembre 2016 2 séances : à 15h et à 18h

## CONCERT FAMILLES

**SPECTACLE** ▶ Durée : 1 heure. À partir de 10 ans.

## “L'HISTOIRE DU SOLDAT”

Igor STRAVINSKI & Charles-Ferdinand RAMUZ

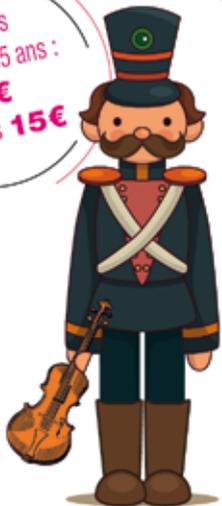
Coproduction : Le Quai - CDN - Angers Pays de la Loire, Orchestre National des Pays de la Loire et le CNDC

Igor Stravinski et Charles-Ferdinand Ramuz font connaissance en Suisse à l'automne 1915, au milieu d'une Europe tonitruante de bombardements et de révolutions. Du constat commun de la carence de musique et de distraction dans ce monde en crise naît ce projet d'un théâtre musical simple, ambulant et lumineux.

Ensemble instrumental avec 7 musiciens de l'ONPL et 2 comédiens.

Mise en scène : Frédéric BÉLIER-GARCIA. Direction musicale : Dylan CORLAY

pour les  
moins de 25 ans :  
**8€**  
adultes **15€**



2016 - 2017



www.onpl.fr

Rentrée culturelle, scolaire, professionnelle, médiatique, politique... Nous vous invitons plutôt à sortir de chez vous et des sentiers battus du consommable pour (re)découvrir et partager avec vos enfants et petits enfants la richesse culturelle, historique, architecturale, artisanale de nos villes, de nos terroirs, des grands Hommes de notre histoire, de notre littérature, tout ce qui fait que nous avons envie de vivre ensemble, nous français et angevins.

C'est la meilleure prévention contre ceux qui souhaitent nous imposer un autre mode de vie.

Les journées du patrimoine sont une bonne occasion pour découvrir des lieux habituellement inaccessibles de notre quotidien et de notre histoire, ce qui fait que nous construisons chaque jour notre belle ville avec ses spécificités, son identité et sa qualité de vie reconnue.

Alors en cette rentrée, bonnes sorties à tous !

Bonne lecture.

Gilles Grégoire

## Sommaire

### ACTUALITÉS

Harmonie Live P 4

Interview de Claudine Guillard P 6

### SANTÉ - BIEN-ÊTRE

L'alimentation saine P 8

Octobre Rose P 10

### SALON - LOISIRS - VOYAGE

Salon Zen & Bio P 12

Nice P 14

### ANIMAUX

L'alimentation des animaux P 16

### CULTURE

Le Quai 2016/2017 P 20

Beaucouzé P 22

Angers Nantes Opéra P 24

### SORTIES

Le Cadre Noir P 26

Musique, Danse, Expositions... P 28



### LA RECETTE

Crêpes fourrées pour un retour en enfance P 30

Agence de Communication hors média

Andégave communication

REGIE DEPOT AFFICHAGE STREET MARKETING

www.andegave-communication.com

EDITION, RÉGIE :  
JMD PUBLICITÉ MÉDIA

RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :  
Jean GANACHAUD

REDACTION :  
Gilles GRÉGOIRE - Alban CHAINON-CROSSOUD

CONTACT COMMERCIAL :  
Gilles GRÉGOIRE  
Tél. 02 40 73 88 06 - Fax 02 51 82 28 65  
e-mail : gilles@andegave-communication.fr  
1 bis rue d'Alger - 44100 NANTES

VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ?  
e-mail : gilles@andegave-communication.fr  
Date limite de réception : le 15 précédant la parution

OÙ TROUVER ANGERS SENIORS :  
- Offices de Tourisme  
- commerces de proximité  
- salles de spectacles  
- Kiosques Infos Loisirs  
- chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points...

Dépôt légal à parution - Cette édition a fait l'objet de soins attentifs. Les modifications pouvant intervenir après sa parution et les erreurs éventuelles ou omissions ne sauraient engager la responsabilité de la société JMD Publicité Média. N° de ISSN en cours.

DIFFUSION :  
Andégave Communication  
78 avenue René Gasnier - 49100 ANGERS  
Tél. 02 41 48 37 34

IMPRESSION :  
Imprimedia

**Harmonie Live**  
La téléassistance  
d'Harmonie Mutuelle



## HARMONIE LIVE : POUR VIVRE CHEZ SOI EN TOUTE SÉRÉNITÉ

**S**i vous faites une chute, vous souhaitez pouvoir alerter vos proches rapidement ? Vos proches vivent loin de chez vous et vous souhaitez les rassurer ? Vous avez un sentiment de solitude et vous désirez bénéficier d'une écoute bienveillante ?

### Harmonie Live

Près de 5 millions de Français sont en situation d'isolement relationnel. Face à ce constat Harmonie Mutuelle a conçu de nouveaux services d'assistance à distance pour toute personne, quel que soit son âge, en situation d'isolement. Ce service de téléassistance est simple d'utilisation, personnalisable et évolutif en fonction des besoins.

Partenaire technologique d'Harmonie Mutuelle, Orange™ fournit le matériel de téléassistance à domicile.

La téléassistance permet d'entrer en contact depuis son domicile avec des interlocuteurs professionnels 24h/24 et 7j/7. Ces derniers interviendront rapidement soit en prévenant des proches ou directement les services d'urgence. Au-delà de ces cas d'urgence, la téléassistance est une présence,

un soutien psycho-affectif, si vous êtes seul(e) ou isolé(e). Enfin la téléassistance permet de sécuriser le domicile (incendie, fuite d'eau...) même lorsque vous n'êtes pas chez vous et d'envoyer des services d'intervention sans attendre.

Ce service varie entre 26,90€/mois TTC et 29,90€/mois TTC selon les différentes options. Si le souscripteur est imposable, il peut bénéficier d'une réduction d'impôt sur le revenu égale à 50 % des sommes versées dans la limite des plafonds annuels de dépenses fixée par la loi. S'il n'est pas imposable, il peut obtenir un crédit d'impôt sous certaines conditions.

### Les points forts du service

- **Fiabilité** : Un système fiable et sécurisant, fonctionnant même en cas de panne de courant.
- **Simplicité** : Quelle que soit la configuration de votre domicile, nos solutions s'installent et fonctionnent rapidement et simplement.
- **Evolutivité** : Possibilité de faire évoluer la solution grâce à un large choix d'options (matériels et services) et ce à tout moment.

### Contactez-nous

Dans l'une des 250 agences Harmonie Mutuelle près de chez vous > liste sur [www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)

Depuis notre site internet : [www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)

Par téléphone : 0 980 98 01 58

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 069500JLUSZHBG4 TDS7. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. [R.A.M.G@fr.mutuelles.com](mailto:R.A.M.G@fr.mutuelles.com) - 07/16



ASSISTANCE

ÉCOUTE

**Harmonie Live**  
La téléassistance  
d'Harmonie Mutuelle



## Pour vivre chez soi en toute sérénité

Rendez-vous dans nos agences d'Angers :

- 15, rue Voltaire
- 67, rue des Ponts-de-Cé
- 295, rue Saumuroise
- 18, rue Saint-Lazare

0 980 980 158  
numéro non surtaxé

Harmonie Mutuelle, 1<sup>re</sup> mutuelle santé de France.  
Découvrez nos solutions sur [harmonie-mutuelle.fr](http://harmonie-mutuelle.fr)





## RENCONTRE AVEC CLAUDINE GUILLARD, SENIOR ET ACTIVE

**C**laudine Guillard, sénior active dans le monde du travail, nous a accordé un entretien afin de mieux comprendre son activité.

### Pouvez-vous nous expliquer votre activité ?

Je travaille dans la vente à domicile depuis 20 ans et précisément chez Energetix depuis 4 ans. Ces dernières années sont les plus importantes pour moi. J'ai profité d'une opportunité qui s'est présentée à moi pour créer un réseau en plus de faire mes ventes. J'avais 65 ans lorsque j'ai commencé à travailler pour cette société. J'ai créé ma société un an après mon arrivée afin d'augmenter mes ventes. Je n'ai pas l'intention d'arrêter ! (rires) L'avantage c'est que je travaille à temps choisi, on a aucune contrainte d'horaires et on a pas le sentiment d'avoir un patron. Si l'on souhaite réussir il faut forcément travailler, ça ne tombe pas non plus tout de suite.

### Avez-vous de grosses journées sur certaines semaines ?

Quand j'ai découvert cette entreprise j'ai vraiment beaucoup travaillé car je voulais réussir assez vite en son sein. J'étais à l'époque dans une situation financière compliquée dont je voulais me sortir assez

rapidement. Aujourd'hui je vois l'avenir un peu plus sereinement et je travaille dorénavant un peu moins, j'en profite davantage.

### Pourquoi avez-vous choisi de vous investir davantage dans la vente à domicile ces dernières années ?

Il faut simplement avoir le bon produit au bon moment. Je me suis retrouvée rapidement au RSI dans le passé car je n'avais pas forcément le bon réseau pour exercer ou un produit qui n'intéressait pas mes interlocuteurs. La création de ma société m'a permis d'engranger davantage de bénéfices. C'est le conseil que je donne aux personnes que je croise afin qu'elles osent changer de statut. Je vend des bijoux « aimants », le produit est crédible de bonne qualité et sain, les gens sont donc très satisfaits et cela fonctionne bien. Certains hôpitaux traitent même certaines maladies avec des aimants, cela m'a aidé dans mon discours de vente. Les gens veulent essayer des produits de plus en plus naturels en plus de cela. Les prix sont raisonnables et touchent les personnes de toutes les tranches d'âge.

### Avez-vous déjà vendu des produits que vous n'achèteriez pas ?

La première vente à domicile que j'ai effectué je proposais des produits d'entretien. Je ne gagnais pas ma vie avec ce travail car ce n'est pas évident de s'imposer dans certains secteurs.

### Est-ce que vous avez déjà pensé à tout arrêter ?

Quand vous avez un certain âge vous faites quoi ? (rires) J'espérais toujours, j'avais des problèmes de santé qui étaient liés à ma situation personnelle. Dès que j'ai commencé à réussir professionnellement, mes problèmes de santé ont disparu. Certes, ça a demandé quelques heures de travail.

### Est-ce que vous auriez des conseils à donner à des séniors qui souhaiteraient se remettre à travailler ?

Energetix recherche des vendeuses voire des vendeurs en France, chacun peut se fixer son salaire minimum de 200€ à 1000€ approximativement selon le nombre d'heures de travail. En faisant 4 présentations dans un mois on peut atteindre un revenu de 1000€, bien-sûr cela comprend les heures de préparation. Il faut être motivé, une formation est dispensée pour connaître le produit et apprendre à le présenter et le vendre. Et franchement qui n'aime pas les bijoux ? C'est un produit assez facile à vendre. Je suis persuadé que pleins de séniors aimeraient avoir 400€ ou 500€ de plus par mois. Les contraintes ne sont pas les mêmes que dans un travail à temps partiel, les horaires étant plutôt libres. Ça garde en forme de travailler et on garde ainsi un lien social. Je me suis fait des amis dans ma clientèle pour tout vous dire.

*Renseignez-vous directement auprès de Claudine Guillard, elle se fera une joie de vous répondre : [cloguillard@orange.fr](mailto:cloguillard@orange.fr)*



CRÉATION DE  
TRAFFIC ET NOTORIÉTÉ

ACCUEIL  
SUR SITE

GESTION DE  
VOTRE ÉVÈNEMENT



[WWW.ANEGAVE-COMMUNICATION.FR](http://WWW.ANEGAVE-COMMUNICATION.FR)

GILLES GREGOIRE : 06 79 54 26 38 - [GILLES@ANEGAVE-COMMUNICATION.FR](mailto:GILLES@ANEGAVE-COMMUNICATION.FR)



## UNE ALIMENTATION SAINE, LA CLÉ DU BIEN-ÊTRE ?

**I n'est jamais trop tard pour changer ou améliorer nos modes de consommation. Vous êtes maître de votre corps, c'est pourquoi cet article ne sera qu'une exposition de ces « nouveaux » modes. Phénomènes du XXI<sup>ème</sup> ou réelle évolution ? À vous de vous laisser convaincre ou non par ces méthodes !**

### On en parle de plus en plus : le Véganisme

La société a beaucoup évolué et ne cesse de le faire, certains scandales sanitaires ont émaillé l'actualité. La crise de la « vache folle » ou encore les fermetures d'abattoirs pour traitement inhumain des animaux ont convaincu certaines personnes ne plus consommer de produits provenant de l'exploitation animale. Vous en avez sûrement entendu parler, ce mouvement s'appelle le véganisme.

Pour attiser votre curiosité voici le nom de quelques végans célèbres :

- James Cameron (réalisateur de *Titanic*, *Avatar*)
- Samuel Lee Jackson (acteur dans *Une journée en enfer*, *Pulp Fiction*, *Avengers* ...)
- Aymeric Caron (journaliste français, chroniqueur de



2012 à 2015 dans *On n'est pas couché* sur France 2)

- Mike Tyson (boxeur)
- The Beatles (chanteurs) : une partie du groupe
- Jeanne Mas (chanteuse)
- Carl Lewis (ancien athlète)

### Qu'est-ce que c'est ?

La Vegan Society créée en 1948 aux Etats-Unis le définit ainsi : «Le véganisme est le mode de vie qui cherche à exclure, autant que faire se peut, toute forme d'exploitation des animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but. »

Outre le fait de pouvoir se passer d'un bifteck, ce mode d'alimentation défend la cause animale. Entre 100 à 140 milliards d'animaux sont tués chaque année pour nous nourrir et près de 3 millions chaque jour en France. Est-ce beaucoup trop ? Pouvons-nous diminuer facilement ce chiffre ?

Les vegans auront de quoi vous répondre mais essayons avant tout de comprendre ce mode de vie plus complexe qu'on ne le croit. Le végétarien ne mange aucun animal, le végétalien ne consomme aucun produit d'origine animale comme le lait ou le miel, le vegan s'investit d'autant plus en ne consommant aucun produit provenant de la souffrance animale. Ces deux derniers stades peuvent s'avérer très proches selon les pratiques de chacun. On peut démarquer le véganisme du végétarisme autrement que par l'alimentation car les personnes véganes s'engagent également à ne pas utiliser de cosmétiques testés sur les animaux, à ne pas porter de vêtements avec des composantes animales ...

### Quel apport a-t-il sur la santé ?

"Rien ne bénéficiera autant à la santé humaine et aux chances de survie de la vie sur Terre que l'évolution vers le végétarisme" - Albert Einstein. De plus en plus d'études et de recherches confirment qu'une alimentation végétarienne ou végétalienne correcte est saine, nutritionnellement adéquate, et bénéfique pour la santé. Ce mode d'alimentation serait donc un facteur de prévention d'un grand nombre de maladies comme notamment le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, ou l'hypertension.

### Le Jeûne, une thérapie efficace ?

L'application du jeûne à des fins thérapeutiques demeure un sujet controversé, il serait imprudent de l'entreprendre sans aucune supervision. On ne peut pas dire que le jeûne soit une nouvelle thérapie. Depuis des années, des médecins et biologistes explorent cette méthode dans le monde entier. Les cas de diabète, d'hypertension, d'obésité, de cancers se multiplient et la consommation de médicaments explose dans les pays occidentaux. Afin de contrer cette expansion, il est intéressant d'essayer d'autres méthodes plus saines pour la santé. Cette auto-guérison n'a rien d'illogique en soi, dans la nature les animaux cessent de manger lorsqu'ils sont atteints de maladies alors pourquoi pas nous ?

### Comment jeûner ?

Le jeûne complet peut s'avérer risqué, c'est pourquoi il existe des cures (ou jeûne partiel) basées sur

diverses diètes restreintes comprenant des jus de fruits, de légumes ou d'herbe de blé, et parfois certains autres nutriments (céréales, pousses, infusions, bouillons, suppléments alimentaires, etc.). Elles conviennent aux personnes qui ont des besoins particuliers, qui ne peuvent, en raison de leur santé, vivre un jeûne complet, ou qui souhaitent s'initier au jeûne par une approche plus douce. Ce jeûne vous permettra d'évacuer les toxines et de reposer votre organisme. Pour le jeûne complet, il suffit d'éliminer tout aliment qu'ils soient solides ou liquides pendant une période donnée. Il ne faut surtout pas exclure l'eau de sa consommation.

### L'activité physique demeure indispensable

Il est nécessaire d'entreprendre des activités physiques (même douce) pour préserver sa santé que ce soit ou non en complément d'un jeûne thérapeutique.

Des stages « Jeûne et Randonnée © » sont organisés en ce sens par le label FFJR depuis 1990, tous les organisateurs labellisés s'engagent à respecter sa charte et assurent un encadrement qualifié.

Aujourd'hui, plus de 35 centres organisateurs vous proposent plus de 70 lieux et 500 stages par an, dans les plus belles régions de France et d'ailleurs...

Plus de renseignements ici : [www.ffjr.com](http://www.ffjr.com)

**Mise en garde : N'entreprenez aucun jeûne sans l'aval d'un professionnel de la santé et avertissez-en vos proches.**



## OCTOBRE ROSE 2016

**C**omme chaque année, Octobre est le mois de sensibilisation pour le dépistage du cancer du sein.

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme : 1 femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein au cours de sa vie. Il reste la 1<sup>ère</sup> cause de décès par cancer chez la femme, mais **lorsqu' il est détecté tôt, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.**

L'objectif du **dépistage** par mammographie est de détecter les cancers à un stade précoce pour une prise en charge et des traitements adaptés avec les meilleures chances de guérison.

En pratique, Cap Santé 49 adresse tous les 2 ans, à chaque **femme de 50 à 74 ans** habitant le Maine et Loire, une lettre d'invitation pour se rendre chez un radiologue agréé qui figure sur une liste jointe au courrier. L'examen est une mammographie qui comporte 2 clichés par sein et il est pris en charge à 100% par l'assurance maladie, sans avance de frais. Toute mammographie jugée normale est systématiquement relue par un second radiologue

expert. Cette 2<sup>ème</sup> lecture augmente les chances de ne pas passer à côté d'une anomalie.

En Maine et Loire, chaque année, près de 2 femmes sur 3, de 50 à 74 ans, font la mammographie dans le cadre du dépistage organisé.

L'activité physique est associée à une diminution du risque des cancers, notamment du cancer du sein, mais aussi du cancer du colon et du cancer de l'utérus. Les études montrent le bénéfice de l'activité physique après la ménopause, en diminuant le risque de surpoids.

Par ailleurs, l'activité physique améliore la survie et la qualité de vie des femmes atteintes d'un cancer du sein.

Alors, n'hésitons plus : Parlons en autour de nous, mobilisons nous et participons à des actions pour le dépistage du cancer du sein.

**Coordonnées de CAP SANTE 49, Dépistage en Maine et Loire du cancer du sein, du cancer colorectal et du cancer du col de l'utérus :**

Espace Patton, 355 avenue du Général Patton

Angers 49000

02 41 05 08 92

[www.capsante-49.fr](http://www.capsante-49.fr)

[www.depistage-cancer-paysdelaloire.fr](http://www.depistage-cancer-paysdelaloire.fr)



**OCTOBRE ROSE**  
PARCOURS 5 OU 10 KMS  
MARCHÉ OU COURSE  
ZUMBA

**Angers**  
Accueil 9 H  
Théâtre du Quai

**Dimanche 16 Octobre 2016**

Pour la prévention du cancer du sein

Venez en Famille !

@comitefeminin49  
facebook.com/octobre49

Informations & inscriptions sur :  
**www.comitefeminin49.fr**

LA LIQUEUR, Institut de Cancérologie de l'Ouest, Cap Santé 49, Angers, FFFroller Sports, SMEBA, BOUCHER, Groupama, Galeries Lafayette, Keolis



## ZEN & BIO, DEUX TERMES À ASSOCIER

**L**e salon Zen & Bio revient au Parc des Expositions de Nantes cet automne pour sa 9<sup>ème</sup> édition ! Vous serez une nouvelle fois plus de 15.000 à vous rendre sur place et, on vous le promet, vous ne vous transformerez pas en chou...

### Les 11 commandements du salon

- Découvrez les saveurs bio
- Dégustez grands crus et vins de pays bio
- Initiez-vous aux soins de beauté
- Retrouvez la forme
- Evacuez votre stress
- Faites le plein d'énergie
- Alliez éthique et mode
- Cultivez votre jardin
- Préparez vos vacances nature
- Agissez pour la planète
- Trouvez des solutions pour un habitat respectueux de l'environnement

### Il y a forcément un secteur qui vous intéressera

- **Marché bio**  
Fruits et légumes, céréales, thés et tisanes, vins et boissons, plats cuisinés, produits laitiers, oeufs et viandes, produits de la mer. Produits alimentaires pour allergiques.
- **Maison écologique, écoproduits**  
Mobilier ergonomique, literie, ioniseurs, filtres à eau et économiseurs d'eau, matériel culinaire, produits d'entretien verts, équipement ménager à faible

- consommation énergétique
- **Habitat sain**  
Construction écologique, économie d'énergie, rénovation, finition, décoration
- **Environnement**  
Associations et organismes d'environnement, centres de formation, véhicules propres.
- **Economie sociale et solidaire**  
Commerce équitable, finances solidaires, mutuelles, insertion par l'économique.
- **Jardinage**  
Plantes et graines, semences, terreau, compost, engrais vert, matériel de jardin.
- **Vacances nature et tourisme solidaire**  
Parcs naturels, gîtes, séjours verts, randonnées et sports nature.
- **Beauté, bien-être et confort**  
Cosmétiques et maquillage bio, huiles essentielles, élixirs floraux, compléments alimentaires, plantes médicinales. Thalasso, spa, appareils de remise en forme.
- **Mieux-être**  
Développement personnel, massages, gyms douces, arts martiaux.
- **Prêt-à-porter, accessoires de mode, déco nature**  
Vêtements en fibres naturelles, chaussures, sacs, bijoux. Objets déco, céramique, papier recyclé, jouets.
- **Le coin des enfants**  
Aliments pour bébé, produits de soins pour la maman et l'enfant, vêtements, jeux éducatifs, mobilier.
- **Presse et édition**  
Livres, magazines, CD, DVD.

Zen & Bio  
Expo Nantes Atlantique  
Parc de la Beaujoire Halls 2 & 3  
Du 7 au 9 octobre de 10h à 19h  
[www.salon-zenetbio.com](http://www.salon-zenetbio.com)

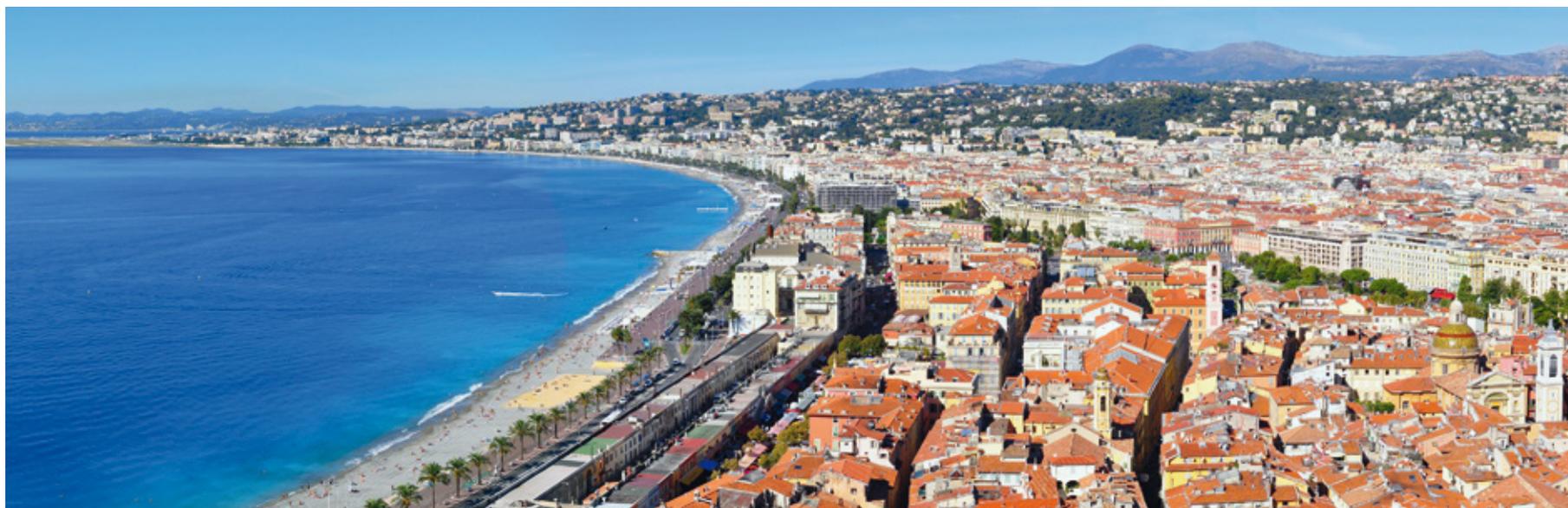
CHÂTEAU DE BRÉZÉ  
— UN CHÂTEAU SOUS UN CHÂTEAU —

À 5 min. de SAUMUR

Visitez un lieu chargé d'Histoire  
dans le Val de Loire...

Brézé Grand Saumur Anjou Val de Loire

CHÂTEAU DE  
Brézé



## NICE SOUS LE SIGNE DU SOLEIL

**S**ituée entre mer et montagnes, capitale économique et culturelle de la Côte d'Azur, Nice, 5<sup>ème</sup> ville de France, bénéficie d'une image et d'attraits exceptionnels. Elle possède la deuxième capacité hôtelière du pays, après Paris, et accueille chaque année 4 millions de touristes. Prévu depuis longtemps, nous avons souhaité maintenir notre article sur cette belle cité malgré ou à cause de l'actualité récente.

Nice est célèbre depuis le 19<sup>ème</sup> siècle et l'apparition du tourisme, d'abord aristocratique puis de masse. Mais Nice s'est aussi développée à travers les activités industrielles, scientifiques et de haute technologie. Cette très belle ville a su préserver son identité, son style et son esthétique (oui c'est possible) tout en réalisant des projets d'envergure comme Acropolis, Sophia Antipolis, le Palais des Congrès et son aéroport international (le 2<sup>ème</sup> de France après Paris).

### Une architecture remarquable

L'Histoire de Nice est visible sur son urbanisme. Globalement, la ville est assez clairement divisée en deux : la rive gauche du Paillon, plus ancienne, est caractérisée par un urbanisme proche de celui de Turin, héritage de l'histoire italienne. La rive droite, plus récente et plus « française », présente un style beaucoup plus haussmannien.

Le Vieux-Nice est aujourd'hui le cœur touristique de la ville et héberge de nombreux cafés et restaurants,

avec ses ruelles pittoresques, ses façades aux couleurs ocre ou jaunes. Le port proprement dit accueille aujourd'hui surtout des bateaux de plaisance et des paquebots de croisière.

### Un front de mer exceptionnel

La promenade des Anglais est, pour le monde entier, le symbole de la ville. Ici, même en hiver, les nombreuses terrasses sont fleuries et vivantes. On peut ainsi admirer la magnifique baie des Anges (seul hic, la plage est faite de galets...) et même savourer un café dans le palace incontournable, le Négresco, pour profiter du service impeccable et du décor exceptionnel. Le Négresco a été édifié en 1912. Le style extérieur est néo-Louis XVI. L'intérieur est en grande partie de style « Second Empire tardif ». Sa partie noble, rénovée par Paul et Jeanne Augier, est classée (façades) à l'inventaire des monuments historiques depuis 1975. Jeanne Augier ("la Dame du Négresco") a réussi, pendant près de 60 années, à faire de son hôtel un musée où se côtoient des œuvres de Largillierre, François Boucher, Raymond Moretti, René Gruau, Cyril de La Patellière, etc... Un monument de l'art de vivre à la française.

### Palais, châteaux, villas et hôtels particuliers : une richesse esthétique qui attire les visiteurs du monde entier

La présence de familles de notables assez puissantes, puis celle des hivernants, a doté la ville d'un riche patrimoine de résidences privées.

Certaines de ces demeures se trouvent sur les collines qui entourent Nice. Le château de Bellet est ainsi situé dans le quartier de Saint-Roman-de-Bellet. Il date du XVI<sup>e</sup> siècle. Il appartient à une famille d'aristocrates niçois originaires de Savoie, les Roissard de Bellet. Dans le vignoble de Bellet, se trouve également le Château de Crémat, bâti en 1906 et de style médiéval. Plusieurs bâtiments ont été construits pour de riches

familles niçoises. Le palais Marie-Christine, place de la Croix-de-Marbre, a été construit au XIX<sup>e</sup> siècle, de 1800 à 1887. Il a été édifié pour les Saïssi de Châteauneuf et a accueilli de nombreuses personnalités dont, en 1842, la reine Marie-Christine, veuve du roi de Sardaigne Charles-Félix. Son style est néo-classique.

Le palais Masséna, rue de France, date de 1899. Il a été commandé par Victor Masséna et réalisé par Hans-Georg Tersling, architecte de l'impératrice Eugénie. Il s'inspire de la villa Rothschild de Cannes.

Le patrimoine hôtelier, dû à l'essor de l'activité touristique dans la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, est également considérable, de nombreux établissements ayant notamment été construits à la Belle Époque. Des palaces ont disparu (généralement transformés en copropriétés résidentielles), mais plusieurs grands hôtels ont été restaurés et modernisés dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle. L'ancien hôtel Regina a ainsi été construit sur la colline de Cimiez en 1896. La couronne en fer forgé de son aile gauche fut réalisée selon les plans de François-Félix Gordolon. Le gigantesque Regina, qui comptait 400 chambres et suites, hébergea la reine Victoria, sa petite cour et son personnel pléthorique (la souveraine, éprise de Nice depuis 1895, assista à son inauguration en 1897). Transformé en appartements privés dans les années 1930, il a été habité par Henri Matisse.

La ville possède aussi un nombre élevé d'édifices religieux baroques italiens.

Plus spectaculaire encore, la cathédrale orthodoxe russe Saint-Nicolas doit son existence à la présence d'hivernants étrangers à Nice à partir de la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup>. Edifiée en 1912, elle est située dans le parc où est mort le tsarévitch Nicolas Alexandrovitch en 1865. La chapelle est élevée à l'emplacement de la chambre où est mort le prince héritier. L'église est de style « vieux russe ». Son architecte, Preobrajensky, a également construit le château de Valrose. Il s'agit de

plus grand édifice orthodoxe hors de Russie.

### Loisirs et culture : l'embaras du choix

La ville de Nice possède 2 casinos situés à une centaine de mètres l'un de l'autre. La ville possède également de très anciens vestiges, la grotte préhistorique du Lazaret et un mur présumé ligurien dans le jardin du Cimiez..

Bien qu'elle ne bénéficie pas du label « villes et pays d'art et d'histoire », Nice est la ville qui possède le plus de Musées après Paris.

### La vie musicale, à Nice, est très nettement dominée par la musique classique et baroque.

Nice est une des rares villes de province à avoir eu des studios de cinéma assez importants, les Studios de la Victorine et le centre cinématographique. Elle bénéficie également de la proximité du festival de Cannes.

La plupart des festivités et des événements culturels ont lieu l'été, de mai à fin octobre le plus célèbre événement est bien sur le Carnaval de Nice. Le Nice Jazz Festival existe quant à lui depuis 1948. Il a lieu en juillet, dans les jardins et les arènes de Cimiez, sur trois scènes différentes en même temps.

### Une identité locale forte et joyeuse

Fiers de leur passé d'indépendance, les Nicois ont leur propre langage (le Nissart) et une cuisine typique aux saveurs relevées, à l'image de leur célèbre carnaval : les Pissaladières (tartes aux oignons, anchois, olives), Ratatouille (tomates, aubergines, courgettes) ou Pan Bagnat (pain garni de légumes) ou Salade Niçoise, le tout est toujours généreusement arrosé d'huile d'olive et garni d'olives niçoises (les caillettes) qui sont petites et noires.

Sous le signe de la lumière, il y a toute l'année de bonnes raisons de profiter de la douceur de vivre à la niçoise.



## ANIMAUX : L'IMPORTANCE DE LEUR ALIMENTATION

**I**l ne faut pas négliger les règles alimentaires de nos compagnons. La négligence de ces principes influera sur le comportement de vos compagnons. Malgré tout, l'application de ces principes vous laissent un peu de liberté !

Sur le plan nutritionnel, les aliments industriels secs (croquettes) comme les aliments humides (pâtés) sont parfaitement adaptés aux besoins des animaux.

Les aliments humides sont souvent appétissants mais se dégradent plus rapidement et leur coût est bien plus élevé que pour les aliments secs.

Les sucreries sont à bannir de leur alimentation, des friandises adaptées peuvent être données avec modération.

En ce qui concerne l'alimentation « maison », rappelez-vous que ces repas à base de produits frais sont délicats à équilibrer, et doivent être complétés par des minéraux et des vitamines. De plus, la ration se conserve mal et l'animal a tendance à trier la viande en laissant le reste.

En cas de doute, rendez-vous chez votre vétérinaire, il saura répondre à vos interrogations !

### Le chien : les 7 règles à suivre

#### L'eau

Les températures retombent en cette fin d'été mais votre animal doit malgré tout avoir une gamelle pleine

d'eau à sa disposition tout au long de la journée. Laissez la donc dans un endroit accessible et tâchez de la remplir avant de vous en aller. Celle-ci doit être renouvelée tous les jours. L'eau minérale est déconseillée pour sa teneur en sels minéraux qui favoriserait l'apparition de calculs urinaires.

#### L'heure des repas

Le chien est à l'origine un animal de meute, il a donc besoin de repères hiérarchiques forts. Vous devez toujours le nourrir après votre propre repas, ne jamais l'autoriser à manger près de la table familiale et dans la mesure du possible lui donner ses repas à heures régulières.

#### La dose

En suralimentant votre animal, vous risquez une dilatation de son estomac qui pourrait conduire à des troubles digestifs. Veillez à toujours bien respecter les indications de dosage inscrites sur les sacs.

Deux repas suffisent amplement pour votre compagnon, la majorité des chiens de race en a même besoin que d'un seul. Ils doivent être donnés en quantité égale et longtemps après les balades. Évitez de laisser la nourriture en libre service car l'animal pourrait devenir difficile s'il en dispose à volonté tout au long de la journée.

#### Le refus

En cas de refus de se nourrir, n'insistez pas auprès de votre chien. Donnez lui son repas comme à son habitude et versez lui de l'eau tiède, cela est régulièrement dû à un caprice (particulièrement pour les petits chiens). Si votre chien est âgé ou que cela perdure n'hésitez pas à contacter votre vétérinaire, il peut s'agir d'un problème de santé non anecdotique.

#### Éviter les changements

Le chien n'apprécie pas particulièrement les régimes alimentaires instables. Il ne faut pas changer

## LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

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

Tom et Frenchy, son chien guide depuis 2 ans.

Tous ensemble et dans toute la France, nos 10 Ecoles 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 notre Association, 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 ses missions.

Pour obtenir des renseignements sur le legs, demandez en toute confidentialité notre brochure gratuite avec le coupon ci-dessous ou contactez Frédérique Maillart au 02 41 68 59 23.

[www.chiens-guides-ouest.org](http://www.chiens-guides-ouest.org)



### DEMANDE DE DOCUMENTATION LEGS - ASSURANCE VIE

OUI, je désire en savoir plus pour aider Les Chiens Guides d'Aveugles. Je retourne le coupon à Association les Chiens Guides d'Aveugles de l'Ouest 1, rue des Brunelleries - Bouchemaine - 49913 Angers Cedex 9

Merci de m'adresser confidentiellement et sans engagement votre brochure d'informations sur les legs, donations et assurances-vie en faveur des Chiens Guides d'Aveugles

■ M. ■ Mme ■ Mlle \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_



## ■ Animaux - L'importance de leur alimentation

brusquement le régime alimentaire d'un chien, cela entraîne des problèmes digestifs. Tout changement doit être amené en douceur sur 10 jours par l'introduction progressive du nouvel aliment dans l'ancienne ration.

### Gamelle

Le chien doit avoir une gamelle personnelle et non une de vos assiettes.

### À chacun sa nourriture

Chaque animal doit avoir une nourriture spécifique qui répond à ses besoins. Les restes de vos repas ne sont pas assez équilibrés pour un chien et ne peuvent composer son repas ; votre chien a besoin d'un aliment complet.

### Le chat, une alimentation particulière

#### Peu mais souvent

Le chat prendra surtout ses repas durant les heures nocturnes. Il faut privilégier la multiplication des portions servies dans la journée, le chat peut faire de 15 à 20 repas par jour. Ainsi, il faut habituer le chat dès son plus jeune âge à prendre ses repas de manière autonome. Le chat n'a pas le même rythme pour s'alimenter que le chien, il ne faut surtout pas lui donner une seule gamelle consistante. Se rajoutent aux croquettes en « libre-service » des aliments en boîte donnés le matin et le soir par exemple.

#### Des rations équilibrées

Réglez la quantité sur la base du poids de votre chat : pour chaque kilo de son poids, il a besoin de prendre 40 à 50 grammes de ration.

### Les changements d'alimentation

Chez le chat, toute variation d'aliment est inutile voire même néfaste, il ne s'adapte que très difficilement à des changements d'aliment. Aussi, en cas de changement alimentaire, il est très important de réaliser une transition progressive étalée sur 2 semaines environ, en incorporant progressivement le nouvel aliment.

**L'importance de l'eau** Le chat n'est pas un grand buveur : il absorbe la plus grande partie des liquides avec la nourriture et sans avoir besoin de boire. Pour cette raison, optez pour une alimentation qui prévoit au moins un repas humide par jour.

### Pas de « restes »

Le chat n'est pas un être humain et ne doit pas être alimenté comme nous, ou pire, avec nos restes. Rappelez-vous que certains gestes d'affection peuvent être dangereux pour la santé du chat (par exemple lui donner des « gâteries » trop régulièrement).

Comme pour les chiens, les restes de table sont donc à éviter à tout prix. Cela risque de déséquilibrer le régime alimentaire, de faire grossir votre animal, de l'inciter à réclamer en permanence, et de le faire bouder son aliment quotidien.

### Vérifiez la température des aliments

Les aliments ne doivent pas sortir du réfrigérateur lorsqu'ils sont présentés au chat, ni être trop chauds. L'idéal est une température moyenne semblable à la température corporelle. Une fois le repas servi, à part lorsqu'il s'agit de croquettes sèches, il ne doit pas être laissé plus de trois ou quatre heures à disposition du chat.



Musée des  
**BLINDÉS**  
Saumur

Franchissez les portes  
de notre histoire

OUVERT TOUTE L'ANNÉE  
UNE COLLECTION UNIQUE  
GRATUIT POUR LES ENFANTS JUSQU'À 6 ANS

Site adapté  
aux personnes à  
mobilité réduite

La Loire  
à Vélo

1043 route de Fontevraud 49400 Saumur  
02 41 83 69 95  
museedesblindes@wanadoo.fr  
www.museedesblindes.fr

Grand Saumur Anjou Val de Loire



Les Caprices de Marianne © Stéphane Tasse

## LE QUAI VERSION 2016-2017

**L**e Quai rouvre ses portes en septembre pour une nouvelle saison qui risque fort de vous séduire. Résumer une saison en une page n'est pas chose facile mais voici les plus à même de vous intéresser. Décryptage.

### Sélection Théâtre

#### Les affaires sont les affaires

4 et 5 janvier | Théâtre 900

D'Octave Mirbeau

Adaptation et mise en scène Claudia Stravisky

Entre comédie de mœurs et fable politique, cette pièce aux accents moliéresques se transforme progressivement en drame, les passions humaines ne se gérant pas comme les affaires... Pamphlétaire de génie, romancier innovant, journaliste, Octave Mirbeau (1848-1917) a laissé un chef-d'oeuvre théâtral aussi pugnace et revigorant qu'atemporel sur le monde comme il va, quand la cupidité est aux manettes.

#### Les Caprices de Marianne

Du 2 au 5 novembre | Théâtre 900

D'Alfred de Musset

Mise en scène Frédéric Bélier-Garcia

Reprise de la version incandescente des Caprices de Marianne par Frédéric Bélier-Garcia. Un spectacle qui

a enchanté les publics de France, il y a deux saisons, et qui revient au Quai pour quelques dates avant de marcher vers Paris. À la fois drame et comédie, ce précipité des amours et des blessures est un hymne aux folies de la jeunesse d'hier et d'aujourd'hui.

### Sélection Danse

#### Event

Merce Cunningham - Robert Swinston

16 et 17 septembre | 20:30 | La Constantinière (Soulaines-sur-Aubance)

19 septembre | 19:30 |

20 septembre | 21:00 | Musée Jean-Lurçat (Angers)

« Patrimoine vs création », un concept qui nourrit le projet artistique de Robert Swinston pour le CNDC et qui trouve cette saison une résonance toute particulière avec la présentation d'événements dans des cadres patrimoniaux. Hors les murs, ils bénéficient de la richesse architecturale et paysagère de La Constantinière à Soulaines-sur-Aubance et de la puissance de l'ensemble des dix tapisseries qui forment Le Chant du Monde au Musée Jean-Lurçat d'Angers.

#### Lied Ballet

Thomas Lebrun

16 mai | Théâtre 900

Thomas Lebrun crée Lied Ballet à l'occasion du festival d'Avignon en 2014. Avec huit danseurs, un ténor et un pianiste, il choisit de chorégrapier son travail à partir du ballet et du lied, forme musicale majeure de l'époque romantique.

### Sélection Musique

#### Reich Variations

Ensemble Utopik

25 novembre | 20:30 | Théâtre 900

En plus de 50 ans de carrière, Steve Reich a prouvé que la musique contemporaine n'était pas toujours réservée à un cercle d'initiés. Ses oeuvres minimalistes ludiques ou envoûtantes ont marqué des artistes aussi importants que Brian Eno, David Bowie ou la chorégraphe Anne Teresa De Keersmaeker. L'ensemble Utopik nous invite à célébrer les 80 ans de l'artiste à travers trois pièces faisant le pont entre sa première période minimaliste et deux chefs-d'oeuvre de maturité dont l'exécution est rare en France.

#### Mais encore

Du cirque, des spectacles jeune public pour vos petits-enfants, la nouvelle saison d'Angers Nantes Opéra, les festivals, les conférences...

Retrouvez l'ensemble de la programmation sur :

[www.lequai-angers.eu](http://www.lequai-angers.eu)

02 41 22 20 20

Cale de la Savatte, Angers

# LE QUAI

# SAISON 16/17

## FAÏTES LE PLEIN DE SPECTACLES À BEAUCOUZÉ

La ville de Beaucouzé vous propose une saison 2016-2017 pleine de talents. Les tarifs sont très abordables et le détail de la programmation complète ci-dessous finira de vous convaincre !

### Vincent Dediene

Vendredi 23 septembre à 20h30

Théâtre - Humour

Ce jeune acteur au parcours classique réconcilie théâtre et one-man-show en livrant avec S'il se passe quelque chose un autoportrait à la fois drôle et sensible.

« Bonjour ! Je m'appelle Vincent Dediene et je suis la personne qui boit un chocolat chaud/thé vert bio/soupe à l'oignon sur l'affiche ! S'il se passe quelque chose, c'est une promesse. La promesse de passer ensemble un drôle de moment, à la frontière du théâtre et du Guatemala. S'il se passe quelque chose c'est aussi comme un dîner entre amis. C'est prévu de longue date, préparé avec amour et gourmandise, et ça commence à 20h30. S'il se passe quelque chose, c'est mon premier spectacle. À table !  
(Et si vous n'aimez pas, je vous ferai une salade) »

### Réparer les vivants

Jeudi 8 décembre à 20h30

Théâtre

Adaptation et interprétation du roman de Maylis de Kerangal par Emmanuel Noblet.

De retour d'une session de surf dans le pays de Caux, trois lycéens sont victimes d'un accident sur la route qui les ramène au Havre. Simon, 19 ans, blessé à la tête, est déclaré en état de mort cérébrale. Ses parents ayant autorisé le don d'organes, le récit suit alors le parcours de son coeur et les étapes d'une transplantation qui bouleverse de nombreuses existences.

### Océanrosemarie

Vendredi 20 janvier à 20h30

Théâtre - Humour

Après le succès massif de son premier spectacle La Lesbienne Invisible avec plus de 550 représentations et 40.000 spectateurs, Océanrosemarie est de retour avec un spectacle : Chatons Violents. Il évoque tour à tour les problèmes de couple, l'adoption de chatons, les Parisiens qui s'exilent à Marseille, le racisme de gauche et même le message de Jésus ! Océanrosemarie fait mouche et réussit le tour de force d'aborder des sujets hautement "sensibles" avec humour et bienveillance. En abordant des thèmes à la fois atemporels et



Flaque

totallement d'actualité, elle nous fait réfléchir au visage actuel de la société française, à la question de notre violence intrinsèque et à notre relation à l'autre avec une naïveté toute philosophique.

### Flaque (compagnie Defracto)

Dimanche 12 février à 17h

Arts du cirque

« Prix du meilleur spectacle de Cirque » Festival de rue de Valladolid (2015)

« Il y aura du jonglage. Il y aura du mou. Il y aura des flaques. Il n'y aura ni torture animale, ni gâchis de banane, mais il y aura des chutes, du café, et une procession pour les dernières heures de la Reine Cléopâtre. Qu'avons nous à offrir qui ne soit pas visible sur YouTube ? »

### Camille Hardouin

Vendredi 17 mars à 20h30

Nouvelle Scène

Artiste toute en émotion, Camille Hardouin compose des textes élégants entre romantisme effréné et blagues légères. Lauréate de Paris Jeunes Talents en 2013, elle sort son premier EP\* Dormir Seule la même année. En solo avec sa guitare, elle séduit et déroute. Une pépite scénique qui ne laisse pas indifférent.

\*EP = petit album

### Cabaret Contemporain

Samedi 20 mai à 20h30

Electro bio

Transposer la force, la variété et l'hypnose d'un live électro avec un groupe de cinq musiciens acoustiques, c'est l'expérience que mène Cabaret Contemporain depuis quatre ans. Ce tour de force et d'adresse se joue sur des instruments (guitare, batterie, piano, deux contrebasses) préparés d'après leurs propres méthodes, et restitue l'énergie de la dance music à la sueur de leurs fronts.

02 41 48 00 53

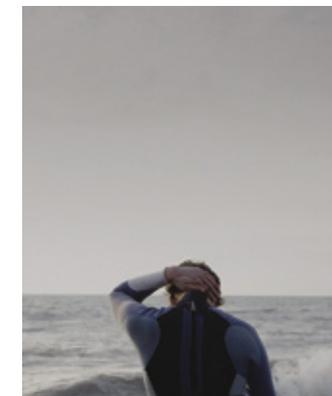
[www.ville-beaucouze.fr](http://www.ville-beaucouze.fr)



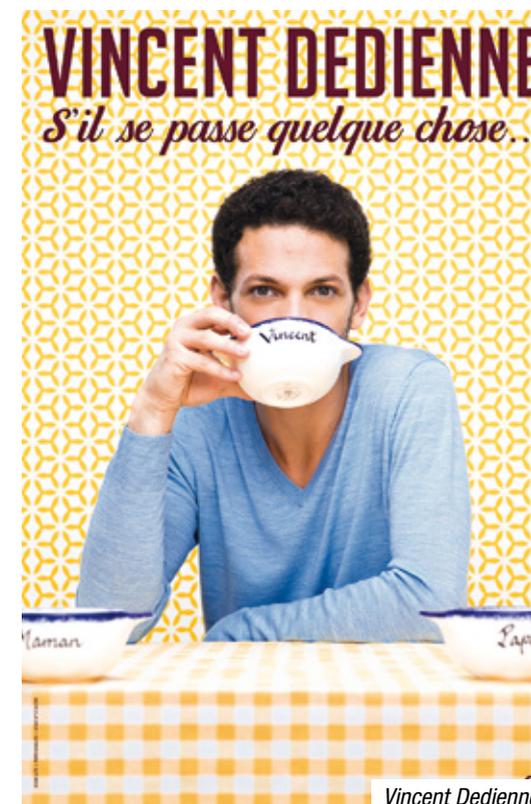
Camille Hardouin © Julien Mignot



Océanrosemarie



Réparer les vivants



Vincent Dediene



Cabaret Contemporain



Lohengrin © Philippe Savoïr

## ANGERS NANTES OPÉRA 2016/2017

**A**ngers Nantes Opéra revient cette année au Grand Théâtre et voici sa riche programmation !

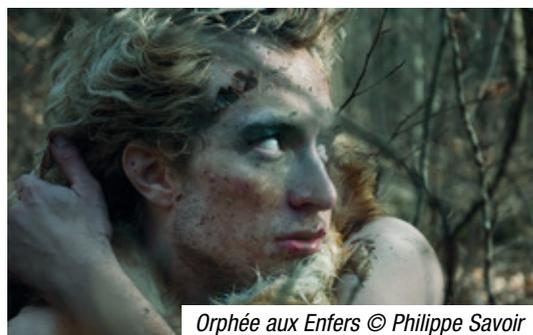
Peut-être parce que l'année 2015 a dû survivre à la haine, la saison que je vous présente aujourd'hui est pleine d'amour. Baroque, classique, romantique, contemporain, il est dans tous les registres, parcourt siècles et styles. Sur tous les tons. Comme si les artistes que j'ai choisis s'étaient donné le mot pour nous sauver malgré nous d'une actualité froide et brutale, de ces folies fanatiques qui nous terrorisent auxquelles répondent des surenchères sécuritaires qui ne nous rassurent pas. Est-ce de l'inconscience, de l'indifférence aux détresses humaines ? Sûrement pas. Tout juste le profond désir, le fol espoir, comme le prône Olivier Balazuc dans Little Nemo, son opéra jeune public dont nous coproduisons la création cette saison, de « réenchanter » le monde. par Jean-Paul Davois, directeur général d'Angers Nantes Opéra.

### La programmation

*Lohengrin* de Richard Wagner (version de concert)  
Direction musicale Pascal Rophé  
Angers Centre des Congrès | 20 septembre



La Guerre des Théâtres © Philippe Savoïr



Orphée aux Enfers © Philippe Savoïr

*La Guerre des théâtres* d'après La Matrone d'Éphèse de Louis Fuzelier  
Direction artistique Arnaud Marzorati  
Angers Grand Théâtre | 12, 13 et 14 octobre à 20h

*Orphée aux Enfers* de Jacques Offenbach  
Direction musicale Laurent Campellone  
Angers Le Quai | 14, 16 et 18 décembre

*Little Nemo* de David Chaillou création mondiale  
Direction musicale Philippe Nahon  
Angers Grand Théâtre | 22 et 24 mars

*Les Noces de Figaro* de Wolfgang Amadeus Mozart nouvelle production  
Direction musicale Mark Shanahan  
Angers Grand Théâtre | 5, 7 et 9 avril

*La Double Coquette* Antoine Dauvergne - Gérard Pesson  
Direction musicale Héloïse Gaillard et Violaine Cochard  
Angers Grand Théâtre | 10 et 11 mai.

Grandt Théâtre  
Place du Ralliement - Angers  
02 41 24 16 40  
angers-nantes-opera.com

## - ANGERS - CENTRE DE CONGRÈS -

INDIGO PRODUCTIONS ET TF1 SPECTACLE PRÉSENTENT

EN TOURNÉE DANS TOUTE LA FRANCE

**IRISH CELTIC**

**NOUVEAU SPECTACLE!**

**GENERATIONS**

**12 NOVEMBRE 2016** • 15H30 et 20H30 •

DANCE • SONGS • MUSIC LIVE

REVOICI IRISH CELTIC DANS UNE TOUTE NOUVELLE VERSION !

IRISH CELTIC, c'est d'abord le talent de la trentaine d'artistes irlandais de ce spectacle : un concentré d'énergie des meilleurs danseurs du pays, qui martèlent le plancher du pub de leurs claquettes ; la magie aérienne des danseuses, fées de la performance, héritières de la longue culture celtique ; le pouvoir fou de ces rares musiciens capables de faire vibrer sur scène la tradition, comme avec ces ballades qui vous donnent la chair de poule. Vous voici plongés dans le pub Irish Celtic, légué par le vieux Paddy Flynn à son fils Diarmuid. À travers leur destin, c'est toute la vie de l'Irlande qui défile, jusqu'aux légendes rivées à l'univers boisé et universel de ce vieil établissement où le whisky et la Guinness arrosent les souvenirs de la grande histoire. Irish Celtic, c'est un esprit libre qui coule à flot pour un vrai tour de force : cette comédie musicale envoûtante réussit à faire frissonner toute l'âme irlandaise.

LOCATIONS : Fnac - Carrefour - Magasins U - Géant www.fnac.com 0 892 68 36 22 @ 34€/min et E.Leclerc - Auchan - Cultura www.ticketmaster.fr 0 892 39 01 00 @ 34€/min

RENSEIGNEMENTS : **INDIGO** www.indigo-productions.fr 05 49 73 66 16



## L'AUTOMNE N'ARRÊTE PAS LE CADRE NOIR

**A**ssistez aux Automnales du Cadre Noir de Saumur, un spectacle remarquable, une scénographie inédite, des décors et lumières réinventés pour ce tout nouveau gala présenté par les Écuyers du Cadre Noir de Saumur !

Depuis 5 ans, l'équitation de tradition française est inscrite sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco. Cette reconnaissance honore le Cadre Noir et atteste son rôle exemplaire dans la transmission de cette discipline.

Véritables experts dans leur discipline, les écuyers du Cadre Noir transmettent un savoir technique et théorique de haut niveau. Ils contribuent au rayonnement de l'équitation de tradition française en se produisant en public, en France et à l'étranger.

Il s'agit ici de l'événement qui clôturera la saison 2016 ! Les nouveaux décors, textes et compositions musicales apporteront plus de fluidité, de surprise dans les tableaux et leurs enchaînements, qui conviennent parfaitement à l'esprit du gala.

À l'occasion du gala du Cadre Noir de Saumur, l'Office de Tourisme du Saumurois vous propose de réserver un séjour clés en mains comprenant :

- l'hébergement avec petit déjeuner
- la visite guidée de l'École Nationale d'Équitation
- le gala du Cadre Noir de Saumur en catégorie Argent
- la visite d'une cave de Saumur Brut
- un carnet de séjour

Réervations :

8 bis quai Carnot - 49415 Saumur  
Tél : 02 41 40 20 60 - [infos@ot-saumur.fr](mailto:infos@ot-saumur.fr)

14, 15 & 16 octobre

Gala - Les automnales du Cadre Noir

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

02 41 53 50 60 - [billetterie.cadrenoir@ifce.fr](mailto:billetterie.cadrenoir@ifce.fr)

## IRISH CELTIC

**L**e premier show créé en 2011 a effectué une tournée triomphale en Europe avec plus de 200.000 spectateurs. Revoici Irish Celtic dans une toute nouvelle version !!

Assis au bord d'un lac, Paddy est en train de taquiner le saumon. Tenancier du pub mythique Irish Celtic, il a, pendant des décennies, un peu trop forcé sur la Guinness et doit passer la main...

Le rideau s'ouvre et aussitôt l'atmosphère évoque les grands espaces et l'ode à la nature auxquels Robert Redford a si bien rendu hommage dans son long métrage *Et au milieu coule une rivière*. Le décor est planté ! Le ton est donné quand retentissent les premières notes du thème musical composé par James Horner pour le film culte *Légende d'automne*.

Le fil de l'histoire peut enfin se dérouler dans cet écrin magique. Diarmuid, le fils volage et paresseux de Paddy, saura-t-il faire face au contexte économique peu engageant ? L'enjeu est de taille : une chaîne de restauration lorgne le pub familial. Pour éviter que ces « vautours » ne fassent main basse sur ce lieu de vie incontournable au Pays d'Eire, le jeune homme part pour New York dans l'espoir de glaner quelque argent auprès de sa famille. Il trouvera, caché à la cave par son arrière-grand-mère, rescapée du naufrage du Titanic, un véritable trésor : un menu daté du 14 avril 1912 et évalué à 88 000 \$. Une aubaine...

Environ une vingtaine de tableaux, un nombre impressionnant de vidéos projetées sur un mur de 64m<sup>2</sup>, pas moins de 30 artistes sur scène (10 danseurs -10 danseuses, 1 narrateur, 5 musiciens, etc.) pour remonter aux sources de la culture irlandaise. Une fresque enlevée où se mêlent jeunes et moins jeunes, où le moderne et l'ancien se conjuguent harmonieusement. Deux heures de danses effrénées, de musiques entraînantes aux résonances celtiques, mais pas seulement. L'émotion et l'humour made in Ireland s'invitent sur scène.

Le samedi 12 novembre à 20h30

Palais des congrès - 49100 Angers

[www.indigo-productions.fr](http://www.indigo-productions.fr)



## MICHEL JONASZ QUARTET

**L**e grand retour sur scène de Michel Jonasz avec Manu Katché et Jean-Yves d'Angelo ! 30 ans après la tournée « Unis vers l'Uni », ils sont à nouveau réunis en 2016 pour quelques concerts exceptionnels.

Ces trois-là étaient inséparables dans les années 80' : trois albums à leur actif et des chansons gravées dans la mémoire collective : Lucille, La FM qui s'est spécialisée funky, la Boîte de Jazz, Unis vers l'Uni, La Bossa, Minuit sonne, Lord Have Mercy... Puis chacun a suivi sa route jusqu'à ces retrouvailles pour monter un groupe ensemble comme au bon vieux temps, Michel, Manu et Jean-Yves. Un micro, un piano et une batterie auxquels s'ajoute la talentueuse contrebasse de Jérôme Regard. Gageons que quelques tubes sortiront du chapeau de ce « Michel Jonasz Quartet » ! ça va swinguer !

Le vendredi 9 décembre à 20h00

Palais des congrès - 49100 Angers

[www.cheyenne-prod.com](http://www.cheyenne-prod.com)



CHEYENNE **AGENDA DES SPECTACLES** ANGERS 2016 2017

LOCATIONS : [FNACSPECTACLES.COM](http://FNACSPECTACLES.COM) - [DIGITICK.FR](http://DIGITICK.FR) - [TICKETMASTER.FR](http://TICKETMASTER.FR) - [CHEYENNEPROD.COM](http://CHEYENNEPROD.COM) ET POINTS DE VENTE HABITUELS

<p><b>MICHEL JONASZ QUARTET</b> Avec Manu Katché, Jean-Yves d'Angelo, Jérôme Regard</p> <p><b>VENDREDI 9 DÉCEMBRE - 20H00</b> CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p><b>ARNAUD DUCRET</b> VOUS FAIT PLAISIR</p> <p><b>MARDI 31 JANVIER 2017 - 20H30</b> CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p><b>ALAIN CHAMFORT</b></p> <p><b>VENDREDI 3 MARS 2017 - 20H30</b> CENTRE DES CONGRÈS</p>
<p><b>LES CHANSONNIERS</b> DU THÉÂTRE DES 2 ÂGES</p> <p><b>VENDREDI 10 MARS 2017 - 20H30</b> CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p><b>iMUVRINI</b> Music for Non-violence</p> <p><b>VENDREDI 31 MARS 2017 - 20H00</b> CENTRE DES CONGRÈS</p>	<p><b>DANI LARY</b></p> <p><b>VENDREDI 28 AVRIL 2017 - 20H30</b> CENTRE DES CONGRÈS</p>



## TERRA BOTANICA FÊTE LES CUCURBITACÉES !

**V**enez découvrir le parc sous ses couleurs de l'automne et découvrir les collections de courges géantes du 21 au 23 octobre 2016.

Les cucurbitacées sont apparues il y a environ 8000 ans sur le sol américain, elles sont aujourd'hui cultivées sur l'ensemble de la planète. Près de 800 espèces composent cette immense famille. La pastèque, le melon, la courge, le potimarron ou encore le concombre en font partie. Forcément, on pense rapidement à Halloween et ses célèbres citrouilles

### 10ème parc préféré des Français !

L'incontournable site touristique Tripadvisor a publié en juin dernier une vaste étude sur les 10 parcs préférés des Français. Cette étude est basée sur les commentaires des internautes, tenant compte de la qualité et de la quantité des avis des visiteurs sur les Parcs de loisirs français, sur les 12 derniers mois. Après avoir reçu le certificat d'excellence quelques semaines auparavant, Terra Botanica fait son entrée dans le TOP 10 et se classe 10<sup>ème</sup> parmi les parcs préférés des Français pour rejoindre les mastodontes attendus du secteur.

Christian Gillet (président du Conseil d'Administration de Terra Botanica) : « C'est une belle récompense pour nous et surtout une fierté pour l'Anjou ».

Route d'Épinard - 49106 Angers

02 41 25 00 00 | contact@terraborotanica.fr

www.terraborotanica.fr

## VENEZ PASSER HALLOWEEN AU CHÂTEAU DE BRÉZÉ !

**F**rissons garantis avec un programme concocté pour l'occasion. Un parcours sera proposé aux enfants afin de leur faire découvrir les lieux sous un autre angle et à la clé : une belle récompense et un goûter offerts aux participants !

Quelque soit l'âge de vos petits-enfants, ils y trouveront un parcours adapté (un pour les 3/5 ans et un second pour les 6/14 ans). Ce parcours de jeu sera obscur, diabolique et effrayant, il leur sera proposé pour leur faire découvrir les lieux différemment que ce soit le Château et ses souterrains ou bien le parc. En bref, une vraie chasse au trésor pour les enfants !

Château de Brézé

2, rue du Château - 49260 Brézé

Tél. 02 41 51 60 15

www.chateaudebreze.com



**LOCUSTELLE  
EN CONCERT**

**RACONTE-MOI...**

**THÉÂTRE CHANZY**

**SAMEDI 8 OCTOBRE - 20H30**

TARIF UNIQUE : 13 € 06 43 02 67 50  
CONTACT@CHORALE-LOCUSTELLE.FR

## LA CHORALE LOCUSTELLE AU THÉÂTRE CHANZY

**L**a chorale Locustelle est née en 1978 en tant que section de l'Association Culturelle et Artistique de Beaucouzé (A.C.A.B.). Suite à la dissolution de cette dernière, Locustelle est devenue association indépendante, régie par la loi de 1901.

Les 140 choristes, répartis en quatre pupitres : 50 sopranos, 50 altos, 20 ténors et 20 basses, chantent sous la direction du chef Henri Germond. Une équipe technique d'une dizaine de personnes complète l'ensemble. Après deux concerts à guichets fermés au Centre de congrès d'Angers les 28 et 29 novembre 2015, la chorale Locustelle se produira le 8 octobre prochain au théâtre Chanzy pour une nouvelle représentation de leur spectacle « Raconte-moi... ».

8 octobre à 20h30

Théâtre Chanzy

30 Avenue de Chanzy - 49000 Angers

06 43 02 67 50 - chorale-locustelle.fr

## VIGNES, VINS, RANDOS 13<sup>E</sup> ÉDITION

**É**vénement incontournable de la rentrée en Val de Loire, Vignes, Vins, Randos, ce sont 14 balades vigneronnes sur fond de paysages inscrits au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO !

En famille ou entre amis, faites le plein d'énergie positive en compagnie des vignerons et négociants du Val de Loire, qui vous emmènent à travers ceps pour vous raconter la vigne et déguster ses merveilles.

Cette année, VVR offre une thérapie du bonheur avec des balades « Yoga du rire ». Une bonne idée de week-end pour prolonger l'été et passer l'automne à sourire !

En 2015, plus de 11 000 randonneurs ont vécu l'aventure VVR. Plaisirs, détente et convivialité sont au rendez-vous chaque année pour vous faire vivre une expérience humaine et sensorielle.

Samedi 3 sept. – départs entre 9h30 et 15h30

Dimanche 4 sept. – départs à partir de 8h30

5€, gratuit pour les - 18 ans

Inscriptions en ligne sur : [www.vvr-valde Loire.fr](http://www.vvr-valde Loire.fr)

**VVR**

**VIGNES VINS RANDOS**

14 balades vigneronnes qui vous font du bien !

VVR-VALDE LOIRE.FR  
#VVR16

3-4 SEPT. 2016

TOURNAI HELLAND  
TOURNAI AZAY LE RIDEAU  
CHENON  
BOURNEVILLE  
QUARTS DE CHAUME GRAND CRU  
CÔTEAUX DU LAYON  
3<sup>ème</sup> CRU CHAUME  
MUSCADET SÈVRE ET MAINE  
LA HAUTE-FOUSSAÏÈRE

VAL DE LOIRE  
TOUS LES VINS SONT DANS SA NATURE



## CRÊPES FOURRÉES POUR UN RETOUR EN ENFANCE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grandes crêpes (non sucrées)
- 75 gr de dés de jambon
- de l'emmental rapé
- 40 gr de beurre
- 40 gr de farine
- 50 cl de lait froid

### Etapes de préparation

1- **Préparer votre béchamel** : Réaliser le roux dans une casserole en mettant le beurre à fondre, puis ajouter la farine et mélanger l'ensemble au fouet. Laisser cuire à feu doux pendant deux minutes environ en remuant de temps à autre. Toujours sur un feu moyen, verser progressivement le lait froid et mélanger régulièrement avec un fouet. Laisser cuire à ébullition pendant 5 minutes environ. La béchamel va s'épaissir. Elle doit être onctueuse et pas trop compacte.

2- **Préparer votre garniture** : Hors du feu, ajouter les dés de jambon et de l'emmental râpé à votre convenance. Mélanger à la spatule.

3- **Préparer vos crêpes garnies** : Etaler votre crêpe froide puis déposer une belle cuillère du mélange dans le tiers bas de votre crêpe. Rouler cette dernière sur elle-même avant de la déposer dans un plat. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de vos crêpes.

4- **Les finitions** : Déposer le restant de béchamel sur vos crêpes et parsemer d'emmental râpé (ou compter quelques crêpes garnies de plus pour les plus gourmands, dans ce cas, parsemer simplement toutes vos crêpes garnies d'emmental râpé).

5- **La cuisson** : Gratiner au four pendant environ 15-20 minutes à 180°C.



Merci à notre partenaire [www.unegrainedidee.com](http://www.unegrainedidee.com) pour la recette et la photographie !

La recette est sous la propriété du blog «Une Graine d'idée». Elle est protégée par les textes en vigueur sur le droit d'auteur. Toute diffusion ou copie sans autorisation de l'auteur fera l'objet d'un dépôt de plainte. ©Une graine d'idée - Juillet 2016

SAINT-NAZAIRE

LE PORT  
DE TOUS LES  
VOYAGES

DES VISITES  
POUR NE PLUS TOUCHER TERRE

02 28 540 640  
WWW.SAINT-NAZAIRE-TOURISME.COM

Bd de la Légion d'Honneur / Base sous-marine / 44600 SAINT-NAZAIRE

SAINT NAZAIRE  
TOURISME & PROMOTION

Angers Anjou Val de Loire

# TERRA BOTANICA.fr

Les jardins extraordinaires - ANGERS



**15 €**  
OFFRE ~~19~~  
INTERNET  
au lieu de

**1<sup>er</sup>**  
PARC VÉGÉTAL  
EN EUROPE



Vol en ballon en supplément.



## Fête des Cucurbitacées

— Ouverture exceptionnelle —

Du 21 au 23 OCTOBRE

Sous les couleurs de l'Automne.