

# NANTES SENIORS

N° 49

HIVER  
2019

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

## 神韻晚會 2019 SHEN YUN



« UN JOYAU ! »

— Broadway World

Présenté par LOTUS S.A.C. - Bureau 2 1058887 / 3 1125096



15-16 février | Cité des Congrès de Nantes

0 805 386 386 [ShenYun.com/FR](http://ShenYun.com/FR)



ticketmaster

### AUTO



La Ford Mustang

### VOYAGE

À la découverte de...  
Ténérife



### TERROIR

Potager City

La Récré

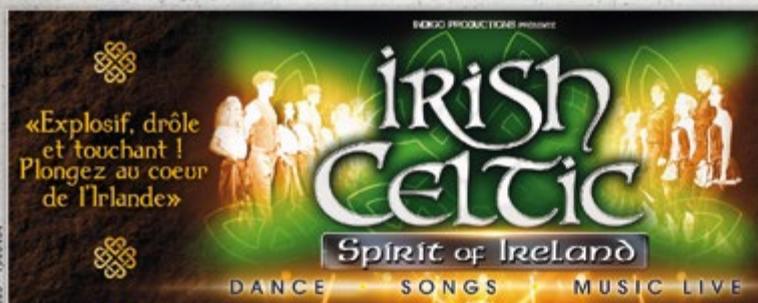


INDIGO PRODUCTIONS présente

# NANTES CITÉ DES CONGRÈS



**MARDI**  
**19 MARS 2019**  
20H00



**JEUDI**  
**21 MARS 2019**  
15H00 ET 20H30



**DIMANCHE**  
**24 MARS 2019**  
13H30 ET 17H30



**MARDI**  
**23 AVRIL 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

Chers lecteurs et lectrices,

Nantes Seniors, à la veille de célébrer les fêtes traditionnelles de fin d'année, vous propose de troquer vos gilets jaunes contre vos habits de lumière, et tenter d'oublier, le temps de la trêve des confiseurs, la morosité ambiante qui plane régulièrement au-dessus de nos têtes ! (Vous avez dit trop de taxes?).

Sans pour autant se réfugier dans un optimisme béat et endosser le costume de l'autruche qui passe son temps à mettre sa tête dans le sable (à ce propos on vous recommande la viande d'autruche pour le réveillon, nous mettrons pour une fois notre âme végétarienne entre parenthèse), Nantes Seniors vous donne quelques idées de sorties culturelles ou de divertissements, si vous faites partie de ceux qui s'y prennent au dernier moment pour réserver leurs billets.

Excellente année 2019 !

Bons Réveillons !

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

Sommaire ■

## ACTUALITÉS

**4** Porcelanosa

## AUTO

**6** La Ford Mustang

## SANTÉ - BIEN-ÊTRE

**8** La téléconsultation

**9** E-Pants

## ANIMAUX

**10** Les Abeilles

## VOYAGE / BALADE / LOISIRS

**12** Tenerife

**16** Disneyland Paris

## SORTIES

**18** Théâtre, Expositions, Concerts, Salons...

## AU PIED DU SAPIN

**24** Idées Cadeaux

**26** Menu de Fêtes

## TERROIR

**28** Potager City

**30** La Récré

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

**Flamme Bio Déco**  
www.flammebiodeco.fr  
flammebiodeco@gmail.com

Consultez-nous... Devis gratuit



Large choix de cheminées, poêles, bruleurs Bio-éthanol et Electriques.



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

f i

## PORCELANOSA, D'ORVAULT À MANHATTAN

Il y a quelques semaines, Porcelanosa lançait sa collection « Nantes » lors de la célébration de son 30<sup>ème</sup> anniversaire français. En septembre 1988, le groupe espagnol spécialisé dans l'aménagement de l'habitat s'implantait ici-même. Ce fut alors son premier point de vente en dehors de sa terre natale. Nous connaissons désormais l'importance de la marque dans le monde entier. L'entreprise familiale apporte un intérêt sincère à la Cité des Ducs et a souhaité le retranscrire dans cette commémoration. Dans le cadre de ces 30 ans, Nantes Séniors a été convié à la visite du siège et des usines de Porcelanosa en Espagne, à Vila-Real. Comprendre le fonctionnement et saisir les valeurs qu'entretient le groupe aux produits « Made in Europe » était nécessaire avant la présentation de cette nouvelle collection.

Pour commencer, il est essentiel de préciser que la totalité de la production s'effectue en Espagne, à Vila-Real. Tout juste arrivés dans la province de Castellón, nous constatons la grandeur du site de production et du siège. Au total, 8 usines aux spécialités diverses ont vu le jour à proximité les unes des autres. Nous ne précisons pas les activités de chacune d'entre elles afin de ne pas vous perdre, aussi intéressantes soient-elles. Porcelanosa Grupo est ainsi composé de 8 marques dédiées à la décoration et à l'aménagement de l'habitat, de la salle de bain à la cuisine. La dernière d'entre elles (Urbatek) fut créée en 2001. L'ensemble des pièces d'un logement peut donc être réalisé par Porcelanosa qui associe la décoration aux matériaux dans de nombreuses ambiances variées.

### Du haut de gamme à l'international

Présente dans le monde entier, du marché asiatique à la 5<sup>ème</sup> avenue new-yorkaise, l'entreprise espagnole ne cesse de renforcer sa présence internationale. Son développement se concrétise aussi par la recherche constante de nouveautés et de diversité. Cela permet de toucher des consommateurs de tous les continents, quel que soit leur culture. Comme le disent de nombreux économistes, l'entrepreneur est un innovateur. Porcelanosa et ses fondateurs, issus du milieu agricole, l'ont bien compris en réinvestissant significativement les bénéfices pour rester le leader



Magasin Porcelanosa de Nantes Orvault

mondial. A cette échelle, seul Porcelanosa Grupo fonctionne sans intermédiaires, de la fabrication à la vente grâce à ses 4700 salariés.

### La politique environnementale

Assez rapidement, nous nous questionnons sur le bilan carbone d'une telle entreprise. Est-elle dans l'air du temps ou se cantonne-t-elle à ce qui a fait sa gloire ? Par transparence, l'équipe qui nous reçoit ne manque pas de nous apporter des précisions. L'électricité est par exemple produite par les fours, seule la vapeur d'eau est rejetée à l'extérieur et le gaz utilisé est naturel. Les explications des rejets se justifient par la composition simplissime de la céramique, qui constitue l'essence même du groupe, faite à base d'argile et d'eau.

Par ailleurs, depuis des années, les allers-retours des transporteurs routiers sont aussi étudiés afin qu'ils ne rentrent pas « à vide » en Espagne une fois la livraison effectuée. Des matériaux sont ainsi achetés en France ou dans d'autres pays limitrophes.

Côté recyclage, rien n'est oublié. Les carreaux de mauvaise qualité ou abîmés sont réutilisés dans la collection « Forest ». Celle-ci est composée de 95% de carreaux recyclés.

### L'importance française et nantaise

La langue française est pratiquée par les responsables de l'entreprise, preuve de la considération qu'ils ont pour notre pays. Porcelanosa propose d'ailleurs des collections spécifiques aux normes françaises comme nous l'indique

l'un des responsables de l'une des marques : « la France est par exemple un pays très strict sur l'adhérence ». Cette volonté de séduire le marché français remonte maintenant à une trentaine d'années comme nous vous l'indiquons en introduction. L'hexagone a été choisi comme premier pays d'implantation. Les dirigeants ont rapidement souhaité exporter leur marchandise.

Jean-Pierre Pondard a ainsi été le premier interlocuteur français pour Porcelanosa. La rencontre s'est faite lors d'un salon et tout s'est enchaîné ensuite. Le premier magasin se trouvant en dehors du territoire espagnol ouvrait ses portes le 18 septembre 1988 à Orvault sous la direction du pré-cité. Ce fut un premier test grandeur nature pour la société qui a continué son développement en France « grâce à cette bonne expérience » comme le précise le responsable commercial France Francisco Lassala Pitarch. Pour lui, « Nantes est plus qu'une simple ville ».

Aujourd'hui, Nantes accueille le centre logistique de l'ouest de la France. La région ouest compte actuellement 12 magasins et 134 salariés, deux nouvelles ouvertures sont cependant attendues prochainement. 10% du chiffre d'affaires de Porcelanosa est désormais réalisé dans le pays. Le plus grand magasin se situe à Lyon (2300m<sup>2</sup>) et l'un des plus petits à La Baule (280m<sup>2</sup>).

Porcelanosa s'investit également dans la construction et la rénovation de bâtiments dans la région. Ainsi, l'entreprise ibérique a travaillé pour le Leclerc de Blain, les hôtels Mercure nantais et rénove actuellement la façade de la Poste place de Bretagne (livraison mars 2019). Pour conclure, évoquons le lancement (en grande pompe)



de la collection dédiée à la Cité des Ducs. Comme elle le propose de plus en plus, Porcelanosa s'est concentrée sur un modèle dit « grand format ». Ainsi les carreaux de la collection « Nantes » sont à l'image de ce que veut développer la société. Une usine spécialisée dans ces mesures nouvellement demandées (120 x 120 et 320 x 170) est d'ailleurs en construction en Espagne. Les coloris choisis pour cette nouvelle collection sont le gris, le blanc et le beige.

### Notre visite du site espagnol de Porcelanosa en quelques souvenirs

- La qualité du travail réalisé pour les carreaux de céramique « imitation bois »
  - Le centre logistique similaire à celui d'une entreprise comme Amazon
  - L'impression numérique permettant de concevoir différemment 40 carreaux d'une même collection
  - L'utilisation accrue du matériau KRION®, recyclable à 100%
  - Les petits vélos qu'utilisent les employés pour circuler dans les usines
  - Le développement de la technologie KLife dans les surfaces solides. Récemment brevetée, elle fait effet au seul contact de la lumière.
- Ses vertus : purification de l'air, antibactérien, autonettoyant, élimination de produits chimiques. A suivre ...



## LA FORD MUSTANG

**L**a Mustang sortie en 1964 a créé la classe "Pony car" (d'ailleurs le signe sur la voiture n'est pas celui de "Ford" mais celui d'un cheval, un Mustang au galop) des voitures américaines, voitures de sport comme les coupés avec capots longs et courts ponts arrière et a donné lieu à des modèles concurrents tels que la *Chevrolet Camaro* ou *Dodge Challenger*.

Les prévisions de ventes projetaient moins de 100 000 unités pour la première année, mais dans les premiers dix-huit mois, plus d'un million de Mustangs a été construit.

C'est la voiture de sport par excellence, un symbole de la culture américaine, de la liberté au volant. La Mustang est une icône dont le dix-millionième exemplaire est sorti des usines Ford cette année.

Coupé, cabriolet ou fastback, la Mustang en est

à sa sixième génération aux lignes toujours aussi agressives et au moteur toujours surpuissant, un V8 bien sûr, passé en un demi siècle de 164 à 460 chevaux mais aussi un 4 cylindres pour s'adapter aux normes environnementales.

La première personne à s'être offert une Mustang se nomme Gail Wise, elle conduit toujours sa convertible bleue ciel : "J'ai acheté cette voiture il y a 55 ans et nous en parlons encore aujourd'hui. A 76 ans, je me sens toujours comme une star de cinéma, comme à 22 ans."

Gail Wise ne croit pas si bien dire, en 50 ans, la Mustang est apparue dans plus de 500 films du mythique Bullit avec Steve McQueen à Drive avec Ryan Gosling,

Nous avons pu croiser de nombreux fans de la Mustang au rassemblement Pôle Collection de novembre, dont les photos illustrent cet article. De nombreux clubs regroupent aujourd'hui les amateurs de la belle américaine et de nombreux exemplaires sont importés en France tellement la demande est forte, surtout pour les modèles des années 60, car malgré quelques années difficiles la Mustang a retrouvé son caractère et fait toujours rêver.



**Achat** **OR** **Vente**  
OR - ARGENT - PLATINE **EN CASH** OR INVESTISSEMENT  
LA SEULE VALEUR SÛRE

# Pièces et lingotins :

**DES CADEAUX  
QUI PLAISENT  
À TOUTES LES  
GÉNÉRATIONS !**

24 RUE DE STRASBOURG  
NANTES - 02 40 75 59 46  
[www.orencash.fr](http://www.orencash.fr)



## UN MÉDECIN À PORTÉE DE CLICS

La France souffre terriblement de la désertification médicale qu'on a la chance de peu connaître à Nantes. A partir de l'agglomération, le phénomène commence à prendre tout son sens. Parcourir de nombreux kilomètres ou attendre quelques jours pour pouvoir bénéficier d'une simple consultation est chose courante pour la majeure partie des français. Il est désormais temps d'apporter des solutions concrètes à ce fléau.

Le web est parfois critiqué pour sa surinformation et sa désinformation, conséquence directe du nombre de sites et d'internautes. Il faut ainsi prendre toutes les informations que l'on y trouve avec des pincettes et particulièrement quand il s'agit de sujets médicaux.

Maux de gorge ? Démangeaisons sur les chevilles ? Bon nombre d'entre nous a tendance à se rendre sur internet pour consulter divers avis plus ou moins éclairés. Les symptômes et les moyens de se soigner sont pourtant différents selon les personnes, les réponses apportées peuvent donc s'avérer totalement inadaptées !

La France passe à la vitesse supérieure sur ce point en proposant des téléconsultations officielles. Le caractère professionnel prend tout son sens dans cette démarche. En effet, depuis le 15 septembre dernier, vous pouvez contacter votre médecin traitant ou un spécialiste grâce à un logiciel spécialisé et protégé pour que vos données médicales ne soient en aucun cas divulguées. Les médecins équipés fournissent un lien à leurs patients qui peuvent ainsi les consulter à distance pour un coût équivalent à un rendez-vous classique (25€ pour les médecins traitants et 30€ pour les spécialistes) et remboursé similairement. Le consentement du patient est bien entendu nécessaire. Par ailleurs, les médecins sont à même de juger s'ils acceptent ou non ce recours à la téléconsultation selon les patients et leurs maux. Au sujet des ordonnances, tout est également numérisé. A l'issue de l'entrevue avec votre médecin, vous recevez ainsi une ordonnance numérique par mail.

Cette mesure vise principalement à lutter contre la baisse significative du nombre de médecins dans certains endroits. Elle a également un intérêt pour les simples renouvellements d'ordonnances ou pour les personnes qui ne se déplacent que difficilement.

La téléexpertise est aussi prévue par la loi mais sa mise en place est un peu plus longue. Il faudra attendre le mois de février, et seulement dans certains cas, pour commencer à en profiter.

Pour en savoir plus : [solidarites-sante.gouv.fr](http://solidarites-sante.gouv.fr)

## UNE DIGNITÉ PRÉSERVÉE

Tous les tabous ne sautent pas sur la vieillesse même si l'évolution est plutôt positive. Le sujet que nous allons évoquer ne concerne qu'une partie de nos anciens. Le confort hygiénique est une nécessité, il se doit de faire partie de la vie de chacun quelle que soit notre autonomie. Pour cela, des entreprises développent des solutions alternatives à la simple couche pour adultes, nous vous en dévoilons l'une d'entre elles.



La société MMS Care, née à La Rochelle, s'est associée à l'entreprise japonaise Futura Liberty il y a plus de quinze ans afin de concevoir une couche autonome. Celle-ci, nommée E-pants vient tout juste d'arriver sur le sol français. Aspirante, lavante et séchante, elle permet d'améliorer sensiblement la vie des personnes malades et/ou non autonomes. Préserver la dignité de ceux-ci et limiter les potentielles infections bactériennes est l'objectif de cette création déjà beaucoup utilisée en Asie avec plus de 5000 machines en activité. Simple à installer et à utiliser, l'E-Pants renforce l'intimité de l'usager. Imaginée pour les hôpitaux, cliniques ou EHPAD, cette nouvelle technologie est toutefois

envisagée pour les particuliers. En effet, son coût journalier se rapproche du coût de la consommation d'un patient alité (environ 6 couches/jour). En plus d'être beaucoup plus hygiénique, cette solution est également écologique ! Elle s'adapte à toutes les morphologies et saura apporter un peu de répit aux proches et aux usagers.

L'E-Pants va dans le bon sens, préservons l'intimité de nos anciens le plus longtemps possible.

E-Pants commercialisée par MMS Care en France  
[mms-care.fr](http://mms-care.fr) / 07 63 78 38 38  
7 rue de la Boulangerie à Saint Saturnin du Bois (17)

**LE NOUVEAU Théâtre Poche Graslin**

A L'AFFICHE !

**RÉSERVATIONS : 02 40 47 34 44**  
reservation@theatredepochegraslin.fr  
www.theatredepochegraslin.fr  
5 rue Lekain, 44000 NANTES.

Suivez-nous !

 <b>DÉCEMBRE</b>	 <b>DÉCEMBRE</b>	 <b>DÉCEMBRE</b>	 <b>JANVIER</b>
 <b>JANVIER</b>	 <b>JANVIER/FÉVRIER</b>	 <b>FÉVRIER</b>	 <b>FÉVRIER/MARS</b>



## CESSONS D'EN PARLER, AGISSONS !

**L**es médias en parlent et les gens commencent à en avoir conscience mais pourtant la disparition des abeilles se rapproche toujours plus. Il y a quelques années, l'extinction de cette espèce apparaissait comme bien lointaine, c'est devenu une réalité. De plus, les français sont de gros consommateurs de miel, un produit dont les prix battent des records chaque saison. Il sera un jour considéré comme un produit de luxe mais avant notre bien-être, pensons à la survie de celles qui le produisent.

Le moyen le plus simple d'agir pour la préservation des abeilles de nos régions est de soutenir nos apiculteurs locaux. Quelle que soit votre consommation de miel, délaisser les produits de grandes surfaces importés de l'étranger ne vous coûtera qu'une poignée d'euros. Par engagement mais aussi pour le goût, cette petite action devrait satisfaire, en dépit de votre portefeuille, au moins votre palet.

### Les abeilles ligériennes

De plus en plus d'apiculteurs s'ouvrent d'ailleurs à ce marché sans aucun intermédiaire comme le font par ailleurs des maraîchers, des vigneron, des poissonniers ... De nouvelles structures, comme *laruchequiditoui.fr*, permettent d'ailleurs de rassembler ces différents

corps de métier dans un même service en ligne. **Les Ruchers du Pays Blanc de Brière** font d'ailleurs partie de ce processus d'ouverture aux particuliers en proposant leurs produits. Ces derniers se trouvent aussi dans des boutiques nantaises comme Ô Bocal ou ABC Terroirs. Moins présent dans les commerces nantais, le MAD (Miel à Défendre) de la **Ruche Piquet** est produit, comme son nom le laisse imaginer, à Notre-Dame-des-Landes. Il se vend dans la Cité des Ducs au Studio Katra situé 11, passage Douard. Créée en 2015, « la Ruche Piquet » est impliquée dans une démarche pédagogique. Elle s'est spécialisée, depuis sa création, dans l'installation de ruches sur les toits et jardins d'entreprises. Retrouvez les détails du concept et les explications de son fondateur sur *laruchepiquet.fr*.

### Le parrainage d'une ruche

Un autre moyen s'offre à vous si vous souhaitez vous investir pour la survie des abeilles. Certaines structures vous proposent de parrainer une ruche !

Parmi elles, « **Un toit pour les abeilles** » à la fois simple et efficace : *untoitpourlesabeilles.fr*. Quel que soit votre budget, il vous est possible de vous engager. En effet, les cotisations oscillent entre 8 et 25€/mois (de 4000 à 16 000 abeilles). En échange, vous recevrez 6 à 24 pots de miel par an étiquetés au nom de votre ruche. Chaque année, des portes ouvertes sont organisées chez les apiculteurs afin de rencontrer vos nouveaux collaborateurs !

Pour rester encore plus à proximité, **Le Rucher du Champvoivre** propose quelque chose de similaire mais à l'année et à partir de 45€/an seulement (3 pots de miel garantis) ! *lerucherduchampvoivre.com* est basé à Héric et est tenu par Jérôme Courtin, n'hésitez pas à le contacter pour plus de renseignements.

# ALEXIS GRUSS origines



Nantes  
**ZÉNITH**  
SAMEDI 18 & DIMANCHE 19 MAI 2019

LOCATIONS

ALEXIS-GRUSS.COM

ET AUTRES POINTS DE VENTE HABITUELS

INFOS, GROUPES ET CE

HARACOM - 03 21 26 52 94





Playa de Las Teresitas

## À LA DÉCOUVERTE DE TENERIFE

**T**enerife ce n'est pas très loin mais assez pour profiter d'un climat exceptionnel et d'un dépaysement total. Pour sortir de la grisaille hivernale et se remettre des abus des fêtes voici une belle destination à 3h30 d'avion de Nantes.

La plus grande île des Canaries est la plus visitée de l'archipel espagnole, et ce n'est pas sans raison. Les français ne représentant que 3% des touristes, la langue est une première cause de dépaysement.

La première motivation pour séjourner à Ténérife est bien entendu le climat, doux, il ne pleut quasiment jamais, avec 2 zones distinctes : une zone sèche au sud et une humide au nord. L'éloignement et le climat ont permis la conservation d'un éco-système et d'une bio-diversité à part que l'on observe d'habitude dans les îles du Pacifique.

Ténérife est une île volcanique assez grande (80 km x 45) où vous pouvez profiter de la plage bien sûr, des excursions très intéressantes avec de magnifiques paysages mais aussi d'un patrimoine classé qui permet de varier les journées.

Pour découvrir cette grande île rien de mieux que de louer une voiture, c'est beaucoup moins cher qu'en France (et l'essence n'est pas taxée...) et au moins vous serez indépendants.

Les jardins tropicaux, l'architecture et les villes historiques sont toutes situées au nord de l'île, tandis que la majeure partie des parcs à thèmes et des activités liées à la mer sont situées au sud. N'oubliez pas de visiter les villages et le fantastique monde des volcans.

### Parc National du Teide

Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, il comprend un long cratère volcanique qui domine le centre de l'île. Il culmine à 3718 mètres. Un téléphérique emmène les visiteurs jusqu'à 1200 m sur la base du cratère, il offre une vue hypnotique sur la majeure partie de l'archipel des Canaries.

### Baleines et dauphins

Environ 28 espèces de baleines et dauphins se nourrissent dans les eaux chaudes entre Tenerife et La Gomera, ce qui offre l'opportunité exceptionnelle de regarder les cétacés dans leur environnement naturel. Les excursions quotidiennes à Los Cristianos et Los Gigantes garantissent la présence de dauphins.

## SALON DE L'IMMOBILIER POUR HABITER OU POUR INVESTIR

# 15 • 16 • 17 MARS 2019

DÉFISCALISATION, GESTION DE PATRIMOINE,  
RÉSIDENCES SERVICES SENIORS,  
INFORMATIONS ET CONSEILS SUR LE SALON DE L'IMMOBILIER

SALON  
**NANTES**  
**IMMO**  
ATLANTIQUE



**ENTRÉE  
GRATUITE**

Ouvert vendredi de 14h à 18h,  
samedi de 10h à 18h,  
dimanche de 10h à 18h

**PARC EXPO  
LA BEAUJOIRE  
NANTES**

### Gararchico

Le village le plus riche de Tenerife, Gararchico a été recouvert par la lave dans une éruption en 1706. Aujourd'hui c'est une des plus populaires destination de Tenerife, un lieu où l'on peut nager dans des piscines naturelles creusées dans la lave.



Piscines naturelles de Gararchico

### Excursions

Tenerife possède des sentiers fabuleux pour faire des excursions, mais vu qu'ils sont peu connus, on peut souvent marcher pendant des heures sans rencontrer personne. La meilleure excursion à faire est d'aller dans les montagnes Anaga, dans le Parc National de Teno et dans le Parc National du Teide, où l'épreuve finale de monter sur la pointe du Mont Teide à pied.

### La Laguna

Cette ville universitaire est un site nommé au patrimoine mondial de l'Unesco, où les couvents et les palais parfaitement conservés qui datent du 16<sup>ème</sup>, 17<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup> siècle sont entourés de bars à tapas (nous sommes en Espagne), magasins d'antiquités et librairies.

### Cueva del Viento

La plus grande galerie volcanique de l'Union européenne – et la 4<sup>ème</sup> plus grande au monde – court sur une distance de 11 km dans un labyrinthe de 3 niveaux de galeries.

### Shopping à Tenerife

Les principaux centres commerciaux sont à Safari à Playa de Las Américas, Gran et la très élégante Playa del Duque sur la Costa Adeje.

Il y a de nombreux marchés dans les villes et villages pour découvrir la très bonne cuisine locale.

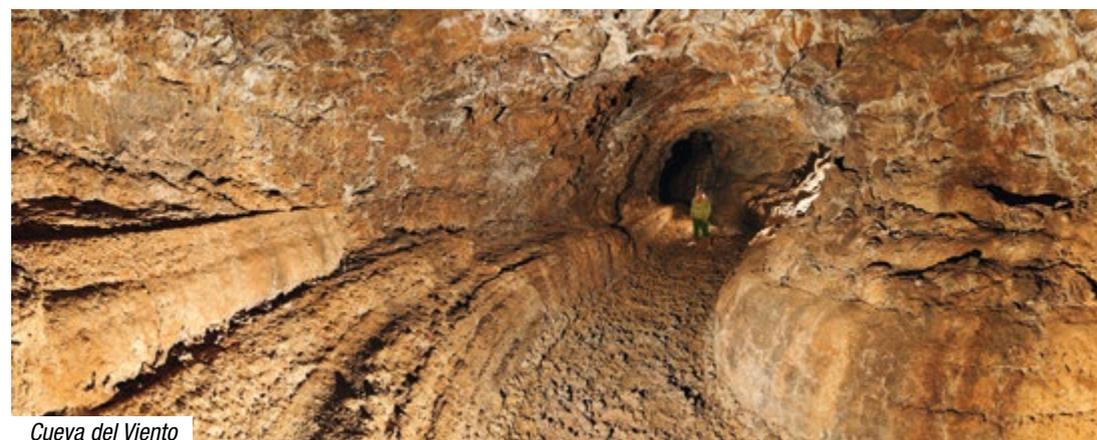
Los Gigantes, situé sur la côte occidentale, est un endroit privilégié, protégé à ses pieds par les rochers géants qui offre de longues heures de soleil et

une tranquillité alternative aux localités du sud. En parcourant la côte occidentale, Playa San Juan et le traditionnel village des pêcheurs de Alcalá goûtez à la saveur de Tenerife plus authentique, en contraste avec le développement des hôtels de luxe.

Immergée parmi les vignes et les plants de bananes, La Orotava Valley, localité à nord de Puerto de la Cruz, a des températures légèrement plus basses et souvent il peut y avoir des précipitations d'hiver qui maintiennent la côte nord tropicale très luxuriante, en contraste avec les conditions du désert du sud.

Chaleur et sécheresse par contre dans la capitale de Santa Cruz, un port populaire où les croisières font débarquer presque un million de passagers chaque année. Magasins, jardins botaniques, places, galeries d'art, restaurants et la plage de Las Teresitas font de cette ville une destination idéale pour une pause d'hiver. Tenerife réunit ainsi la plage, les paysages volcaniques et un patrimoine riche qui permet de passer 1 semaine à 10 jours de rêve à seulement 3 heures d'avion.

Toutes les informations sont sur le site en français : [salutilescanaries.com/tenerife](http://salutilescanaries.com/tenerife)



Cueva del Viento

**PROFITEZ!**

**-20%\*** SUR NOS ACCESSOIRES TV

\* Offre valable du 26/11/18 au 31/12/18

**Audilab**  
Centres de correction auditive

Retrouvez tous nos centres sur [www.audilab.fr](http://www.audilab.fr)

**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

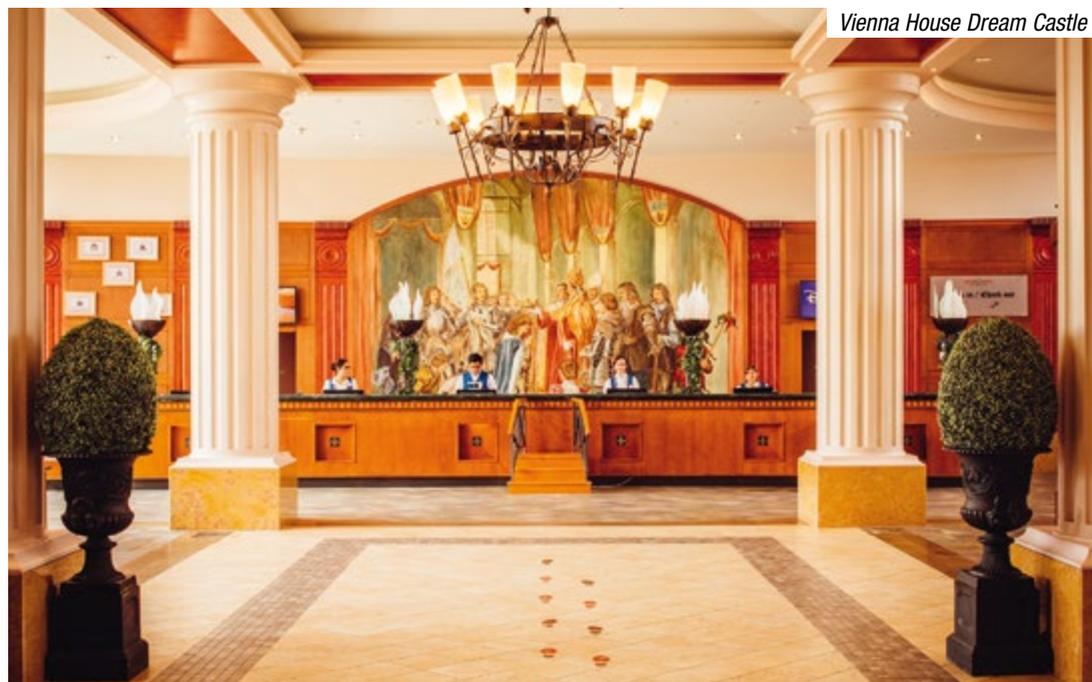
**MACHECOUL ST-MÊME**  
10, rue de la France Libre  
02 40 78 60 49

**REZÉ**  
4, rue Victor Hugo  
02 40 75 30 73

**SAINT-PHILBERT**  
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



Vienna House Dream Castle

## DISNEY, POUR TOUS LES ÂGES

**Qu'on se le dise, Disneyland Paris n'est pas seulement destiné aux enfants et ce même s'ils investissent rapidement les allées du parc en période de vacances scolaires. Avec ou sans petits-enfants, vous trouverez forcément de quoi vous réjouir dans l'univers créé par Walt Disney en 1923. Les attractions « découvertes », les pommes d'amour voire les petits loopings, il y en a pour tout le monde, quel que soit votre âge. Privilégiez un voyage de deux jours (ou plus), en semaine si possible, afin de profiter sans avoir à courir dans cette mini-ville féérique. Et pourquoi ne pas joindre à ce séjour la visite des alentours ?**

### De l'hôtel au château, il n'y a qu'un pas

Avant de vous présenter Disneyland Paris, ses attractions et ses environs, nous faisons une escale au Vienna House Dream Castle, hôtel aux allures médiévales, que nous avons testé pour vous.

### Associer le plaisir au confort

Une journée à Disneyland, peu importe le rythme que vous vous imposez, n'est pas de tout repos. Choisir un hôtel où votre sommeil et votre tranquillité seront

respectés est primordial. L'idéal étant de privilégier le train de Nantes pour arriver tranquillement (et sans stress) aux abords de Marne-la-Vallée. A peine sortis du train, une navette spécifique gratuite vous conduira aux différents hôtels bordant les parcs. Le Vienna House Dream Castle se situe ainsi à une dizaine de minutes de la gare. Pour les automobilistes, un parking de 300 places est bien entendu disponible aux clients de l'hôtel.

Une fois arrivés, enregistrez-vous, déposez vos bagages au service dédié et dirigez-vous vers la navette desservant la Gare et les Parcs afin de profiter pleinement de votre première journée à Disney.

En fin d'après-midi, la fatigue se fera sentir, montez dans le bus dédié déjà emprunté le matin et découvrez les avantages que proposent l'hôtel. L'enregistrement étant effectué le matin, vous ne perdrez pas de temps à récupérer vos bagages et pourrez ainsi profiter des services du Vienna House.

### Un cadre verdoyant

Pourquoi choisir cet hôtel ? Pour son cadre principalement. Inauguré il y a près de 15 ans maintenant, l'hôtel bénéficie d'un emplacement très agréable. Similaire à un Château du XVIIème siècle, il est bâti en U et laisse ainsi place à une vaste cour centrale débouchant sur le jardin de l'hôtel qui plonge lui-même dans la campagne du département Seine-et-Marne. Une grande terrasse, si la météo est favorable, vous permettra de profiter de cette cour. Petit conseil, négociez au préalable avec l'équipe de l'hôtel afin d'avoir une chambre idéalement exposée côté « nature » et si possible au dernier étage !

### Les plus

- La navette gratuite vous conduit aux Parcs ou à la Gare en 10 minutes
- L'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite
- L'espace de jeux pour vos petits-enfants s'ils vous accompagnent
- La tranquillité dans les étages et dans les chambres
- Le petit-déjeuner garni et bien organisé
- La nature environnante
- Le centre « bien-être » (piscine chauffée, sauna, jacuzzi, massages, salle de fitness ...)

### Les moins

- Le restaurant et son équipe bien loin des standards d'un 4 étoiles (celle-ci a peut-être changée depuis)
- Le temps d'attente à la bagagerie et à l'accueil, tâchez d'éviter les weekends ou les vacances scolaires pour vous rendre au Vienna House Dream Castle
- Certains prix pratiqués, un problème global à Disneyland Paris et ses environs, faites-en abstraction. Les hôtels voisins ne feront pas mieux.

## JEU CONCOURS

Tentez de gagner :

**Un séjour d'une nuit dans une chambre familiale (pouvant accueillir jusqu'à quatre personnes), à l'hôtel Vienna House Dream Castle Paris.**

Inclus : petit déjeuner au buffet, accès à la piscine, navette gratuite vers les Parcs Disney®, Wi-Fi en chambre.

**Rendez-vous sur [lemonmag.com](http://lemonmag.com) pour participer (rubrique #CitronFree)**



### Les parcs et leurs environs

Marne-la-Vallée et ses environs regorgent de surprises historiques ou non, il serait dommage de se limiter à Disneyland Paris. Nous allons tout de même évoquer ces parcs qui constitueront sans aucun doute le cœur de votre visite.

Les parcs **Disneyland et Walt Disney Studios** sont ouverts à toutes les générations, amateurs de sensations ou non. Il serait méprisant d'associer systématiquement le public « séniors » aux problèmes de santé. En effet, certains accompagnateurs sont plus actifs que leurs petits-enfants alors pourquoi ne pas tenter quelque chose de sensationnel ? Quoi qu'il en soit, de nombreuses attractions sont ouvertes à tous, nous en citerons quelques-unes ci-dessous :

- *Disneyland Railroad* : véritable train à vapeur qui fait le tour du Parc Disneyland
- *Phantom Manor* : manoir hanté avec automates et effets spéciaux
- *Les Mystères du Nautilus* : visite à pied du sous-marin de 20 000 Lieues Sous les Mers (Jules Verne)
- « *It's a small world* » : tour du monde en barque avec poupées d'enfants animées représentant les coutumes de la planète
- *Studio Tram Tour* : visite de plateaux de tournage de cinéma en tram
- *Ratatouille : L'Aventure Totale de Rémy* : parcours scénique avec décors et écrans 3D

**Disney Village** complètera votre visite, vous pourrez notamment assister au dîner-spectacle historique La Légende de Buffalo Bill avec cow-boys et indiens\*. La Montgolfière du village vaut également le détour avec sa vue panoramique sur tout le site\*. Pour ceux qui, véhiculés, désireraient rester dans le coin plusieurs jours, les environs méritent également le détour. Sans parler de la Ville Lumière, de la capitale du Champagne et sa magnifique cathédrale ou de Versailles, nombreuses sont les visites possibles à proximité. Par exemple, le Château de Vaux-le-Vicomte ou Blandy-les-Tours, tous deux à 40 minutes, méritent également le coup d'œil.

*\*pensez à réserver vos billets en amont*

### Comment réserver ?

[disneylandparis.com](http://disneylandparis.com)

08 25 30 05 00 (0,15 € / min + prix appel)

Disney propose une carte d'accès facilitée pour les personnes à mobilité réduite

### Où dormir ?

Vienna House Dream Castle Paris

40, Avenue de la Fosse des Pressoirs - Marne-la-Vallée

[info.dreamcastle-paris@viannahouse.com](mailto:info.dreamcastle-paris@viannahouse.com)

01 64 17 90 00 - [viannahouse.com](http://viannahouse.com)

## UNE DRÔLE DE COLOCATION

Écrite il y a maintenant 6 ans par Ivan Calbérac et mise en scène par José Paul au Petit Théâtre de Paris, *L'étudiante et Mr Henri* fait partie des réussites théâtrales de l'année 2012. Forte de son succès, la pièce est portée à l'écran en 2015 toujours par monsieur Calbérac.

Pour ceux qui avaient raté la mise en scène par Clément Pouillot au printemps, de nouvelles représentations sont actuellement en cours au Théâtre 100 noms, face aux anneaux de Buren, jusqu'à la fin janvier 2019.

« L'étudiante et Mr Henri ou l'improbable colocation entre Henri, un vieil homme bougon et solitaire et Constance, jeune fille pleine de peps mais un peu paumée. C'est Paul, le fils d'Henri qui a manigancé cette cohabitation car il s'inquiète pour lui. Mais rien ne va se passer comme prévu... En échange d'une exemption de loyer, Henri va utiliser Constance pour briser le couple de son fils et sa belle-fille Valérie, qu'il considère comme une idiote. Entre chocs intergénérationnels et pépins domestiques, les repas dominicaux risquent d'être mouvementés ! »

Voici le portrait d'une histoire pleine de rebondissements avec des personnages aussi drôles qu'attachants. Une comédie interprétée par des artistes talentueux qui nous plonge en quelques minutes dans une belle histoire.

Lise Longis

**L'étudiante et Mr Henri**  
Jusqu'au 27 janvier au Théâtre 100 Noms  
theatre100noms.com & 02 28 200 100



© theatre100noms.com

## QUAND LA NATURE S'EN MÊLE

Le choc entre une citadine carriériste et un vieux garçon montagnard est le point de départ de la comédie *Sexe, Arnaque et Tartiflette* irrésistible. A savourer un 31 décembre !

« Détestant le monde rural, une jeune cadre aux dents longues, principal atout féminin de la société qui la missionne, se déplace pour faire signer un contrat véreux à un pauvre type au fin-fond des Alpes.

Elle va user de tous les stratagèmes possibles et inimaginables pour arriver à ses fins dans les plus brefs délais.

Mais une avalanche va changer le cours du scénario et la contraindre à passer le week-end avec ce couillon de classe internationale au pays des bouseux. »

« Sexe, Arnaque et Tartiflette »  
au Théâtre de Jeanne  
30 décembre à 17h & 31 décembre à 18h, 20h et 22h  
theatre-jeanne.com

## DANS LA PEAU DE ...

La pièce de théâtre *Les Grands Rôles* est une comédie tout public dans laquelle les mauvais élèves se remettent en scène. Leur but ? Reprendre des pièces de théâtre classique en les détournant avec humour et folie !

« La troupe composera donc avec des extraits de *Ruy Blas*, *Cyrano de Bergerac*, *Dom Juan*, *Richard III*, *Roméo et Juliette*...

Ils laisseront alors s'exprimer leurs extravagances et leurs envies :

« Et si Dom Juan était une femme ? »

« Médée : plus sensuelle que sanguinaire ? »

« Cyrano de Bergerac est-il aussi grandiose que nous l'imaginons ? »

Les Mauvais Élèves nous embarquent dans un florilège de scènes délirant et inattendu où, plus que jamais, ils défendent un théâtre libre d'inventer et d'adapter les classiques. »

« Les Grands Rôles »  
au Théâtre de Poche Graslin du 10 au 19 janvier  
theatredepochegraslin.fr

## LE ROCK EST-IL MORT ?

Ce titre est à l'image de ce qu'incarne le rock, provocateur ! Il est vrai qu'en 2018, le courant musical a été largement suppléé par le hip hop. Il reviendra sûrement sous une autre forme mais en attendant, les fans de la première heure ont un brin de nostalgie. Certains shows font ainsi le tour du monde pour réveiller cet esprit rock qui sommeille en vous.

Des musiciens talentueux font perdurer le mythe en interprétant les musiques de leurs idoles avec plus ou moins de réussite il est vrai. Dans les "copies" réussies, on peut citer sans conteste Letz Zep qui a déjà séduit les fans de Led Zeppelin dans leurs nombreux live. Les « tribute band » comme se nomment ces groupes emplis de nostalgie seront au nombre de trois pour cette soirée Rock Legends. Aux côtés de Letz Zep se trouveront The Doors Alive (The Doors donc) et Gary Mullen & The Works (Queen). Ces 3 groupes exceptionnels se sont produits dans le monde entier et leurs performances ont marqué les esprits. N'hésitez pas, passez le pas !



Gary Mullen & The Works © DR

Rock Legends  
Samedi 12 janvier à 20h30 au Zénith de Nantes  
kproduction.fr & 02 40 25 09 55

**ROSSINI**  
Maison de Ventes aux Enchères

Faites expertiser et estimer gratuitement vos objets d'art !

Le jeudi 17 janvier 2019 de 10h30 à 17h  
5 Place de la Monnaie, 44000 Nantes

Renseignements : Maître François-Xavier Poncet  
01 53 34 55 04 - 06 16 91 01 33 - fx.poncet@rossini.fr  
Estimations place de la Monnaie 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

## UN SPECTACLE EXCEPTIONNEL À LA CITÉ

**S**hen Yun est une compagnie de danse et de musique classique chinoise. Ce sont les précurseurs mondiaux dans ce domaine. Cette compagnie allie, en effet, danse (classique, ethnique et folklorique), musique grâce à son orchestre et chant par ses solistes. Ce spectacle est inspiré de 5000 ans de culture divine chinoise. Shen Yun ou « La beauté des êtres divins qui dansent », en traduction française, incarne ainsi cette culture ancestrale.

La Compagnie est interdite de présenter son spectacle en Chine alors qu'elle se produit dans le monde entier. Le parti communiste chinois considère que la compagnie fait de la « propagande sectaire ». Un comble quand on sait que le spectacle a pour vocation d'honorer la culture traditionnelle et spirituelle chinoise. Cependant cette interdiction ne les empêche pas d'avoir un succès planétaire et de fouler les plus grandes scènes du monde.

Shen Yun se distingue aussi par le fait qu'elle propose un spectacle unique : chaque chanson est écrite et interprétée spécialement pour le spectacle. Aussi, l'orchestre a réussi où beaucoup ont échoué, ils ont fait la prouesse de marier harmonieusement les instruments chinois et occidentaux.

La troupe chinoise vous propose un voyage exceptionnel dans l'histoire de son pays.

Telma Boisrobert

Shen Yun à La Cité des Congrès

Vendredi 15 février à 20h

Samedi 16 février à 15h et 20h

[shenyunperformingarts.org](http://shenyunperformingarts.org)



Jeanne Crousaud © Marine Cessat-Begler



Catherine-Trottmann © DR



Simone Menezes © Charbel Chaves

## DE L'OPÉRETTE POUR LE NOUVEL AN

**P**our son traditionnel concert du Nouvel An l'ONPL nous offre un voyage désopilant au pays de l'opérette française. Trois femmes - Simone Menezes, Catherine Trottmann, Jeanne Crousaud - reprendront des airs d'Offenbach, Delibes, Rossini et Messager.

Gioachino Rossini (1792-1868) - *La gazza ladra*

Jacques Offenbach (1819-1880) - *Airs de Fantasio, de La grande duchesse de Gérolstein, de La Périhole, de Robinson Crusoé, de Barbe Bleue*

André Messager (1853-1929) - *Airs des Deux pigeons, des p'tites Michu, L'amour masqué*

Léo Delibes (1836-1891) - *Air de Lakmé*

Jeanne Crousaud, soprano / Catherine Trottmann, mezzo-soprano / Simone Menezes, direction

Concert du Nouvel an – *Airs d'opérettes*

Dimanche 30 décembre 2018 à 17h

À La Cité des Congrès

[onpl.fr](http://onpl.fr)

MUSÉE  
D'ARTS  
DE  
NANTES

NANTES 1886  
LE SCANDALE  
IMPRESSIONNISTE

12 OCTOBRE 2018  
13 JANVIER 2019

[www.museedartsdenantes.fr](http://www.museedartsdenantes.fr)  
#Nantes1886

www.museedartsdenantes.fr

## 9 JOURS POUR METTRE LA VILLE EN MOUVEMENT

**N**antes débute désormais la nouvelle année avec ce petit nouveau dans le paysage des festivals de danse et performance : Trajectoires !

### Après une première édition réussie...

Un festival de danses exploratrices qui investit les lieux culturels et se faufile dans les rues ainsi que sur les places de la ville en toute liberté. Pendant neuf jours, on vous invite à vous balader dans différents lieux afin d'éveiller votre curiosité.

Le festival ayant pour vocation de faire découvrir la danse contemporaine à tous, l'équipe vous propose pour sa deuxième édition trente spectacles, performances et ateliers qui formeront un parcours chorégraphique hors-normes. Et puis, rien ne serait plus triste qu'un festival de danse sans invitation à se mettre en mouvement. C'est pour cela que le festival organise des ateliers et masterclass riches en émotion. Trajectoires s'ouvrira par une grande soirée dansante au Nouveau Studio Théâtre et se terminera au Théâtre Universitaire par le *Tanzkaraoké* de Willi Dorner, véritable appel à libérer les énergies festives lors d'une soirée de clôture.

### Un festival accessible à tous

Ce festival se veut accessible à tous, c'est pourquoi il y a 10 propositions gratuites et une billetterie disponible sur le site internet : [festival-trajectoires.com](http://festival-trajectoires.com). Elle permet d'accéder à un grand nombre de places à tarif réduit et aussi d'acheter, au même endroit, les places pour différents spectacles du festival. Sinon, il faudra s'adresser directement à la billetterie mise en place pour chaque spectacle.

Bon festival à tous !

Lise Longis

### Festival Trajectoires du 19 au 27 janvier à Nantes [festival-trajectoires.com](http://festival-trajectoires.com)

Un projet proposé par le CCNN avec le lieu unique / Théâtre ONYX / TU-Nantes / Le Grand T / Stereolux / Musique et Danse en Loire-Atlantique / Angers Nantes Opéra. En partenariat avec le Château des ducs de Bretagne / Musée d'arts de Nantes / Nouveau Studio Théâtre / Espace Cosmopolis / Passage Sainte-Croix / Maison des Arts / Bibliothèque de Saint-Herblain / Le Quatrain / SEPT CENT QUATRE VINGT TROIS / HONOLULU. Avec le soutien de la Ville de Nantes, le Département de Loire-Atlantique, la Région des Pays de la Loire.



The Sea Within © Danny Willems

## FAITES VOS BAGAGES !

**D**epuis 1995, le festival de musique classique nantais - très attendu - est considéré comme l'un des plus grands événements nationaux du genre. Cette année, les Folles Journées vous feront vibrer sur le thème "Carnets de voyages".

« Un hommage à tous ces compositeurs qui ont créé des œuvres intemporelles à l'occasion de leurs voyages. À toutes les époques, les compositeurs en quête de nouveaux langages qui se sont aventurés sur des terres étrangères pour intégrer dans leur création nombre d'éléments puisés dans d'autres cultures... »

L'équipe de la Folle Journée

Vous traverserez les styles et... les époques en voyageant avec des compositeurs romantiques et contemporains.

L'ouverture de la billetterie se fera le samedi 15 décembre à 9h. Le festival est une institution reconnue et très appréciée... Soyez enthousiastes et n'hésitez pas à anticiper vos envies, les places disponibles sont très prisées !

À vos marques !

Inès A

### La Folle Journée de Nantes Du 30 janvier au 3 février à La Cité des Congrès [follejournee.fr](http://follejournee.fr)



## BIENVENUE AU CABARET !

**Q**ue ce soit pour le déjeuner ou le dîner, le cabaret vous offre un moment convivial, original et festif. Petite pique de rappel avec les 2 "maisons" incontournables du département.

### Cabaret Côté Sud

Tour à tour, imitateur, transformiste, chanteurs, comédiens, chanteuse et humoristes vous entraînent dans l'univers Burlesque du Cabaret, avec énormément de bonne humeur. Tout cela sera bien entendu accompagné d'un repas, dans la plus grande tradition du cabaret.

### Saison 15 jusqu'au 29 juin 2019

(toutes les dates sont à retrouver sur : [cotesud-cabaret.com](http://cotesud-cabaret.com))

Réveillon de Noël : 59€ (-12 ans), 99€, 119€

Réveillon du Nouvel An : 199€, 219€

[cotesud-cabaret.com](http://cotesud-cabaret.com)

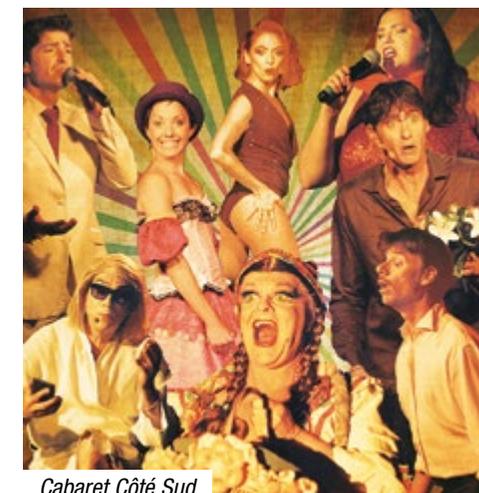
### Revue de la Cloche

On poursuit dans un univers similaire avec la plus connue (et la plus importante) Revue nantaise ! La nouvelle création de La Cloche vous transportera dans un rythme endiablé au cœur d'univers féériques et surprenants. Voyagez au travers de 6 tableaux musicaux ponctués de sketches humoristiques, marquant l'actualité nantaise et d'ailleurs ! Le repas est également compris dans la soirée.

### Du 30 décembre au 10 février

Réveillon du Nouvel An : 130€, 150€

[revue-la-cloche.fr](http://revue-la-cloche.fr)



Cabaret Côté Sud



Revue de la Cloche

## AGENDA

Nantes, 1886 : le scandale impressionniste

Jusqu'au 13 janvier 2019

Musée d'Arts de Nantes

[museedartsdenantes.nantesmetropole.fr](http://museedartsdenantes.nantesmetropole.fr)

Salon Nantes Immo Atlantique 15, 16 & 17 Mars 2019

Parc des Expositions de la Beaujoire à Nantes

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



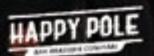
Pôle Collection

RENDEZ-VOUS MENSUEL

Automobiles de collection et de prestige - Chaque 2ème dimanche matin

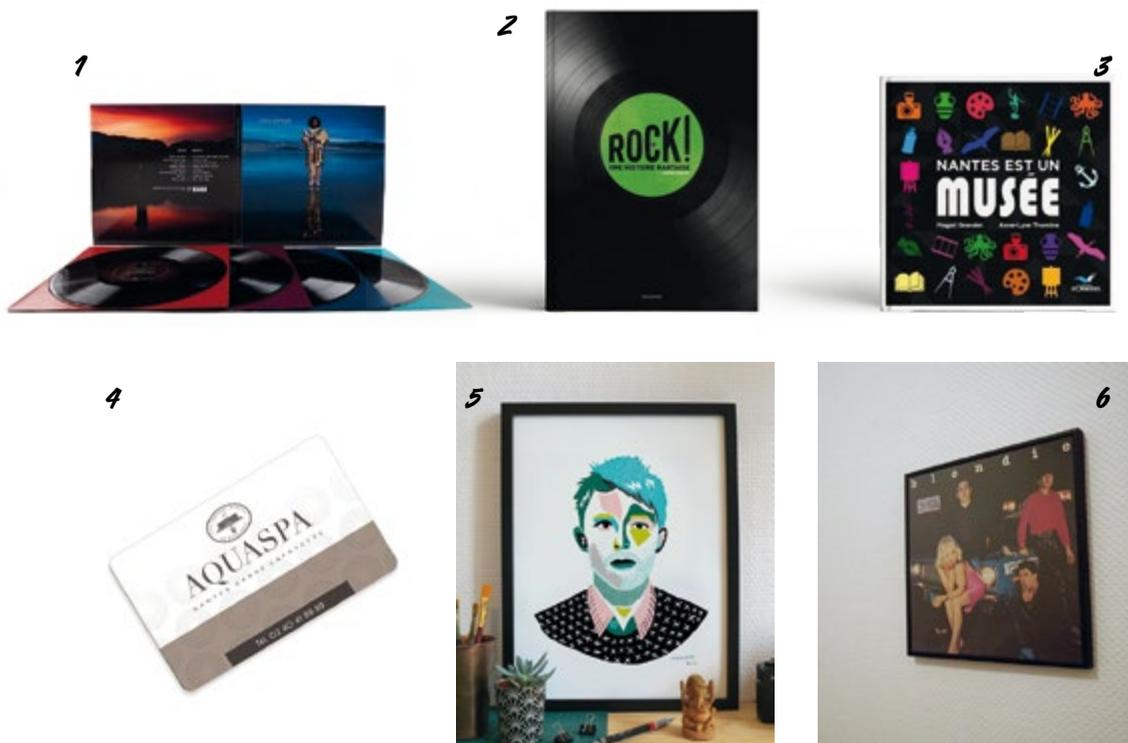
# Dimanche 10 Mars 2019

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







- 1 **Heaven And Earth** - Coffret 5 vinyles Kamasi Washington – Young Turks Recordings - À partir de 58€ (un exemplaire en vente chez Wood Records à Nantes\* ou sur fnac.com)
- 2 **Livre Rock Une Histoire Nantaise** - Laurent Charliot / Léna Editions - À partir de 26€ (en vente au Château des Ducs ou dans certaines librairies)
- 3 **Livre Nantes est un musée** - Magali Grandet & Anne-Lise Thomine / Editions D'Orbestier - 12€50 (Librairie Durance)
- 4 **Chèque cadeau AQUASPA** - Valable 1 an, il permet de choisir parmi toutes les activités de l'Institut-SPA Aquatonic Aquatonic - Nantes Carré Lafayette - À partir de 120€ (aquatonic.fr / 02 40 41 89 89)
- 5 **« Thom Yorke »** - Antoine Corbineau - 40 cm x 30 cm / 50 exemplaires numérotés et signés\* - 50€ (shop.antoinecorbineau.com)
- 6 **Cadre Plastic Letters (Blondie)** - Le Disquaire du Dimanche - 32,7 x 1,8 x 32,7 cm / DDeux exemplaires en stock\* (commande possible) - 34,90€ (tictail.com/ledisquairedudimanche) - 30€ (remise en main propre)



- 7 **Spectacle Shen Yun** - Les 15 et 16 février à La Cité des Congrès - à partir de 69€ (shenyunperformingarts.org)
- 8 **La Nouvelle** - Avec : Richard Berry, Mathilde Seigner, Héroïse Martin, Félicien Juttner et Théo Dusoulié - Du 5 au 9 février au Théâtre de la Fleuriaye 41€ (theatre-carquefou.fr / 02 28 22 24 24 / billetterie du Théâtre)
- 9 **Origines** (Alexis Gruss) - Les 18 et 19 mai au Zénith Nantes Métropole - À partir de 30€ (haracom.net)
- 10 **Pascal Obispo** - Samedi 26 janvier à La Cité des Congrès - à partir de 45€ (cheyenneprod.com)
- 11 **Rock Legends** (The Doors Alive + Letz Zep + Gary Mullen & The Works) - Samedi 12 janvier à 20h30 à La Cité des Congrès - à partir de 38€ (fnacspectacles.com et en billetterie)

\*disponible(s) à l'heure où nous écrivons ces lignes

# Théâtre 100 noms

INFOS & RESAS [www.theatre100noms.com](http://www.theatre100noms.com) - 02 28 200 100

## Réveillon

### DU 31 DÉCEMBRE

À 18H00      À 20H30

**L'ÉTUDIANTE & MONSIEUR HENRI**

**Une semaine... pas plus !**

SUCCÈS : 2<sup>ÈME</sup> SAISON !

**Pâquerette et Cacahuète**

LE GRAND TROPHÉE D'OR DES MAGICIENS

À PARTIR DE 3 ANS

**Aladin**

LE SPECTACLE MUSICAL

À PARTIR DE 5 ANS

**Le Chat Botté**

À PARTIR DE 5 ANS

**DU 2 AU 6 JANVIER 2019 À 14H30**

**LES SAMEDIS & DIMANCHES ET DU 26 AU 30 DÉCEMBRE À 14H30**

**LES 22 & 23 DÉCEMBRE**

## NOTRE MENU DE FÊTES

### Entrée

#### TARTE FINE AUX POMMES, SIROP D'ÉRABLE ET FOIE GRAS POÊLÉE

Cuire une pâte feuilletée, détaillée en cercle et napez de jaune d'œuf battu, entre deux plaques, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Préparer une compotée de pommes mi cuite nature. Poêler une belle tranche de lobe de foie gras. Dresser le tout, en commençant par la pâte feuilletée, la compotée de pommes puis le lobe de foie gras poêlé. Terminer par une pincée de fleur de sel au piment d'Espelette. Servir cette entrée avec un mélange de salade légèrement nappé de vinaigrette.

### Plat

#### MAGRET DE CANARD MIEL SOJA ET SON RISOTTO AU NAVET CARAMÉLISÉ

Dégraissier et tailler le gras du magret de canard en losange assez serré. Saler et poivrer généreusement côté chair. Faire revenir sur poêle chaude côté chair le magret pendant 4 minutes, puis 8 à 10 minutes environ côté gras. Ajouter le miel et le soja puis arroser votre magret du jus de cuisson mélangé au miel pendant 1-2 minutes. A la fin de la cuisson, laisser reposer le magret dans un papier aluminium fermé pendant 5-10 minutes. Dans un bol, verser le jus de repos du magret de canard (celui du papier aluminium + celui de la poêle), ajouter de la crème fraîche épaisse et un trait de balsamique. Mélanger et assaisonner de piment d'Espelette à votre guise. Maintenir au chaud.

Pendant ce temps, préparer le risotto : dans une sauteuse, verser une brunoise d'oignon nouveau et un trait d'huile d'olive. Ajouter le riz à risotto et faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacer avec 5 cl de vin blanc puis ajouter du bouillon, au fur et à mesure, jusqu'à ce que le risotto soit prêt (environ 15-17 minutes). Enfin, mélanger 2 cl de vin blanc avec une dose de safran. Ajouter le dans le risotto cuit. Mélanger. Ajouter également un peu de beurre, de parmesan et un petit filet d'huile. Mélanger le tout.

Pour le navet, épluchez le navet et détailler-le en petits cubes. Dans une sauteuse, faire revenir les dés de navet avec un filet d'huile, une noisette de beurre, à feu doux pendant plusieurs minutes. Ajouter un peu de sucre, d'eau, et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes en surveillant la cuisson. Une fois caramélisé, dresser le risotto, avec un peu de navet caramélisé et quelques tranches de magret de canard laqué.



### Dessert

#### TIRAMISU BICOLORE À LA PRALINOISE

#### Ingrédients :

- 250 gr de mascarpone
- 3 oeufs
- 50 gr de sucre blanc
- 10 sablés roudor
- 100 gr de pralinoise corsé (Poulain)
- 12 cl de crème fraîche entière liquide

#### Etapes de préparation :

- 1 - Séparer les blancs des jaunes. Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à les blanchir.
- 2 - Ajouter le mascarpone à la préparation blanchie.
- 3 - Fouetter la crème fraîche en chantilly. Fouetter les blancs en neige.
- 4 - Délicatement, à la spatule, mélanger la chantilly avec le premier mélange (jaunes d'œufs /sucre/ mascarpone), puis faire de même avec les blancs en neige.
- 5 - Séparer votre préparation globale en deux. Ajouter la pralinoise fondue à l'une des deux préparations et mélanger délicatement.
- 6 - Monter votre tiramisu : roudor émietté / mélange tiramisu blanc / roudor émietté / mélange tiramisu pralinoise / roudor émietté. Placer au frais pour 1 heure au moins avant dégustation.

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 - Décembre 2018



ASSOCIATION D'AIDE AUX PERSONNES À DOMICILE DEPUIS 1973

# AIDE À DOMICILE

7j/7 24h/24



## SERVICES À LA PERSONNE SERVICES MÉNAGERS GARDE D'ENFANTS AIDE AUX AIDANTS

Contactez-nous :

02 40 16 91 30  
[aidedomicile@adar44.com](mailto:aidedomicile@adar44.com)  
[www.adar44.com](http://www.adar44.com)





## UN POTAGER À MOINDRE PRIX

**V**ous avez sûrement entendu parler de ces nouveaux services de livraison de paniers de légumes dont Potager City, le dernier venu sur Nantes, fait partie. A la fois simple, rapide et principalement local, plusieurs entreprises vous proposent des box de fruits et légumes frais livrés à domicile ou à proximité de chez vous. Aujourd'hui, les citadins ont la possibilité de goûter aux saveurs de la nature sans avoir à les importer de l'autre bout de l'hexagone. Les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) ont donné le ton, d'autres acteurs les ont donc suivis dans des registres différents.

L'an passé, Potager City fêtait son 10ème anniversaire. Le service, né à Lyon, est désormais le leader français de la livraison de box de fruits et légumes de saison. « L'idée est née pendant un repas de famille. On a mis en commun nos compétences : mon frère dans l'agronomie et moi dans le management durable et l'informatique » précise Yoann Alarçon, co-fondateur de Potager City. L'entreprise s'est installée à Nantes depuis le mois d'octobre. Le service est uniquement digital, commandez directement à partir de votre ordinateur, tablette ou smartphone et recevez vos fruits et légumes

frais et principalement locaux en un temps record ! Exit le label bio tant convoité et parfois dénaturé, la société préfère parler d'agriculture raisonnée. Ainsi, elle choisit ses producteurs locaux grâce à des critères précis de qualité qu'elle vérifie d'elle-même. La majorité des produits sont bio mais la priorité est mise sur la saveur. Potager City s'engage, par ailleurs, à lutter contre le gaspillage en ne stockant aucun produit. Il est toutefois nécessaire de préciser que tous les produits de votre box nantaise ne viendront pas de la région. On peut par exemple penser aux agrumes ou à d'autres fruits & légumes peu présents dans les Pays de la Loire. Les producteurs privilégiant ce circuit court obtiennent par conséquent une meilleure rémunération. Ce système est gagnant-gagnant pour l'agriculteur et le consommateur qui pourront d'ailleurs se rencontrer lors de futures journées portes ouvertes !

**« Toute notre exploitation est gérée en agriculture raisonnée. On travaille main dans la main avec la nature. Notre objectif ? Le haut de gamme du goût ! Je cherche la combinaison parfaite entre le taux de sucre et la fermeté. »**

**Camille Poulet, productrice de fraises, de pommes et de poires en région PACA  
Partenaire de Potager City**

Potager City s'est associé à des commerçants nantais qui partagent leurs valeurs pour y déposer ses box. Le contact humain est donc préservé, vous viendriez ainsi retirer votre panier dans votre fromagerie de quartier. Voici quelques exemples de points relais sur la métropole nantaise : la fromagerie du cépage (Orvault), la boucherie Morel (Rezé), la crèmerie des carmélites (Sainte-Luce-sur-Loire), ABC Terroirs (Nantes), La Cave de Lucia (Nantes) ou encore le fleuriste La Serre (Nantes).

Différentes formules d'abonnement sans engagement vous sont proposées pour tous les budgets. Chaque semaine, découvrez des assortiments variés équilibrés dans votre box. Il est possible d'annuler, sans frais, votre commande de la semaine en cas d'indisponibilité. A l'inverse, vous pouvez également ajouter des produits à votre formule grâce aux offres hebdomadaires éphémères.

Lors de chaque livraison, vous recevrez des fiches recettes liées à votre panier afin de cuisiner facilement ces produits en préservant toute leur saveur.

**Testez le service grâce au code promo  
Nantes Séniors : NANTES-HQGX**

[potagercity.fr](http://potagercity.fr)  
Disponible sur l'App Store et Google Play

DÉCEMBRE 2018  
DIMANCHE 30  
17H

LA CITÉ  
NANTES

CONCERT  
du NOUVEL AN



ORCHESTRE  
NATIONAL  
DES PAYS  
DE LA LOIRE

# AIRS D'OPÉRETTES

OFFENBACH

ROSSINI  
MESSAGER  
DELIBES  
ABOULKER

Jeanne Crousaud  
soprano

Catherine Trottmann  
mezzo-soprano

Simone Menezes  
direction

Photos © Marlène Cessat / Thierry de Giral / 123RF.com



De 7 à 35 €

☎ 02 51 25 29 29



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





## LA RÉCRÉ

**P**ierre Samson nous a reçu à l'angle de la rue Baron au Bistrot le 90's, petite affaire qu'il a montée à quelques pas de son restaurant La Récré. C'est de ce dernier que nous souhaitons discuter. Créé le 22 mai 2013, son concept a su séduire bon nombre de nantais et visiteurs de passage. Passer le seuil de La Récré c'est retomber en enfance, on y retrouve l'odeur et les objets d'une école primaire qui évoquent des souvenirs à toutes les générations.

« Je voulais quelque chose qui rappelle des souvenirs à tout le monde, quel que soit l'âge. Je suis tombé sur le thème de l'école primaire où nous sommes tous passés. C'est un peu la période de l'insouciance. »

Avant de se lancer dans l'aventure, Pierre a longuement réfléchi son projet. Tard le soir, après ses services en restauration, il développait ainsi son concept tourné autour d'une thématique : l'école primaire. Un an

et demi après ses premières idées griffonnées sur un papier, il prit son courage à deux mains et, aidé de sa maman désormais partie sous d'autres cieux, investissait le quartier de la Cité des Congrès connu pour ses nombreux restaurants.

« Je l'ai ouvert avec ma maman, c'est elle qui m'a donné la force pour me lancer. Elle était là pour servir les cafés, mettre les fleurs dans le restaurant, ce genre de choses. Sa maladie la diminuait donc nous habitions ensemble à Nantes, loin des Côtes d'Armor où nous vivions avant. Je lui ai confié quelques activités au sein du restaurant pour lui changer les idées. Ça lui faisait du bien d'être avec moi et puis elle connaissait le métier, elle a tenu un commerce pendant 40 ans ! »

A l'écart de la rue Fouré, il se fit connaître petit à petit grâce à son chaleureux accueil, sa carte attractive de saison et cette déco particulièrement originale. Le mobilier, qu'il a récupéré dans son ancienne école primaire de Créhen en Bretagne, a su renforcer la qualité de son concept. « L'odeur et la tapisserie n'avaient pas changé. Les escaliers grinçaient toujours ! » retient-il de cette excursion.

« On essaie de travailler avec des producteurs locaux mais réactifs. C'est important de les privilégier et ce même si les produits importés sont moins chers. Il faut faire ce genre de choix pour préserver la qualité de nos plats. »

Pour lui, l'essentiel est de ne pas laisser son concept s'essouffler. Il tient à renouveler sans cesse sa carte, sa décoration et ses animations pour satisfaire ses fidèles clients et en convaincre de nouveaux.

La Récré – 5, rue Baron à Nantes

Mardi : 12h-14h30

Ouvert le mardi soir (minimum de la réservation 25 personnes)

Du mercredi au vendredi : 12h00-14h30 / 19h-22h30

Samedi : 19h30-23h00

contact@restaurant-larecre.fr

restaurant-larecre.fr 02 40 89 50 51

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : Jean GANACHAUD - REDACTION : Gilles GRÉGOIRE - Alban CHAINON-CROSSOUARD - Inès ALLAIN - Telma BOISROBERT - Lise LONGIS - 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 : Imprimedia 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.

# 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

## VOS SPECTACLES DU 31 DÉCEMBRE 2018

TERMINEZ 2018 DANS LA BONNE HUMEUR ET DE GRANDS ECLATS DE RIRES !  
POUR SES 10 ANS, LE THÉÂTRE DE JEANNE ET T.A.F PRODUCTIONS VOUS PROPOSENT  
3 COMÉDIES TRIOMPHALES ET HILARANTES PRÈS DE CHEZ VOUS !

<p>ESPACE BELLEVUE - SALLE LA VILLA GETIGNE 18H ET 21H</p>	<p>SALLE L'EQUINOXE SAVENAY 18H ET 21H</p>	<p>THEATRE BONNE GARDE NANTES 17H30, 20H ET 22H</p>	
<h3>LES GRANDES COMÉDIES</h3>			
<p>DU 19 DÉC. AU 20 JAN. 2019 DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30, LE DIMANCHE À 17H LUNDI 24 DÉCEMBRE : 19H &amp; 21H ATTENTION - LES REPRÉSENTATIONS DU 30/12 SE DÉROULENT AU THÉÂTRE BONNE GARDE À NANTES.</p>	<p>DU 23 JAN. AU 24 FÉV. 2019 DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 - DIMANCHE 17H</p>	<p>DU 27 FÉV. AU 17 MARS 2019 DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 - DIMANCHE 17H</p>	<p>DU 20 MARS AU 7 AVRIL 2019 DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 - DIMANCHE 17H</p>
<h3>SPECTACLES JEUNE PUBLIC</h3>			
<p>DU 2 AU 16 DÉCEMBRE DIMANCHE 15H + 04/12 10H30</p>	<p>DU 22 DÉCEMBRE AU 6 JANVIER TOUTS LES JOURS SAUF 25/12 30/12 ET 01/01 CONSULTEZ LES DIFFÉRENTS HORAIRES SUR NOTRE SITE PRÉLONGATIONS LES MERCREDI ET SAM 16H JUSQU'AU 6 FÉVRIER</p>	<p>DU 13 JANVIER AU 3 FÉVRIER DIMANCHE 15H</p>	

06 99 10 76 05 / www.theatre-jeanne.com / 5, rue des Salorges 44100 Nantes

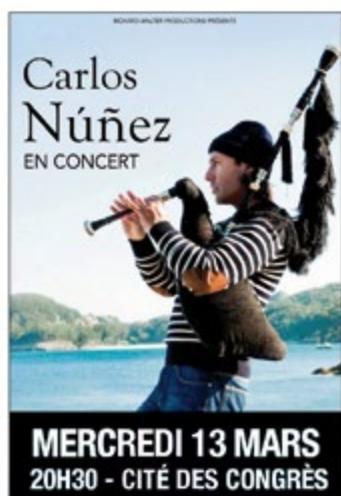
# K PRODUCTION PRÉSENTE À NANTES

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



**Celtic Legends**  
CONNEMARA TOUR 2019  
Irish Dance Music Live

**2 MARS (15H30 ET 20H30)  
3 MARS (14H30)**  
CITÉ DES CONGRÈS



Carlos  
Núñez  
EN CONCERT

**MERCREDI 13 MARS**  
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS

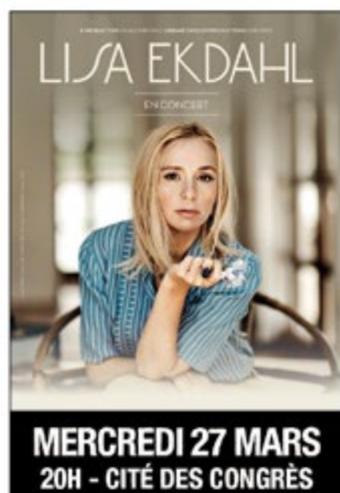


**BERNARD  
MABILLE**



**30 ANS !  
D'INSOLENCE !**

**DIMANCHE 24 MARS**  
16H30 - CITÉ DES CONGRÈS



LISA EKDAHL  
EN CONCERT

**MERCREDI 27 MARS**  
20H - CITÉ DES CONGRÈS



**Jeff Panacloc**  
CONTRE-ATTAQUE

**MERCREDI 10 AVRIL**  
20H - ZÉNITH



HOLIDAY  
ON  
**ICE** 75 ANS

**13 AVRIL (20H)  
14 AVRIL (11H - 14H30 - 18H)**  
ZÉNITH



**MAGDANE**



**DEJANTÉ !**

**SAMEDI 27 AVRIL**  
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS



LES CHEVALIERS DU FIEL  
**CAMPING-CAR**  
*For ever*



**SAMEDI 25 MAI**  
20H30 - ZÉNITH



**ANNE  
ROUMANOFF**



TOUT VA BIEN !

**SAMEDI 15 JUIN**  
20H30 - CITÉ DES CONGRÈS