

NANTES SENIORS

N° 48

AUTOMNE
2018

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

THÉÂTRE DE LA
Fleuriaye
CARQUEFOU

SAISON **18**
19

samedi 6 octobre | 16h30
(représentation supplémentaire)
Non à l'argent

dimanche 11 novembre
à 16h30 et 20h45
Edmond

jeudi 22 novembre | 20h45
Michel Fugain

02 28 22 24 24
WWW.THEATRE-CARQUEFOU.FR



AUTO



La Peugeot 504
fête ses 50 ans !

VOYAGE

À la découverte de...
La Corse



SORTIES

Les Vikings

Théâtre de
Jeanne

Les salons de la
rentrée





PARC DES EXPOSITIONS / NANTES

PROGRAMME 2018

WWW.EXPONANTES.COM

SEPTEMBRE

- **STEP OUEST**
SALON DE LA CHAUSSURE - PRO
• DU 9 AU 10 SEPT.
- **SALON LES FINES**
GUEULES DE L'OUEST - PRO
• DU 16 AU 17 SEPT.
- **OUEST AUTO PRO**
• DU 19 AU 20 SEPT.
- **CONGRES AGE 3 PETIT 1 - PRO**
• LES 25 ET 27 SEPT.
- **SALON CE - PRO**
• DU 27 AU 28 SEPT.
- **COLOR ME RAD**
• LE 30 SEPT.

OCTOBRE

- **ARCHITECT AT WORK - PRO**
• LE 04 ET 05 OCT.
- **SALON ZEN & BIO**
• DU 05 AU 07 OCT.
- **CONVENTION TATTOO NANTES**
• DU 05 AU 07 OCT.
- **TECHNOTRANS - PRO**
• DU 11 AU 13 OCT.
- **SALON**
VEHICULES DE LOISIRS NEUFS
• DU 12 AU 15 OCT.
- **BRICK A L'OUEST**
• DU 13 AU 14 OCT.
- **BABY BRESSING DE NADOO**
• LE 14 OCT.
- **LE GRAND DÉBALLAGE EMMAÛS**
• LE 21 OCT.

NOVEMBRE

- **CREATIVA NANTES**
• DU 01 AU 04 NOV.
- **SALON DE LA RECEPTION**
ET DU MARIAGE
• DU 09 AU 11 NOV.
- **SALON HABITAT DECO**
• DU 09 AU 11 NOV.
- **SALON DU CHAMPIGNON**
• DU 09 AU 11 NOV.
- **ART TO PLAY**
• DU 17 AU 18 NOV.
- **SALON VINS ET GASTRONOMIE**
• DU 16 AU 19 NOV.
- **FORUM EMPLOI HANDICAP**
• LE 20 NOV.
- **SALON DES SENIORS**
• DU 22 AU 24 NOV.
- **LE SALON BABY**
• DU 24 AU 25 NOV.
- **SALON DU DISQUE**
• DU 24 AU 25 NOV.
- **SALON DE L'ETUDIANT**
• DU 30 NOV. AU 01 DÉC.
- **EHF EURO - CHAMPIONNAT D'EUROPE**
FEMININ DE HANDBALL
• DU 30 NOV. AU 12 DÉC.

DÉCEMBRE

- **GASEL EXPO**
• DU 5 AU 6 DÉC.
- **NANTES LES ANIMAUX**
FONT LEUR SHOW
• DU 15 AU 16 DÉC.

Chers lecteurs,

Cela fait maintenant plus de 12 ans que Nantes Seniors vous propose de nombreuses rubriques dans le but de vous divertir et de vous informer ! En cette rentrée 2018, nous tenions à féliciter le Théâtre de Jeanne, qui souffle déjà ses 10 bougies ! La qualité des spectacles humoristiques et l'engagement sans relâche proposés par le duo "Thierry Patru / Vincent Delboy" se trouvent ainsi récompensés. Le succès de ce joli théâtre situé à deux pas de la CCI de Nantes, symbolise toute la vitalité nantaise en matière de programmations dites de divertissements (one man show, pièces comiques, revues etc), et Nantes Seniors s'en fait une nouvel fois le relais pour vous inciter à (re)découvrir tous ces "petits" théâtres où il fait bon se détendre !

Belle rentrée à vous tous !

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

Sommaire ■

ACTUALITÉS

4 Bicloo

5 Or en cash

AUTO

6 La Peugeot 504

SANTÉ - BIEN-ÊTRE

8 La cryothérapie

ANIMAUX

10 L'impact environnemental des animaux

VOYAGE / BALADE / LOISIRS

12 La Corse

CULTURE

16 Théâtre de Jeanne

18 Les Vikings

SORTIES

20 Théâtre, Expositions, Concerts, Salons...

RECETTE

28 Exotisme de Magret de Canard à la plancha



POUR PLUS D'INFORMATIONS
TEL : 02.40.52.08.11
exponantes@exponantes.com
www.exponantes.com



172 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes
06 60 44 77 92 / 09 87 18 25 98

www.flammebiodeco.fr
flammebiodeco@gmail.com

Large gamme de cheminées,
poêles, bruleurs Bio-éthanol et
Electrique.

Bidons de Bio-éthanol
en magasin ou en
livraison (44,85)



© JCDecaux

TOUS A BICYCLETTE !

Vous avez sûrement déjà testé le Bicloo comme bon nombre de nantais ! Présent dans la ville de Nantes depuis 10 ans maintenant, son activité n'a cessé de se développer. Tous les chiffres le concernant sont en augmentation constante que ce soit le nombre de vélos, d'abonnés ou encore de stations. Afin de fêter dignement ce 10^{ème} anniversaire, le service est totalement renouvelé ! 400 Bicloo supplémentaires, un vélo plus léger, une location longue durée, voici quelques-unes des nouveautés qui sont mises en place pour la rentrée. Le vélo peut devenir une véritable alternative dans la ville, c'est en tout cas un signal positif donné par la métropole.

La société JCDecaux et Nantes Métropole ont un but commun : faire en sorte que le vélo soit utilisé dans 12% des déplacements sur la métropole. En 2015, la part n'était que de 3% ! Bicloo participe à cette amélioration et les deux parties ont compris la nécessité de renouveler et de développer ce service pour pouvoir atteindre cette part. Début juillet, le co-directeur général de JCDecaux pédalait aux côtés de Johanna Rolland et annonçait le lancement du service le 22 août. En plus de ce service, la société privée devient le seul interlocuteur « bicyclette » de la ville. En effet, NGE, la Semitan et EFFIA leur cèdent

leurs activités liées à ce domaine comme les parkings vélos privés.

**« Le vélo est un des leviers que nous activons pour la transition écologique dans la métropole »
Johanna Rolland**

Les nouveautés depuis le 22 août

- 1230 vélos pesant 2,3 kg de moins que les précédents
- **Nouveau système de verrouillage** / Emplacement smartphone à l'avant
- **123 stations** dont 20 autonomes en énergie
- Les **24 communes de la Métropole** desservies grâce à l'offre de location longue durée MonBicloo
- **2000 vélos MonBicloo** à terme dont 75% équipés d'une assistance électrique
- **7 types de vélo** en location longue durée (triporteur, adapté aux personnes à mobilité réduite, pliable...)
- 2400 places de stationnement dans les **BiclooPark** (gratuits et payants)
- Ouverture de la **Maison Bicloo** au Carré Feydeau
- La **Bicloomobile** se déplace dans toute l'agglomération
- **Une application mobile** et un nouveau site

Alors, qu'attendez-vous pour pédaler ?

Maison Bicloo - Carré Feydeau
contact.bicloo@jcdecoux.com
bicloo.nantesmetropole.fr / 01 30 79 33 44



RECYCLER VOS BIJOUX, LE GESTE ÉCO-RESPONSABLE QUI PEUT RAPPORTER GROS

Or en Cash est un réseau de plus de 80 boutiques en France. La société propose, depuis sa création en 2009, d'acheter tous objets en or, argent et platine dont vous ne voulez plus. Depuis 2017, Or en Cash offre également à ses clients la possibilité d'investir dans l'or sous forme de pièces ou de lingots.

Bonjour Jean, vous êtes responsable de la boutique « Or en Cash » à Nantes, pouvez-vous nous expliquer les facettes de votre métier ?

Bonjour ! Je suis conseiller en achat et vente d'or. La première facette de mon métier consiste à acheter de l'or sous forme de bijoux (neufs ou cassés), de pièces de monnaie ou encore de lingots. La seconde facette est de vendre de l'or d'investissement : des pièces et des lingots aux personnes souhaitant épargner.

Et qui peut venir vendre son or ?

Absolument tout le monde sous réserve d'être

majeur. Je vois en boutique des personnes de tous âges, qui veulent se séparer de vieux bijoux dont ils ne se servent plus ou dont ils ont hérités. Le paiement est sécurisé et immédiat, que ce soit par virement, chèque ou carte Mastercard.

Vous proposez à la vente de l'or d'investissement, que vendez-vous exactement ?

Or Investissement par Or en Cash, offre un large choix de pièces et lingots à la vente. Nous proposons par exemple : des 20 Francs Marianne Coq, des 50 Pesos, des Napoléon, des Krugerrand, mais aussi des lingots de 1g à 1kg. Je conseille également des personnes qui souhaitent offrir de l'or pour un événement spécial : mariage, naissance, événements importants... Pour cela nous proposons des idées cadeaux à partir de 50€.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes souhaitant acheter de l'or ?

Il ne faut pas hésiter à demander conseils à des professionnels. Dans ma boutique je prends le temps d'écouter mes clients : en savoir plus sur leurs projets et leur budget.

Or en Cash

24 rue de Strasbourg - Nantes

02 40 75 59 46

Lundi 14h-18h

Mardi au Vendredi 9h15-12h / 14h-18h

Samedi 9h15-12h

www.orencash.fr



Le modèle va ensuite vivre une seconde carrière en version pick-up en Argentine, Egypte, Iran et en Australie ; elle sera ainsi produite au Nigeria jusqu'en 2005 !

Ainsi la 504 a eu plusieurs vies : voiture de cadre, de famille, de police, d'artisans, d'esthète suivant les versions.

La 504 fait maintenant le bonheur des collectionneurs, intéressante avec une cote encore raisonnable et un entretien facile, la corrosion étant son plus gros défaut. Les coupés et cabriolets sont recherchés depuis longtemps déjà grâce à leur ligne somptueuse. Si la 504 vous tente il y en a donc pour tous les budgets et tous les goûts. En région nantaise l'ARPA (Amicale Rétro Peugeot Atlantique) permet de rencontrer d'autres passionnés et de participer à des sorties. Il existe aussi au niveau national l'Amicale 504 et le Club 504, utiles pour les conseils et la recherche de pièces.

Notons que Peugeot a placé sur sa nouvelle berline présentée il y a peu le logo 508 sur le capot, comme un hommage à la 504. Enfin, la marque sochalienne propose pour les 50 ans du modèle une collection « Lifestyle 504 Legend » (encore un abus d'anglicisme) car en effet la 504 est devenue une légende.

LA 504 À 50 ANS !

La Peugeot 504 est un modèle emblématique de la marque au lion. Présentée en 1968, elle marque l'aboutissement de l'évolution économique et technique des 30 glorieuses.

Aujourd'hui devenue rare sur nos routes en raison de la corrosion et des exportations de cette voiture très solide, la 504 a été produite à près de 4 millions d'exemplaires ! Voiture familiale par excellence elle est élue voiture de l'année 1969. Classique esthétiquement (avec tout de même un décrochement au niveau du coffre assez discutable) mais techniquement moderne, confortable, avec un intérieur bien fini, agréable à conduire, elle inaugure le regard félin qui perdure encore aujourd'hui chez Peugeot.

En 1969 sont présentées les superbes versions coupé et cabriolet, une tradition chez Peugeot, dessinées par Pininfarina et qui inaugurent le célèbre moteur V6 PRV (car conçu en commun avec Renault et Volvo). A côté de ces versions raffinées la 504 se décline aussi et avec succès en version break très appréciée.



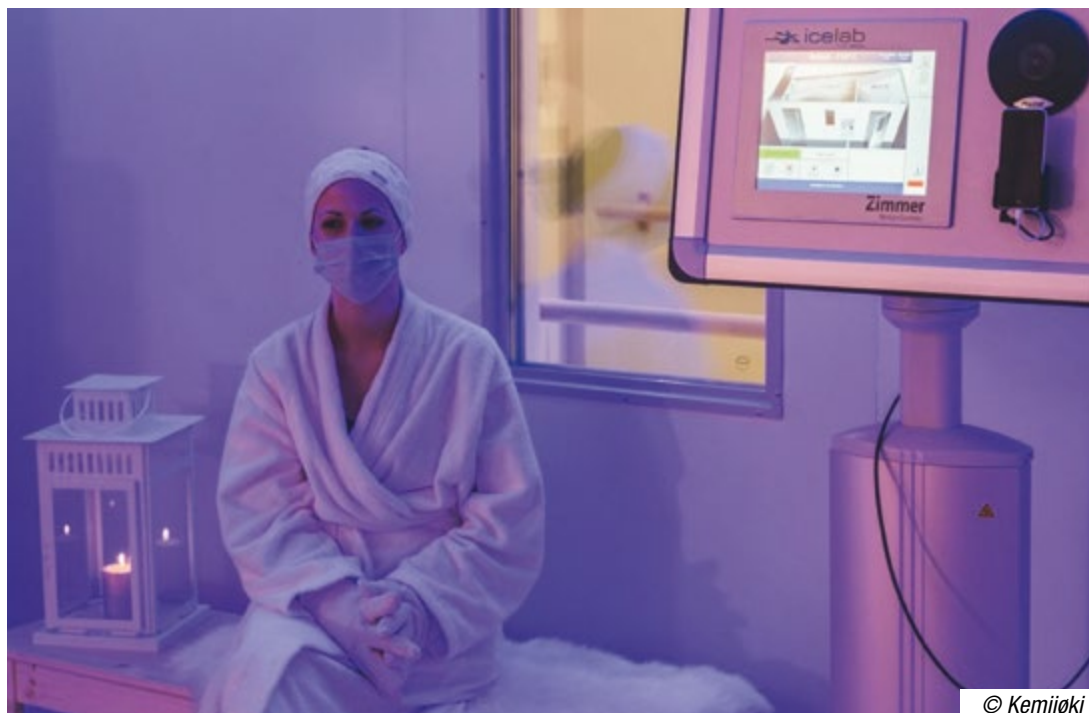
NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE est de vous proposer le choix et la qualité au meilleur prix.

- Plus de 5 100 centres d'optique partenaires partout en France.
- Des tarifs préférentiels jusqu'à - 40 % sur vos verres et - 20 % sur vos montures.
- Jusqu'à 30 % de réduction sur vos lentilles.
- Découvrez nos solutions sur famille.harmonie-mutuelle.fr
- Rendez-vous dans vos agences



PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE
Près de 2 000 délégués s'engagent pour vous





© Kemijoki

SE SOIGNER PAR LE FROID, UNE SOLUTION IDÉALE ?

Après les chaleurs estivales que l'on a connues, nous n'appréhendons plus vraiment le froid (du moins c'est ce que l'on pense). Cet article n'évoquera pas le froid glacial que nous connaissons parfois sur les bords de l'Erdre en saison hivernale mais une pratique médicale encore méconnue. Très utilisée chez les sportifs de haut niveau, la cryothérapie est en effet moins répandue chez les malades ou blessés. Pourtant, dans des centres de qualité, les séances peuvent être bénéfiques et conduire à une diminution de la prise de médicaments. Toutefois, il est nécessaire d'en parler à son médecin avant de tester cette pratique non adaptée à tous où la température ne montera pas au-dessus -100°C...

Si vous avez l'habitude de lire les lignes de cette rubrique, vous pouvez constater que nous évoquons régulièrement de nouvelles pratiques médicales afin de limiter la dépendance médicamenteuse beaucoup trop présente dans notre pays.

Pour quelles raisons essaie-t-on ?

La cryothérapie est destinée à soulager une partie du corps si ce n'est la totalité.

Un traitement global est conseillé pour améliorer les troubles du sommeil et réduire l'anxiété, limiter la douleur et soulager l'inflammation, accélérer la récupération ou encore améliorer la fonction respiratoire. En complément d'une activité sportive et d'une alimentation équilibrée, le traitement général peut également conduire à une perte de poids mais cela ne se prouve pas chez tous les patients.

Pour une partie précise, elle est efficace pour détruire des cellules cancéreuses, des verrues ou diminuer un gonflement.

Comment cela se déroule-t-il ?

Un centre spécialisé vous accueille, vous renseigne et vous demande des informations médicales afin de ne pas prendre de risques et vous conseiller. Généralement, le traitement se fait dans une cabine où vous serez confiné ; seule la tête se trouvera à l'extérieur. La température dans la cabine descendra aux alentours des -100°C.

Dans certains endroits, des salles de froid (comme un sauna inversé) existent afin de traiter plusieurs patients en même temps. Le délai « d'enfermement » dans les cabines est très court, entre 2 et 4 minutes. L'environnement étant sec, vous ne risquez aucune brûlure !

Dans quels cas est-elle déconseillée ?

Selon l'entreprise spécialisée **CRYØJET** HEALTH THERAPY, il vaut mieux éviter la cryothérapie si vous avez ces pathologies :

- Angine de poitrine
- Infarctus du myocarde de moins de 6 mois
- Antécédents d'AVC
- Artériopathie de stade 3 ou 4
- Anémie profonde
- Cryoglobulinémie
- Thrombose veineuse profonde
- Insuffisance respiratoire
- Coliques néphrétiques
- Allergie au froid
- Insuffisance et rétrécissement valvulaire
- Epilepsie
- Fièvre importante
- Syndrome de Raynaud

La pratique est également contre-indiquée si vous avez de l'hypertension, des problèmes respiratoires ou des problèmes cardiaques. Certains cas peuvent faire exception mais il est essentiel d'en discuter avec votre médecin au préalable.

Où la pratiquer à Nantes ?

Cryo'O Top Nantes
5 Impasse de la Hache à Carquefou
cryootop.fr / 06 42 87 67 64

Kemijoki cryothérapie Nantes
317 Boulevard Marcel Paul à Saint-Herblain
kemijoki.fr / 06 16 37 70 66



© Cryøjet

ROSSINI Maison de Ventes aux Enchères

Faites expertiser et estimer gratuitement vos objets d'art !

Les jeudi 27 septembre, 25 octobre et 22 novembre 2018
de 10h30 à 17h

Galerie Montesquieu - 4 Place de la Monnaie, 44000 Nantes



Renseignements : François-Xavier Poncet - 01 53 34 55 04 - 06 16 91 01 33 - fx.poncet@rossini.fr
Estimations à la galerie ou sur rendez-vous à domicile

ROSSINI - ESTIMATIONS GRATUITES - 7, rue Drouot 75009 PARIS - Tél. : + 33 (0) 1 53 34 55 00 - contact@rossini.fr - www.rossini.fr
Rossini - agréée sous le n° 2002-066 RCS Paris B 428 867 089



LA POLLUTION, FLÉAU DU XXI^{ÈME} SIÈCLE

Vous avez peut-être parcouru des centaines de kilomètres durant l'été, consommé de nombreuses boules de glaces en petit pot, égaré votre serviette lors d'un départ précipité de la plage ... Chaque jour, involontairement voire inconsciemment, nous polluons notre terre. Désormais nous le savons, c'est pourquoi nous essayons de nous responsabiliser au quotidien. Mais qu'en est-il des animaux de compagnie ? Tout comme leurs maîtres et en toute logique, ils polluent également au quotidien. Tentons de décrypter ce phénomène bien éloigné de nos priorités.

Halte à la consommation excessive

A leur insu, les chiens et chats consomment, gaspillent et détruisent à leur niveau une partie des ressources de la planète bleue. Il est toutefois important de préciser leur entière dépendance à l'Homme. Le jour où nous croiserons nos braves bêtes dans les rayons du supermarché n'est en effet pas arrivé ! Friandises, jeux et autres accessoires complètent les rayons déjà remplis de paquets de croquettes aux saveurs variées. En effet, la société de consommation pousse les murs des supermarchés toujours plus loin. Un choix démentiel s'offre alors à nous même si cela tend à changer avec la prise de conscience globale qui agite les citoyens du monde.

Afin de limiter l'émission de CO2 de vos animaux, essayez de favoriser les articles sains comme certains aliments ou la litière biologique par exemple. Privilégiez les accessoires et les jeux de qualité et oubliez les coquetteries et objets superflus inventés par l'Homme (et pour l'Homme finalement).

En France, nous comptons autant d'animaux de compagnie que d'habitants alors pourquoi ne pas montrer l'exemple ?

L'empreinte carbone des animaux de compagnie

Prenons l'exemple américain riche en illustrations. Plus de 160 millions de chiens et chats peuplent les Etats d'Amérique, soit un animal pour deux habitants. Imaginez donc le nombre de paquets de croquettes consommé chaque année.

La consommation des chiens et chats américains constituerait environ 25% de la malbouffe totale américaine selon une étude publiée par PlosOne en 2017. Environ 60 millions de tonnes de CO2 émis par an est directement lié à ces repas journaliers. Si on intégrait ces petites bêtes au classement mondial de la consommation de nourriture par an (par les humains, précisons), elles arriveraient largement dans le top 10 selon l'auteur de cette étude Gregory Okin.

Un autre travail de deux professeurs de l'université de Victoria (Etats-Unis), Brenda et Robert Vale, est encore allé plus loin. Selon eux, en un an, un chien moyen serait autant néfaste pour la planète qu'un 4x4 Toyota roulant 10.000 kilomètres (en incluant la construction et l'essence). Il faut préciser que seuls les américains osent comparer un être vivant à un SUV... L'empreinte carbone d'un chat serait, elle, sensiblement inférieure.

RÉSIDENTENCE SENIORS

DÉCOUVREZ LES GIRANDIÈRES À NANTES

3, place de la Croix Bonneau



“ Je ne pensais pas recevoir
autant de visites surprises
de mes petits-enfants ! ”



ÉQUIPE
QUALIFIÉE 24/7



LOGEMENTS
ADAPTÉS



RESTAURATION
SUR PLACE



ANIMATIONS
ET SERVICES

VENEZ
VISITER !



Faisons connaissance !

0 800 969 696 Service & appel
gratuits

girandieres.com

LES GIRANDIÈRES
Résidences Services Seniors



Falaises de Bonifacio

À LA DÉCOUVERTE DE LA CORSE

Vaste programme que de découvrir l'Ile de Beauté ! Comme toute destination méditerranéenne il y a le soleil, la mer, la plage etc... Mais il y a mieux à faire. La Corse ce sont des paysages, un terroir, une culture avec une vraie identité (certains diront « forte »), un véritable continent miniature. Il faudrait un livre entier pour décrire les villages, les criques, les caps, les paysages dantesques à voir ; voici donc quelques sites à découvrir, liste loin d'être exhaustive !

La mer

Bastia est la ville d'entrée en arrivant en ferry, cette ville portuaire a gardé son authenticité et ses quartiers historiques.

Le site spectaculaire de Bonifacio est incontournable, étroite langue de terre et ses 60 mètres de falaises blanches qui tombent à pic.

Direction également l'archipel des Lavezzi, le point le plus méridional de France, un groupe d'îlots granitiques face à la Sardaigne, un décor classé réserve naturelle.

Dans le golfe de Porte-Vecchio, l'une des nombreuses magnifiques plages : Palombaggia : eaux turquoise, pins, roches rouges...

Patrimoine mondial de l'Unesco la réserve de Scandola et ses falaises de porphyre rose n'est accessible que par la mer, un paradis pour la plongée.

Les îles sanguinaires, près d'Ajaccio, et son coucher de soleil réveilleront votre romantisme.

Ajaccio, c'est la capitale de la Corse, mais aussi la plus peuplée. La cité impériale abrite la maison natale de Napoléon, devenu musée ainsi que le Palais Fesch, Musée des Beaux-Arts et son importante collection de peintures italiennes de la renaissance.

Audilab
Ensemble, pour une belle écoute

La rentrée s'annonce...
C'est le moment de faire
le point de votre audition.



**DES RENDEZ-VOUS
PRIVILÉGIÉS**

**1 BILAN AUDITIF ⁽¹⁾
+ 1 MOIS D'ESSAI ⁽²⁾
GRATUITS**

**DES SOLUTIONS
DE FINANCEMENT**

**OFFRES
PERSONNALISÉES**

**UNE RELATION
DURABLE**

**4 ANS
DE GARANTIE
SERVICES INCLUS**

NANTES - COMMERCE
17, allée Duguay-Trouin
02 40 74 68 49

NANTES - VIARME
23, place Viarme
02 40 89 20 00

NANTES - SUD
82, route de Clisson
02 40 03 71 76

MACHECOUL ST-MÈME
10, rue de la France Libre
02 40 78 60 49

REZÉ
4, rue Victor Hugo
02 40 75 30 73

**ST-PHILBERT
DE-GRAND-LIEU**
6, rue St-F. d'Assise
02 40 65 85 28

VALLET
45, rue des Forges
02 40 85 35 35

LIGNÉ
Atol Ligné Optique
25, rue des Palmiers
02 40 03 71 76

Retrouvez tous nos centres sur www.audilab.fr

(1) Test non médical / (2) Sur prescription médicale

La terre

La superbe citadelle de Calvi permet de contempler la chaîne du mont Cinto, point culminant de Corse (2706 mètres). En septembre elle accueille le festival de chants polyphoniques.

Les aiguilles de Bavella constituent l'un des paysages emblématiques avec sa grande paroi rocheuse à l'arête déchiquetée surplombant une immense forêt de pins.

Les paysages de montagnes sont l'un des aspects de l'île comme les gorges de la Restonica et sa vallée encaissée qui donne naissance aux magnifiques lacs de Melo et de Capitello.

Corte est une cité située entre Ajaccio et Bastia, en plein centre de la Corse, moins connue que ses sœurs et pourtant il s'agit de la capitale historique et culturelle.

Sartène est désignée comme la plus corse des villes corses, construite à flanc de montagne elle se caractérise par ses ruelles pittoresques et un panorama exceptionnel.

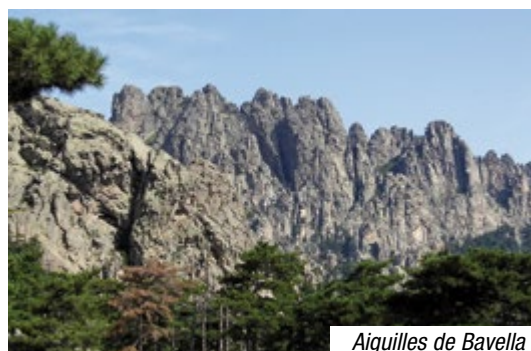
On peut encore citer les sites d'Aléria, la capitale de l'île à l'époque romaine.

Enfin la Corse c'est aussi une gastronomie issue d'un terroir préservé et authentique avec ses fameux fromages, sa charcuterie, le très populaire veau aux olives ou son artisanat comme ses célèbres couteaux.

La Corse surprend donc par la richesse de sa culture et son patrimoine. Pas besoin d'artifice, il lui suffit d'être elle-même pour vous charmer.

Plusieurs compagnies aériennes assurent la liaison directe de Nantes vers la Corse, sinon en voiture avec le ferry.

Office de tourisme : visit-corsica.com



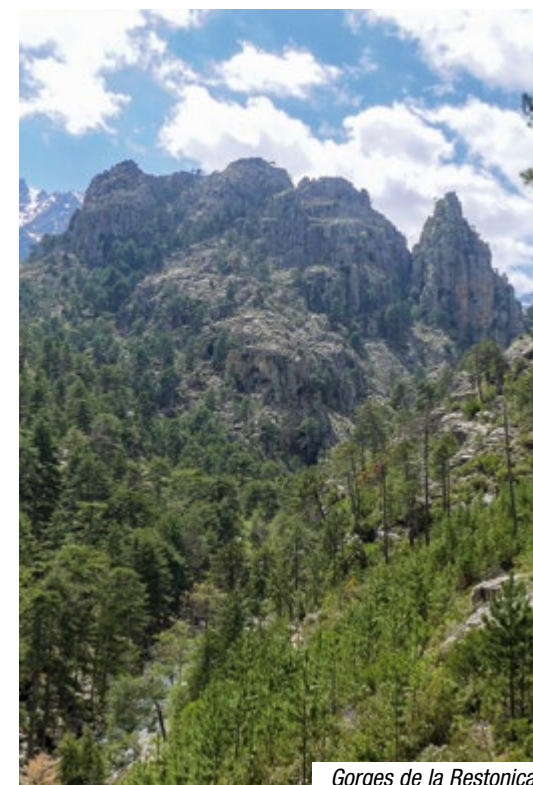
Aiguilles de Bavella



Citadelle de Calvi



Réserve de Scandola



Gorges de la Restonica

LE NOUVEAU

Théâtre Poche Graslin

A L'AFFICHE !

RÉSERVATIONS : 02 40 47 34 44

reservation@theatrepochegraslin.fr

www.theatrepochegraslin.fr

5 rue Lekain, 44000 NANTES

Suivez-nous !  

GARDE ALTERNÉE MAIS DE NUIT SEPTEMBRE	ITINÉRAIRE BIS SEPTEMBRE	Les deux timides SEPT. / OCT.	NUIT GRAVEMENT AU SALUT OCTOBRE	simplement complexe OCT. / NOV.
L'ARISTO DU CŒUR OCTOBRE	CE SOIR J'ATTENDS MADELEINE NOVEMBRE	HOLLYWOOD NOVEMBRE	AU PETIT BAL PERDU NOVEMBRE	Milady en tous-états NOV. / DEC.



LE THÉÂTRE DE JEANNE : 10 ANS DÉJÀ !

Depuis 10 ans, le Théâtre de Jeanne s'est forgé une solide réputation grâce à sa double programmation : *Les Grandes Comédies* et *les Spectacles Jeune Public*.

Des tarifs avantageux pour les jeunes, les habitués et les groupes

Ravi de voir de plus en plus de jeunes le fréquenter, le Théâtre de Jeanne propose sur la plupart des représentations le tarif étudiant de 12€ au lieu de 20€, tarif étendu aux demandeurs d'emploi. L'abonnement 2018-2019 permet aux spectateurs de venir applaudir sur la saison 6 spectacles de leur choix avec remise sur le tarif normal. Et toujours une remise pour les groupes de plus de 20 personnes : comités d'entreprises, associations, centres de loisirs, scolaires ou particuliers.

Ouverture 5 soirs/7 : des créneaux adaptés aux différents besoins

Grande nouveauté : plus de créneau pour une même comédie. Désormais, un même spectacle sera programmé les mercredis, jeudis, vendredis et samedis soirs à 20h30 et les dimanches à 17h. Les spectacles seront donc proposés sur une plus grande amplitude hebdomadaire, mais sur des périodes plus courtes : il y aura donc plus de grandes comédies programmées sur la saison. La saison s'ouvrira sur une comédie inédite au Théâtre de Jeanne : *Dîner de famille*, du 6 au 23 septembre. Suivront pour le trimestre des nouveautés et le retour de gros succès : *Pour vivre heureux, vivons couchés !*, le mythique *Arrête de pleurer, Pénélope !*, *Je t'aime à l'italienne*, *Chéri, faut qu'on parle !*, et, pour la période des Fêtes, gros événement, le 2^{ème} volet d'un énorme succès : *Le mariage nuit gravement à la santé 2*.

Le Jeune Public à l'honneur : des créneaux adaptés à tous, 3 fois par semaine et tous les jours pendant les vacances scolaires

Les week-ends, vous pourrez retrouver deux spectacles différents et inédits au Théâtre de Jeanne :

du 19 au 29 septembre les samedis à 16h, ouverture avec un gros succès parisien, le conte théâtralisé et musical *La chèvre de Monsieur Seguin*, adaptation drôle et poétique du classique d'Alphonse Daudet, puis, du 3 au 20 octobre, un autre conte théâtralisé et musical d'après l'œuvre d'Andersen, *Poucette*, écrit et interprété par Véronique Balme, qui nous a présenté les saisons précédentes des enchantements tels *Fourmi de Pain* ou *Un caméléon à Paris*. Du 23 septembre au 14 octobre, les dimanches à 15h, autre programmation inédite avec le spectacle de marionnettes à fils *Grabuge dans le frigo !*.

Les mercredis après-midi permettront d'accueillir non seulement les particuliers, mais aussi les centres de loisirs avec le créneau idéal de 14h30, également avec les contes théâtralisés et musicaux *La chèvre de Monsieur Seguin* et *Poucette*.

Pendant les vacances de la Toussaint, ouverture 7 jours/7 avec deux spectacles différents : la comédie musicale interactive *Le jardin extraordinaire* et le spectacle de marionnettes à fils *Pinocchio*.

Et toujours la possibilité de représentations supplémentaires pour les scolaires !

Le mot de Thierry Patru, directeur du Théâtre de Jeanne : « Merci à tous ! »

Chers spectateurs, Nous avons repris la direction de ce superbe petit écrin depuis 6 saisons déjà et le Théâtre de Jeanne s'apprête à vivre ses 10 ans de programmation ! Vous êtes venus de plus en plus nombreux applaudir près de 150 spectacles entre septembre 2012 et juillet 2018 ! Des grands moments de café-théâtre et de boulevard à des spectacles plus modernes, en passant par de véritables ovnis ou des comédies plus sentimentales... La liste entière serait trop longue ! Vous avez eu l'occasion, car c'est la mission que nous nous sommes fixée, de découvrir ces spectacles d'humour aux contenus et aux tons différents. Les enfants n'ont pas été en reste dans le même souci de diversité, avec de splendides spectacles de marionnettes à fils, l'interactivité des aventures de Gabilolo, l'humour et la féerie de ma série Alice, de la magie interactive ou l'univers musical superbe et décalé du génial Laurent Deschamps.

Nous tenterons de vous rendre cette confiance que vous avez placée en nous pour cette 7^{ème} saison en proposant dans le cadre de notre programmation adultes de nombreuses nouveautés et le retour de grands succès, et, pour les petits, en plus des marionnettes à fils et des contes musicaux, les nouvelles aventures inédites de Gabilolo, et vous prouverons notre reconnaissance en diversifiant de plus en plus les formes d'humour et les thèmes de notre programmation. Merci à tous, et à très vite au Théâtre de Jeanne ! »

Thierry Patru

Le Théâtre de Jeanne
5, rue des Salorges 44100 Nantes
www.theatre-jeanne.com

10 ANS ! LE THÉÂTRE DE JEANNE

ABONNEZ-VOUS AU RIRE ET À LA BONNE HUMEUR ! TOUT SAVOIR SUR L'ABONNEMENT 2018/2019: WWW.THEATRE-JEANNE.COM

LES GRANDES COMÉDIES

DÎNER DE FAMILLE DU 6 AU 23 SEPTEMBRE JEUDI, VENDREDI, SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H	POUR VIVRE HEUREUX, VIVONS COUCHÉS ! DU 26 SEPT. AU 14 OCT. DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H	FOOTCHEBALL 2 DATES EXCEPTIONNELLES LUNDI 1^{ER} ET MARDI 2 OCTOBRE 20H30
ARRÊTE DE PLEURER PÉNÉLOPE ! DU 17 OCT AU 4 NOV. DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H	JE T'AIME À L'ITALIENNE DU 7 AU 25 NOVEMBRE DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H	CHÉRI, FAUT QU'ON PARLE ! DU 28 NOV. AU 16 DÉC. DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H

SPECTACLES JEUNE PUBLIC

LA CHEVRE DE M. SEGUIN DU 19 AU 29 SEPTEMBRE MERCREDI 14H30 ET SAMEDI 16H	GRABUGE DANS LE FRIGO ! DU 23 SEPT. AU 14 OCT. LES DIMANCHES À 15H	POUCETTE DU 3 AU 20 OCTOBRE MERCREDI 14H30 ET SAMEDI 16H
---	--	--

06 99 10 76 05

www.theatre-jeanne.com
5, rue des Salorges 44100 Nantes



LA COLLECTION LA PLUS IMPORTANTE SUR LA CIVILISATION VIKING INVESTIT LE CHÂTEAU

« Nous sommes face à un mythe qu'il faut déconstruire », c'est avec ces mots que Bertrand Guillet, directeur du Château des Ducs, a souhaité entamer la présentation de l'exposition à son lancement. En effet, nombreux sont les clichés existants sur cette civilisation finalement méconnue.

Les Vikings ne sont pas seulement les guerriers présentés dans Astérix, leur mode de vie se doit d'être observé plus précisément. Cette vaste collection est exposée au Château dans le cadre du Voyage à Nantes, le lien avec l'ancienne expo Samouraï qui avait fait parler d'elle est assez vite trouvé. Venez y découvrir de nombreux objets et comprendre grâce à ceux-ci quel était réellement le quotidien des Vikings !

« Le but est de montrer que les Vikings ont une histoire plus riche que ce que l'on montre régulièrement »

Kent Andersson, directeur du Musée d'Histoire de Suède

La population Viking n'était pas isolée. Elle était présente dans le monde entier même si ce n'était qu'un petit groupe qui la représentait dans ces voyages. Très hiérarchisée, la société Viking n'avait rien à envier aux autres communautés. La majorité de ses membres travaillait à la ferme et la mixité était réelle contrairement à ce que l'on peut imaginer. Les Vikings ont beaucoup à nous apprendre, bousculons nos idées reçues et tentons l'expérience au Château.

Exposition « Nous les appelons Vikings »

Jusqu'au 18 novembre

Au Château des Ducs de Bretagne

chateaubreton.fr



Pour aller plus loin

En 843, la ville de Nantes est prise d'assaut par des hommes venus du nord. Les raids et occupations qui suivent laissent une impression puissante, encore perceptible aujourd'hui : celle d'hommes violents, semant la terreur et réduisant en esclavage habitants et moines.

Près de 1000 ans plus tard, quelles sont les traces du passage des vikings à Nantes et dans la région ? En écho à l'exposition Nous les appelons Vikings au Château des ducs de Bretagne, le Chronographe propose, en collaboration avec le musée Dobrée, d'explorer les traces de la présence viking dans l'estuaire de la Loire aux 9^e et 10^e siècles. Emboîtez le pas des moines déplaçant des reliques de monastères en monastères, des vikings s'installant sur l'île de Bièce (Nantes), des seigneurs rachetant leur liberté par dizaines de vaches. Scannez des épées pour faire parler le métal ; partez sur les traces d'un viking, d'un moine ou d'un paysan breton du haut Moyen Âge

Exposition « Namsborg, des vikings à Nantes »

Le Chronographe – 21, rue Saint-Lupien à Rezé

Jusqu'au dimanche 6 janvier 2019

lechronographe.nantesmetropole.fr



RÉSIDENTENCE SENIORS À REZÉ



VENEZ VISITER VOTRE FUTURE RÉSIDENCE :

CONFORT

> Appartements équipés et meublés du T1 au T3, tout confort, pensés pour vous.

SÉCURITÉ

> Logements sécurisés avec détecteurs de fumée, de mouvements, télé-assistance, salle d'eau ergonomique, gestionnaire sur place....

CONVIVIALITÉ

> Mise à disposition d'espaces communs : tisanerie, terrain de pétanque, espaces verts pour des moments de convivialité improvisés ou organisés.

LOCATION

à partir de **690 € TTC***
charges comprises / mois

0 820 12 10 12

Service 0,12 €/appel
+ prix appel**

**Gratuit depuis une box ou un forfait mobile

disponible sur

Google play

Téléchargez dans

l'App Store



nexity.fr/edenéa

RENDEZ-VOUS À L'ADRESSE SUIVANTE :

10, RUE DES NAUDIÈRES

44400 REZÉ

06 19 67 69 06

ABUS DE POUVOIR DANS LE MONDE DE L'ÉDITION

Fort de son succès à Avignon il y a maintenant quelques étés, cette comédie fine au texte particulièrement travaillé ne cesse de remplir les salles de l'hexagone. Ce scénario largement inspiré de ce qu'il peut se passer dans notre société met à mal l'homme de pouvoir forçant la séduction. Une touche de burlesque accompagne cette comédie, qu'on pourrait qualifier de sentimentale, tout au long de la pièce. Une affiche dont on se réjouit d'avance !

« Léa Belmont est romancière. Victor Pontier est éditeur. Elle est idéaliste et séduisante. Il est cynique et suffisant.

Mais si ce soir ils dînent ensemble, c'est que la belle Léa a absolument besoin d'argent pour faire opérer son fils gravement malade et que le seul éditeur prêt à la publier est Victor Pontier. Il est prêt à la publier mais à une certaine condition.

Brillante satire sur l'abus de pouvoir, *Nuit Gravement au Salut* épingle les travers de notre société moderne avec humour et cynisme. »

Du 4 au 6 octobre à 21h

Et du 11 au 13 octobre à 19h

Nuit Gravement au Salut

Théâtre de Poche Graslin

theatredepochegraslin.fr / 02 40 47 34 44

© L'instant du regard



DU PETIT AU GRAND THÉÂTRE !

Graslin s'apprête à accueillir la nouvelle saison de l'Opéra qui connaîtra quelques changements et nouveautés. En effet, Alain Surrans est devenu le nouveau directeur de d'Angers-Nantes Opéra l'hiver dernier. Il présentera donc sa première saison complète cette année et approfondira par ailleurs le rapprochement avec l'Opéra rennais. Pourquoi ne pas devenir, à terme, un Opéra National triangulaire ? Ce questionnement peu utopiste nous éloigne tout de même de l'intérêt premier de cette nouvelle direction, plaire à tous les publics !

C'est devenu une tradition au fil des années, la nouvelle saison débutera par un Opéra en version de concert*. Place, cette fois-ci, à la musique du grand compositeur Tchaïkovski et de son concitoyen Rachmaninov.

« Des voix russes à faire frémir, un orchestre et un grand chœur survoltés : le romantisme de Tchaïkovski et de Rachmaninov dans une version de concert volcanique et pourtant si tendre. »

Coproduction Angers Nantes Opéra et Opéra de Rennes

© Angers Nantes Opéra



En collaboration avec le Le Bolshoi Théâtre de Bélarus

*L'Opéra sera en russe avec des surtitres en français. Les places sont disponibles à l'unité à partir du 4 septembre sur leur nouveau site ou à la billetterie rue Corneille.

Opéra en version de concert

Piotr Ilitch Tchaïkovski – *Iolanta*

Dimanche 30/09 (16h), mardi 2 et mercredi 3/10 (20h)

Théâtre Graslin

angers-nantes-opera.com / 02 40 69 77 18

www.onpl.fr

ORCHESTRE NATIONAL
des Pays de la Loire

PASCAL ROPHÉ
DIRECTION MUSICALE

SAISON
2018 • 2019

ABONNEZ-VOUS !

ENTRE PASSÉ ET MODERNITÉ

Au Musée d'Arts de Nantes, se déroulera une grande exposition de rentrée qui débutera le 12 octobre. Cet événement s'inspire d'un grand salon d'art qui a eu lieu en octobre 1886. Celui-ci exposait de nombreuses œuvres dans toutes les disciplines. Que cela soit du dessin, de la sculpture ou encore de la peinture, toutes celles-ci représentaient la modernité de Nantes.

Un réel engouement s'est créé autour de ce phénomène de « modernité ». Cet événement a en quelque sorte bouleversé l'histoire de l'art. Après ces polémiques, les artistes ont choisi de nouveaux horizons pour leurs œuvres, en s'orientant vers d'autres courants, tels que l'impressionnisme ou le symbolisme. Afin de rappeler ce changement de mentalité, le Musée d'Arts de Nantes choisit d'évoquer ce salon, en divisant son exposition en 5 parties bien distinctes afin d'apprécier comme il se doit « ce retour en arrière ». Pour marquer ce mélange temporel, la première partie sera consacrée à la mise en avant de l'éducation en abordant des sujets comme la religion. Ensuite, la deuxième partie se focalisera sur la mise en scène de la III^{ème} République. La troisième, elle, abordera le sujet de l'éclectisme artistique. L'événement poursuivra avec le domaine de l'art moderne et les artistes qui le compose. Enfin pour la cinquième et dernière partie, l'exposition rassemblera les œuvres impressionnistes du salon d'art.

L'ensemble de cette exposition expliquera le passage de l'art académique à l'art moderne.

Nantes, 1886 : le scandale impressionniste
Du 12 octobre 2018 au 13 janvier 2019
Musée d'Arts de Nantes
museedartsdenantes.nantesmetropole.fr



La fin du déjeuner - Renoir



Archives 2017 © sautron.fr

L'ART, HORS DES CITÉS URBAINES

Depuis 10 ans, la ville de Sautron accueille le salon Impressions d'Arts. Las de voir les grandes agglomérations s'approprier les œuvres artistiques, les élus locaux ont ainsi créé cet événement. Permettre un accès à la culture à tous est une nécessité sociétale et ce salon travaille en ce sens.

« Cet événement culturel majeur permet au public d'apprécier l'Art sous toutes ses formes et toutes ses expressions, en levant le voile sur l'univers artistique d'artistes professionnels, dont certains de renommée internationale. Ces peintres, sculpteurs ou encore plasticiens présentent plus de 350 œuvres sur près de 1000m² d'exposition. Des moments de partage et de découverte qui ouvrent l'esprit, libèrent l'imaginaire et laissent place aux émotions... »

Ce rendez-vous artistique est devenu un incontournable de la vie culturelle régionale.

5 lieux d'exposition
Espace Phelippes Beaulieux
Espace de la Vallée
Espace Marie-Hélène Gouleau
Musée
Mairie Principale

Salon Impression d'Arts à Sautron
Du 28 septembre au 7 octobre
sautron.fr / au 02 51 77 86 86



Eliahu Inbal © Z. Chrapek

UN APOGÉE NOURRI D'ESPOIR

Pascal Rophé, directeur musical de l'ONPL, présente le Chant du Cygne de Mahler comme « une œuvre particulièrement compliquée d'une richesse extraordinaire ». Ce challenge a été accepté, et nul doute qu'il sera réussi, par le chef Eliahu Inbal qui sera à la direction de ce premier concert officiel de la saison.

« Ultime partition de Mahler, on entend souvent de la Neuvième Symphonie qu'elle est son testament. Mais le compositeur à peine âgé de cinquante ans se sentait-il prêt de mourir en l'écrivant ? Si l'œuvre constitue bien un adieu à la symphonie – la suivante reste inachevée – la Neuvième est une célébration de la vie, des richesses de la nature, avec la mort en filigrane. Tout le génie de Mahler est contenu dans ce chant du cygne. Ces concerts seront dirigés par Eliahu Inbal dont l'enregistrement de l'intégrale des symphonies de Mahler est toujours une référence. »

Le Chant du Cygne
Les 17 et 18 octobre à la Cité
onpl.fr / 02 51 25 29 29

LE BONHEUR SE TROUVE DANS LES CHOSES SIMPLES DE LA VIE

Comment réagiriez-vous si l'un de vos proches n'encaissait pas son ticket de loto d'une valeur de 162 millions d'euros ? Tant que cela ne nous arrive pas, nous arrivons difficilement à imaginer nos potentielles réactions. Dans le meilleur des mondes, l'argent ne fait pas le bonheur mais cette expression semble perdre tout son sens dans cette comédie interprétée par Pascal Légitimus et ses acolytes.

« Pourquoi continuer à s'engueuler dans un HLM quand on peut enfin le faire dans un château ? Richard, architecte fauché, réunit ses proches. Il a une révélation à leur faire, une déclaration d'amour. Il aime sa vie comme elle est. Voilà pourquoi il renonce à toucher un gain de 162 millions d'euros au loto.

Richard va devoir s'expliquer, car sa femme, sa mère et son meilleur ami ne le lâcheront pas. Mais pour lui, à quoi sert l'argent quand on a l'amour ? La soirée risque d'être très agitée !

Une comédie implacable et cynique servie par Pascal Légitimus, Claire Nadeau et Julie de Bona, qui revient au théâtre après le succès de la série « Le secret d'Élise ».

Une comédie grinçante et inattendue. »

De Flavia Coste
Mise en scène par Anouche Setbon
Avec Pascal Légitimus (dans le rôle du « gagnant »), Julie de Bona, Claire Nadeau et Philippe Lelièvre

Non à l'argent
Du 2 au 6 octobre au Théâtre de la Fleuriaye
theatre-carquefou.fr / 02 28 22 24 24



Non à l'argent © Fabienne Rappeneau

L'AMOUR À TROIS

Catherine Blondeau et l'équipe du Grand T « rêvent d'un théâtre en mouvement », c'est ce qui se ressent dans cette nouvelle programmation. A travers ses propositions, le Théâtre de Loire Atlantique repousse les limites et explore toujours plus de styles et de thèmes en profondeur.

En ce début de saison culturelle, nous avons choisi de vous présenter la comédie *La Place du Chien* qui, à elle-même, retranscrit de nombreux maux de notre société. Cette pièce illustre parfaitement la volonté qu'à le Grand T d'évoquer un maximum de sujets cette année.

« La place du chien est-elle une place de choix ? Homme noir, femme blanche, chien noir : trois acteurs pour une histoire d'amour, de pouvoir, de cruauté, aussi mordante qu'hilarante. La comédie de la Rennaise Marine Bachelot Nguyen mélange allègrement les genres et dissèque les questions de sexe, de race et d'oppression.

Silvain, musicien congolais, tombe amoureux de Karine, caissière française. Il s'installe chez elle. Ou plutôt chez eux, car Sherkan, un labrador pur race, habite aussi les lieux. Le rapport fusionnel que la maîtresse entretient

avec l'animal inclut forcément la bête dans ce qui devient un triangle amoureux, ou chacun cherche sa place. De manière métaphorique et frontale, à travers le réel et la fiction, il est ici autant question de rapports hommes-femmes et de couple mixte que de jouissance féminine et d'héritage post-colonial. Sous couvert d'une comédie loufoque façon sitcom, Marine Bachelot Nguyen — auteure et metteuse en scène engagée qui signe également *Le Fils*, à voir dans le département cette saison — livre une critique de notre époque très loin du « politiquement correct ».

La Place du Chien

Les vendredi 23 et samedi 24 novembre au Grand T
legrandt.fr / 02 51 88 25 25

© Caroline Ablain



3 SAISONS MUSICALES, C'EST AVANT TOUT 3 VOYAGES

Nous nous y sommes maintenant habitués. La Cité des Congrès nous concocte chaque saison trois programmations musicales spécifiques auxquelles s'associent une partie des salles culturelles de la métropole. Du Jazz, de la musique Baroque et Francophone, voici ce qui vous est proposé tout au long de l'année à travers de nombreux rendez-vous.

« La sixième saison des Éclats Francophones nous entraînera à travers le Québec, la France et à La Réunion, à la découverte de nouveaux talents tout en francophonie.

Désormais incontournable, la septième saison Baroque en scène nous transportera du Théâtre Graslin, à L'Auditorium de Rezé, en passant par La Cité. À n'en pas douter, en découvrant ou redécouvrant ces chefs-d'œuvre baroques, nous apporterons chacune et chacun une réponse à la question : mais pourquoi donc ces œuvres nous touchent-elle toujours autant ? Neuf années de jazz dans la ville, neuf années qui ont permis à Jazz en Phase, le parcours de se

Pierre Lapointe © John Londono



consolider, de grandir et de s'étendre à désormais onze partenaires. Cette nouvelle édition s'annonce intense puisque Carla Bley et son mini big band nous feront l'honneur d'un grand concert à La Cité. »

Denis Caille, Directeur Général de La Cité

JAZZ EN PHASE - Camille Bertault
Mercredi 19 septembre 2018 à 20h45
Théâtre de la Fleuriaye à Carquefou
jazzenphase.com

LES ÉCLATS FRANCOPHONES - Pierre Lapointe
Jeudi 11 octobre 2018 à 21h00
Salle Paul Fort à Nantes
eclats-francophones.com / 02 51 72 10 10

BAROQUE EN SCÈNE - Love... or not... - Aria Vocale
Vendredi 09 novembre 2018 à 20h30
À L'Auditorium à Rezé
baroque-en-scene.com / 02 51 70 78 00

Sautron (44)

Du 28 septembre au 7 octobre

Salon

Impressions

2009-2018
10^{ème} édition

1000 m²
d'exposition

23 artistes
+ de 400 œuvres

www.sautron.fr
@villedesautron

SAUTRON

H. de B. minceur

Carquefou
Nantes métropole

Donnez une silhouette à votre esprit

Vos kilos en trop s'envolent,
Mincissez de la tête aux pieds et retrouvez votre silhouette !

Le premier entretien est gratuit
et sans engagement !

Philippe Béga, professionnel de l'amaigrissement vous accompagne avec la méthode H. de B. minceur. Une méthode manuelle & naturelle, basée sur la digitopression et associée à des recommandations alimentaires.

« Une méthode très efficace et un accompagnement humain chaleureux. Lier le corps et l'esprit. Merci pour l'harmonie retrouvée !
En 5 mois, 22 kgs envolés : une re-naissance ! »
Mme L. est passée du 50 au 36 cette année

Témoignage !

PHILIPPE BÉGA
22, rue Jules Verne - 44 470 Carquefou - Nantes Métropole
Tél. : 06 07 90 16 73 | p.bega@hdeb-minceur.fr | www.hdeb-minceur.fr

WWW.HDEB-MINCEUR.FR

ENTRE TRADITIONS ET NOUVEAUTÉS

Comme chaque année, les différents salons prennent leurs aises au Parc des Expositions de la Beaujoire. Avant l'hiver, nous retrouverons notamment Zen et Bio, Creativa, le salon Habitat-Déco ou encore le salon Vins et Gastronomie ! La principale interrogation de cette nouvelle saison portait sur la 2ème édition de Naoned Market. Elle ne verra finalement pas le jour en 2019, un retour est en effet prévu pour le mois de juin 2020, un peu de patience... Restons donc focalisés sur le futur proche et concentrons-nous sur les premiers salons automnaux.

Le plus vert

L'an dernier, le salon Zen et Bio fêtait sa 10ème édition ! A ces débuts, la réussite de celui-ci n'était pourtant pas évidente. Son développement judicieux et ses ajustements ont fait de ce salon l'un des nouveaux remparts de la saison. Sans tomber dans les clichés, il a vocation à s'adresser à n'importe quel public.

En France, les achats de produits bio ont doublé entre 2012 et 2017, ce chiffre significatif reflète la volonté des français de consommer durablement. L'organisation du salon ne s'est pas trompée et table désormais sur plus de 20.000 visiteurs en 3 jours. Zen & Bio est un réseau d'une dizaine de salons présents dans l'hexagone et en Belgique. Tous dévoilent une fréquentation en hausse.

Alimentation, habitat, environnement, économie, jardin, vacances, développement personnel, prêt-à-porter, maison "éco-logique", beauté, santé... Tous ces sujets sont abordés afin de répondre à vos attentes et vous apporter des solutions écologiques pour vivre différemment.

Salon Zen et Bio

Du 5 au 7 octobre

Parc des Expositions de la Beaujoire

salon-zenetbio.com/nantes



Zen et Bio

Le plus créatif

Le « Do It Yourself » (ou DIY) n'avait que peu d'importance en 1998, année de lancement du salon Creativa à Nantes. 20 ans plus tard, la fréquentation atteint des sommets ! 23.000 personnes ont ainsi flâné dans les allées du Parc des Expositions en 2017. Que signifie « Do It Yourself » ? Cette expression devenue familière dans le langage français mais importée de l'étranger peut être traduite littéralement : « Fais-le toi-même ». Pourquoi ne pas se créer une nouvelle table basse ? Faire d'excellents desserts originaux ? Se coudre une écharpe pour l'hiver ? Tant d'objets du quotidien peuvent être fabriqués sans compétence particulière comme vous le montreront les différents exposants du salon. La cuisine aura également une place très importante au Parc des Expositions. De la patience, de l'abnégation, des outils de travail et des matériaux suffiront pour vous lancer ! Pour ce 20ème anniversaire, les organisateurs vous réservent pas mal de surprises ! Vous pourrez bien-sûr participer à l'un des nombreux ateliers organisés sur place. Amateurs de cuisine créative, bricolage ou encore couture, le salon Creativa est fait pour vous !

Salon Creativa

Du 1er au 4 novembre

Parc des Expositions de la Beaujoire

nantes.creativa.eu

Tout savoir sur les différents salons et événements du Parc des Expos : exponantes.com

INDIGO PRODUCTIONS présente

NANTES CITÉ DES CONGRÈS

INDIGO PRODUCTIONS PRÉSENTE
«UN SHOW RYTHMÉ
COMME SEXY DANCE»
Tout les oppose et pourtant...
DIAMOND
dance
THE MUSICAL

MARDI
4 DÉC. 2018
20H00

UAU et Indigo Productions présentent
TANGO
Pasión
"ESPERANZA"
www.tangopasion.com
LATIN GRAMMY AWARD

MARDI
19 MAR. 2019
20H00

«Explosif, drôle
et touchant !
Plongez au cœur
de l'Irlande»
Irish
Celtic
Spirit of Ireland
DANCE SONGS MUSIC LIVE

JEUDI
21 MAR. 2019
15H00 ET 20H30

LE ST-PETERSBURG FESTIVAL BALLET
AVEC ORCHESTRE LIVE
LE LAC DES
CYGNES
DE PIOTR TCHAIKOVSKI

DIMANCHE
24 MAR. 2019
13H30 ET 17H30

BEST OF FLOYD
the welcome tour

MARDI
23 AVR. 2019
20H00

RÉSERVATIONS : Fnac - Carrefour - Géant - Auchan - Leclerc - Cultura et points de vente habituels
www.ticketmaster.fr 0 892 69 70 73 (0,45€/min) www.fnac.com 0 892 68 36 22 (0,40€/min)

PLUS D'INFOS : **INDIGO** PRODUCTIONS 05 49 73 66 16 | www.indigo-productions.fr

EXOTISME DE MAGRET DE CANARD À LA PLANCHA

Ingrédients

Accord vin

Madiran AOC "Terroirs de Tilhet"

- Il vous faudra (pour 2 personnes),
- 1 magret de canard bien dodu
 - 1 c.à.soupe de sauce soja sucrée
 - 1 mangue fraîche
 - quelques cerises noires

Pour la compotée d'abricots :

- 2 abricots
- 10 ml de sucre en poudre
- 10 cl d'eau
- 3 c.à.café de sauce soja sucrée

Pour la purée de patate douce :

- 1 patate douce
- 1 noisette de beurre
- 1 c.à.soupe de crème fraîche entière liquide
- sel, poivre du moulin

À suivre les étapes de préparation page 30...





RENDEZ-VOUS MENSUEL

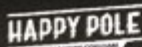
Automobiles de collection et de prestige
Chaque 2^{ème} dimanche matin

Dimanche 9 Septembre 2018

Dimanche 14 Octobre 2018

Dimanche 11 Novembre 2018

Parking Maison DV - Happy Pôle
Allée des 5 Continents - Zone Pôle Sud - Vertou (Route de Clisson) - de 10H à 13H
www.polecollection.fr





65 ANS, LE MEILLEUR ÂGE POUR PLANER.

OFFREZ-VOUS UNE ÉCHAPPÉE DANS LES AIRS
AVEC LA CARTE SENIOR À 59 €.⁽¹⁾



JUSQU'À
-30%⁽²⁾
SUR PLUS
DE 100 LIGNES





HOP! AIRFRANCE

SENIOR

Brigitte Dupond
3010 123 456 - du 29/04/18 au 28/04/19



ELU SERVICE CLIENT 2018

[f](#)
[t](#)
[in](#)
[i](#)
[o](#)
[hop.com ou airfrance.fr](#)
 Billets en vente sur nos sites ou dans votre agence de voyages.

⁽¹⁾ Tarif TTC, frais de service inclus, sur hop.com et airfrance.fr.
⁽²⁾ Voir conditions sur hop.com et airfrance.fr.
 *Catégorie Transport collectif de voyageurs - Étude BVA Group - Viséo CI - mai à juillet 2017 - Plus d'infos sur escda.fr.

La proximité en France par **AIRFRANCE**

HOP!

VOUS Y ÊTES.

EXOTISME DE MAGRET DE CANARD À LA PLANCHA

Étapes de préparation

La veille

1 - Réaliser une brunoise d'abricots préalablement épluchés. Placez-les dans une casserole pendant 15 minutes à petite ébullition avec l'eau et le sucre. Mélanger de temps à autre. Surveiller la cuisson. A mi-parcours, écraser grossièrement au presse-purée. Puis à 5 minutes de la fin, ajouter le soja sucré avant de baisser le feu et de laisser compoter à feu doux. Filmer au contact et réserver au frais pour la nuit.

Le Jour J

2 - Faire cuire la patate douce épluchée, rincée et coupée en cubes dans un grand volume d'eau salée pendant 20 à 25 minutes à feu moyen. Écraser vos cubes au presse-purée et tamiser le tout pour ne garder que la chair fondante. Assaisonner avec le beurre, la crème, le sel et le poivre du moulin. Filmer au contact et réserver.

3 - Préparer votre carpaccio de mangue. Pour cela, couper votre mangue sur un côté en hauteur, éplucher cette moitié et détailler la mangue dans la longueur de quelques tranches finement obtenu au couteau (ou à la mandoline, si vous avez). Conserver sur une assiette.

4 - Préparer votre magret de canard ! Dénervé puis parer la graisse autour de la chair. (Facultatif : dégraisser également en surface du magret). Inciser la graisse du magret en losange fin et régulier. Couper

vos magrets en gros cube d'environ 2 cm de côté. A l'aide d'un pinceau, laquer de sauce soja sucrée la totalité de vos cubes de magret de canard.

5 - Place à la cuisson : Plaquer les cubes de magrets côté graisse en premier sur votre plancha bien chaude (mais pas fumante). Laisser fondre la graisse à feu moyen quelques secondes. Retourner les magrets et saisir le côté chair pendant 30 secondes environ. Retourner le magret côté graisse 15-20 secondes à nouveau et une dernière fois côté chair 15-20 secondes également. Déposez vos cubes de magret saisis dans un morceau d'aluminium et fermer le tout. La cuisson continuera à l'étouffer pendant 1 minute environ.

6 - Dressage : Déposer trois beaux cubes de magret de canard en ligne dans votre assiette. Ajoutez le jus de cuisson de repos (celui qui se trouve dans le papier aluminium) à votre purée. Mélanger le tout et pocher à la poche à douille lisse vos points de purée de patate douce encore chaude (plus ou moins gros). Placer quelques pointes de cuillère à café de compotée d'abricots au soja sucré. Rouler vos tranches de carpaccio de mangue et déposer-les harmonieusement. Terminer par quelques morceaux de cerises noires et de fleurs de coriandre fraîche.

Merci à notre partenaire
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 - juin 2015



EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - **RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :** Jean GANACHAUD - **REDACTION :** Gilles GRÉGOIRE - Alban CHAINON-CROSSOUARD - **CONTACT COMMERCIAL :** Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - gilles@andegave-communication.fr - 9 rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE - **VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ?** gilles@andegave-communication.fr - Date limite de réception : le 15 précédant la parution - **OÙ TROUVER NANTES SENIORS :** Office de Tourisme de Nantes Métropole - commerces de proximité - salles de spectacles - chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points... **DIFFUSION :** Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44780 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - **IMPRESSION :** Imprimédia
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.

ABONNEZ-VOUS !
www.baroque-en-scene.com

Baroque en scène

Saison 18-19

Love... or not...
ARIA VOCALE

Batailles
STRADIVARIA & LES SACQUEBOUTIERS DE TOULOUSE

Sept Particules
LE CONSORT ET DAVID CHALMIN

The Beggar's Opera
LES ARTS FLORISSANTS

Concert de Noël
STRADIVARIA & LA MAÎTRISE DES PAYS DE LA LOIRE

Rituel(s)
ARIA VOCE ET ARIA VOCALE

L'Avare de Molière
COMPAGNIE COLETTE ROUMANOFF

La Messe en ut de Mozart
CHŒUR DE CHAMBRE MÉLISME(S) - ENSEMBLE A VENTI

Au fil des saisons, les âges de la vie
ENSEMBLE AMARILLIS

Portraits d'Orient et d'Occident
STRADIVARIA & L'ENSEMBLE TRANSYLVANIA

Armonia divina y humana
IL FESTINO

La Passion selon Saint-Jean de Bach
LE BANQUET CÉLESTE, MAÎTRISE DE BRETAGNE, CHŒUR DE CHAMBRE MÉLISME(S)

De Venise à Dresde
ARIA VOCE

Ich habe genug et autres cantates de Bach
A NOCTE TEMPORIS

Laudate Pueri - Haendel et Corelli
LES ARTS FLORISSANTS

Magnificences à la Cour de France
DOULCE MÉMOIRE

Give me your hand
LES BASSES RÉUNIES

Concours International de Musique Ancienne du Val de Loire

Back to Bach
ARIA VOCE ET ARIA VOCALE

Nantes // Rezé
de part et d'autre du fleuve

Cité
LA CONGRÈS / NANTES

LA SOUFFLERIE
THÉÂTRE CONTEMPORAIN DE NANTES

ANGERS NANTES OPÉRA

K PRODUCTION PRÉSENTE À NANTES

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS
WWW.KPRODUCTION.FR
ET POINTS DE VENTE HABITUELS



LUNDI 19 NOVEMBRE
20H - CITÉ DES CONGRÈS



MER. 12 DÉCEMBRE
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS



VEN. 21 DÉCEMBRE
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS



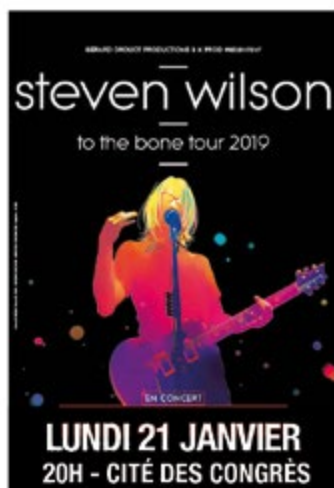
SAMEDI 12 JANVIER
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS



DIMANCHE 13 JANVIER
17H - CITÉ DES CONGRÈS



JEUDI 17 JANVIER
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS



LUNDI 21 JANVIER
20H - CITÉ DES CONGRÈS



VENDREDI 22 FÉVRIER
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS



MERCREDI 27 FÉVRIER
20H - CITÉ DES CONGRÈS