NANTESSENIORS

N° 54
PRINTEMPS 2020

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

ACTUALITÉS

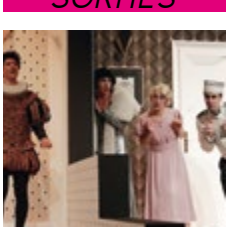
Rivière House
« Carpe Diem »

VOYAGE

À la découverte de...
l'Islande

SORTIES

Théâtre de
Beaulieu



Jean Seixas
Directeur d'Amemi Voyages

Avec 30 ans d'accompagnement de voyageurs séniors et d'expertise sur le terrain, je vous accompagne dès l'aéroport et durant tout ce voyage au Chili préparé et reconnu personnellement. Sur place je m'entoure des meilleurs guides certifiés et parlant français. AMEMI ne réalise que huit voyages exclusifs par an, à date choisies pour profiter des meilleures périodes climatiques et d'une affluence touristique modérée.

Contactez nous : 02 51 72 42 08
amemi.voyages@gmail.com
ou écrivez nous :
Amemi Voyages
4 Bd Guist'Hau – 44000 Nantes

Du 18 sept. au 1er oct. 2020

Ce circuit exclusif, unique et convivial vous propose de découvrir le **désert de l'Atacama** dont les volcans aux cimes enneigées, les geysers, les dunes de sable aux couleurs ocre, les vallées aux allures lunaires, les lagunes irréelles ou vivent des flamants roses et les déserts de sel, en font l'**un des plus beaux déserts au monde.** Puis, en bord de mer, la ville bohème et colorée de Valparaiso inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ensuite la magnifique **Île de Pâques**, île volcanique reculée de Polynésie, lieu habité le plus isolé au monde, célèbre pour ses mystérieux sites archéologiques...

« Ne vivez que le meilleur de votre Voyage »

NOS AUTRES VOYAGES EXCLUSIFS EN 2020 (www.amemi-voyages.com) :
- **TOUR DE FRANCE GASTRONOMIQUE** (dont 5 Chefs étoilés), culturel et œnologiques, du 26 avril au 10 mai 2020,
- **AFRIQUE AUSTRALE**, en petits avions privés, du désert du Namibe, par le Delta d'Okavango aux Chutes Victoria, du 19 mai au 30 mai 2020,
- **CUBA**, « l'Ile insulaire à nulle autre pareil », du 11 octobre au 19 octobre 2020.

Mentions légales Siret 825303530 00018 - Atout France IM044170004 - Assurance RC Hiscox - Garantie Financière APST - SAS Capital 10 000 Euros - Création graphique : sowhat-factory.fr - Crédits photos Shutterstock, Pixabay, divers. Nantes Seniors Tr 1 2020

Edito

Le stress serait le mal du siècle (avec le mal de dos). Entre actualité chargée, monde en mutation et vie quotidienne, celui-ci peut parfois prendre le dessus, sachant que le stress lui-même détériore la santé, on est tenté d'angoisser encore plus ! On peut en sourire un peu et surtout ne pas paniquer ; il existe quand même un bon stress qui stimule mais il ne faut pas se laisser submerger. Prenons du recul sur les infos par exemple, restons actifs et faisons-nous plaisir. Les solutions sont nombreuses. Alors détendez-vous en lisant votre numéro de printemps de Nantes Seniors.

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

Sommaire

ACTUALITÉS	**2**	La place des Lauriers
	4	Rivière House « Carpe Diem »
	6	Sélection Shopping
BIEN-ÊTRE	**8**	Breath Work
AGIR	**10**	"Le plastique c'est dramatique"
VOYAGE LOISIRS	**12**	À la découverte de l'islande
	14	Strasbourg capitale européenne
	16	Zoo de la Boissière du Doré
	18	Les nouveautés des parcs animaliers
PATRIMOINE	**20**	Abbaye de Blanche Couronne
	22	Le Musée aeronautique de la Presqu'ile de la Côte d'Amour
SORTIES	**24**	Théâtre de Beaulieu
	26	Théâtre, Salons, Concerts...
TERROIR	**30**	La Cave de l'Inattendu
RECETTE	**32**	Poke Bowl au Saumon Frais

Immeuble Bel&Co © DR

LA PLACE DES LAURIERS, ENTRE HISTOIRE ET RENOUVEAU

Le quartier de Bellevue a entamé sa mue. Ses 19.000 habitants (11.000 Nantais et 8000 Herblinois) vivent cela comme un soulagement après des années de requêtes auprès des autorités. Le projet du Grand Bellevue pose aussi de nombreuses questions légitimes. La ville de Nantes s'est donnée l'objectif de redorer le blason de ce quartier sorti principalement de terre à la fin des années 50. Comme un symbole, la barre d'immeubles du Doubs, bâtiment historique de Bellevue situé place des Lauriers, a été détruite en ce début 2020.

L'émotion était présente au début du mois de janvier quand les pelleteuses ont entamé leur travail de démolition place des Lauriers. Ce chantier est l'un des plus importants dans le projet global qu'est celui du **Grand Bellevue**. Depuis l'élection de Johanna Rolland à la mairie de Nantes, l'avenir du quartier est réfléchi avec ses habitants. Ainsi, trois années durant, les débats ont précédé les premiers plans. La deuxième phase est donc entamée depuis 2017 et les premiers signes sont désormais visibles.

Pour en revenir aux **Lauriers**, les immeubles vont laisser place à de la verdure. La bétonisation de la ville n'est plus dans l'air du temps, il faut donc aérer et ouvrir les différents quartiers sur le reste de Nantes. Voilà, en tout cas, ce que semblent montrer les différents chantiers lancés par la mairie dans la Cité des Ducs. On pense à Malakoff, au parvis de la Gare de Nantes ou encore au bas-Chantenay en sérieuse mutation. Bien-sûr, tout cela apporte son lot de contestations. Certains affirment que ces nouveaux coins de verdure apparaissent seulement comme un outil pour masquer une politique moins écologique qu'il n'y paraît. Quoi qu'il en soit, ce débat public est nécessaire et doit continuer pendant les avancées des projets. Pour continuer sur Bellevue, l'une des places les plus importantes va donc changer radicalement de style. Le mois de mars va voir la terre remplacer le bitume et le **square** ainsi qu'une **prairie fleurie** apparaîtront. La maison des citoyens sera au cœur de cette nouvelle place méconnaissable. Jardins potagers et fruitiers, jeux d'eau et autre végétation aquatique verront le jour. Cela ne réjouira peut-être pas les habitants qui ont, pendant des années, vécus dans l'ensemble du Doubs.

« C'est un moment important qui fera date dans l'histoire du quartier »

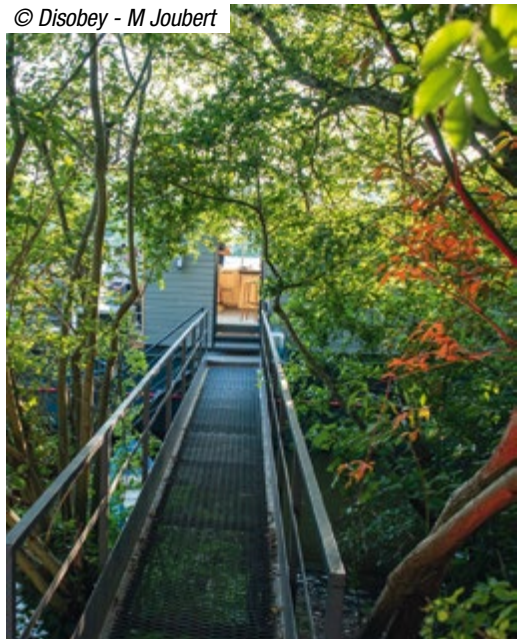
Johanna Rolland, maire de Nantes et présidente de Nantes Métropole
20 Minutes Nantes - 13/01/2020

Ce chantier a permis d'embaucher huit personnes en insertion et ira bien au-delà de l'aménagement de la place. En effet un bâtiment nommé **Bel&co** est également en construction afin de replacer les commerces impactés par la réduction en miette de la barre initiale. 41 nouveaux logements permettront aussi de reloger les habitants.

Le projet du Grand Bellevue, à cheval sur Nantes et Saint-Herblain, est estimé à **310 millions d'euros**, il comprend aussi la destruction d'autres immeubles de l'autre côté du tram, des rénovations diverses ou encore la création d'un nouveau gymnase. La place des Lauriers est donc le premier chantier d'ampleur qui en verra d'autres prendre sa suite, pendant une petite décennie.

Alban Chainon-Crossouard

© Disobey - M Joubert



Après deux ans de rénovation et quelques mauvaises surprises plus tard, Yannick et Rémi vous accueillent maintenant tout au long de l'année dans leur Rivière House de 250m². Le capitaine a acquis la péniche en 2012 et y a vécu quelque temps avant de la transformer en maison d'hôtes. Cet amoureux des voyages aime et sait recevoir, il a ainsi rapidement décidé d'en faire un lieu convivial ouvert à tous. Pour lui, le partage est essentiel, il apprécie raconter ces moments privilégiés que l'on est amenés à vivre sur un bateau. Ce n'est pas pour rien qu'il côtoie le monde marin, depuis près de 20 ans, de par son métier de communiquant aux côtés de navigateurs renommés. La plus belle rivière de France était donc idéale pour cet entrepreneur nantais et ce projet ambitieux. Seuls ses hôtes pourront affirmer qu'il a eu raison de se lancer, laissez-vous tenter et embarquer pour une nuit mémorable.

Alban Chainon-Crossouard

UNE NUIT SUR L'ERDRE, EN BONNE COMPAGNIE

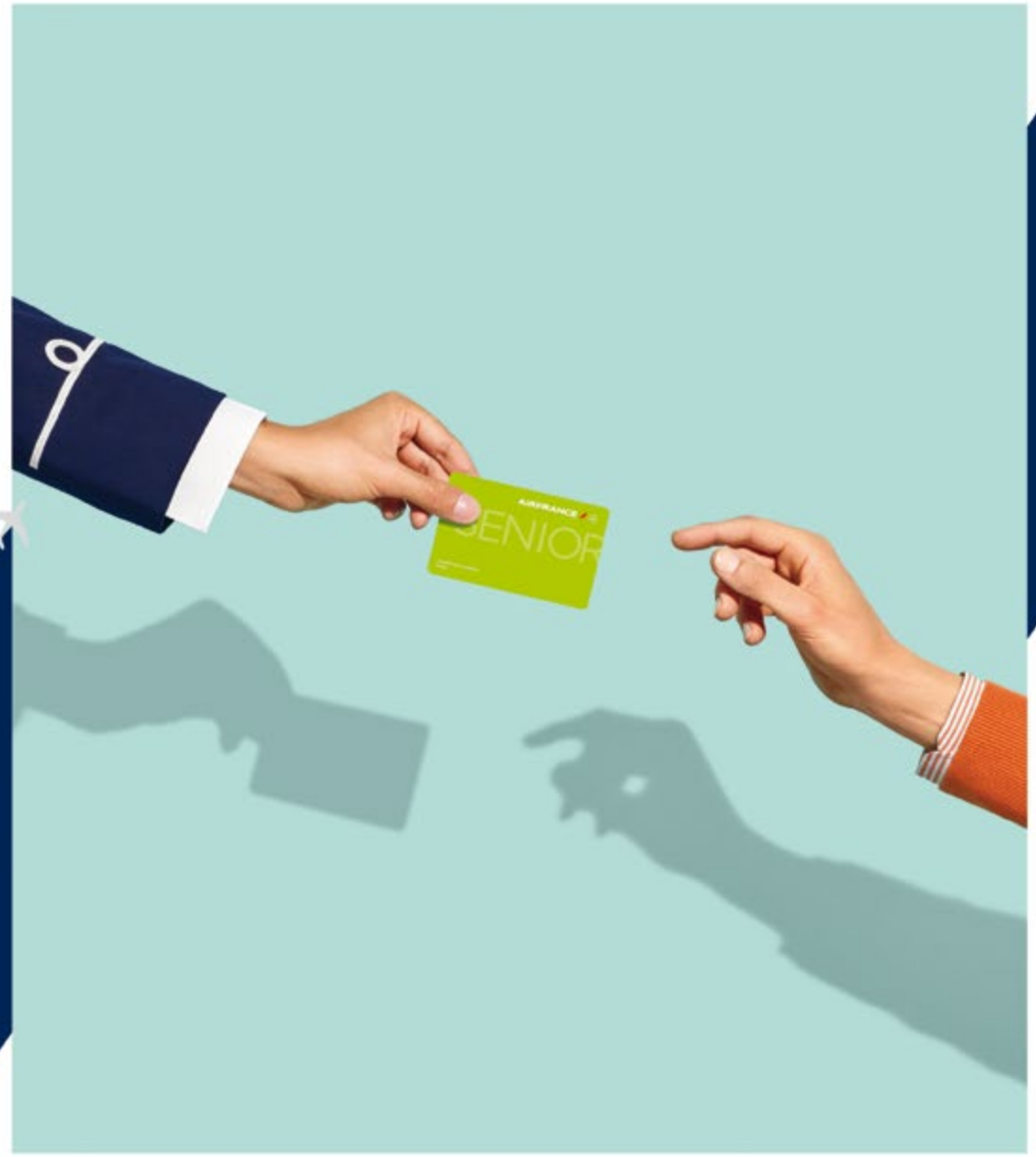
Dès le pas de porte, la séduction opère. La Rivière House « Carpe Diem » est un lieu atypique hors du temps. Nous en avons fait l'expérience aux côtés de son capitaine Yannick Perrigot, un épicurien assumé. Sur l'Erdre, à deux pas de la Beaujoire, cette péniche fixée au pont intrigue autant qu'elle fascine.

Comme vous l'avez sûrement constaté, les maisons d'hôtes font tout leur possible pour attirer une clientèle de plus en plus exigeante. Faire de l'originalité un atout commercial n'est pas forcément la meilleure des idées. En effet, pour obtenir l'effet escompté, il vaut mieux s'en tenir aux codes de l'hospitalité et rester authentique. C'est ce que le nouveau capitaine de la péniche « Carpe Diem » a bien compris en l'ouvrant au public. Avec une décoration efficace et des options limitées, sa maison d'hôte flottante s'oppose à l'extravagance en privilégiant la simplicité d'un lieu peu commun.

© Disobey - M Joubert

© Disobey - M Joubert

AIRFRANCE



VOYAGER EST UN JEU D'ENFANT

LA CARTE SENIOR À 59€

JUSQU'À 30% DE RÉDUCTION SUR VOTRE VOYAGE

Dès 65 ans, valable sur plus de 100 destinations en France métropolitaine, bagage en soute inclus.

AIRFRANCEKLM GROUP

AIRFRANCE.FR

ÉMISSIONS DE CO2 100 % COMPENSÉES SUR LES VOLS EN FRANCE MÉTROPOLITAINE

Tarif de 59 € TTC par an, hors frais de service. Pourcentage de réduction maximum calculé sur la base du tarif Standard, valable sur nos vols en France métropolitaine (hors parcours Paris-Corse et Corse-Paris). Voir conditions sur airfrance.fr

1 **Chaussures de la marque Ecoalf**
Aux pieds des anges - 3, rue de Verdun

2 **Alain Souchon**
Jeudi 2 avril au Zénith de Nantes
À partir de 42€
ospectacles.fr

3 **Giacomo Puccini - Madame Butterfly**
Du 10 au 16 mai au Théâtre Graslin
Ouverture de la billetterie le 31 mars
angers-nantes-opera.com

4 **Kerry Hudson - Basse Naissance (Philippe Rey)**
20€
Librairie-Café « Les bien-aimés »
2, rue de la Paix

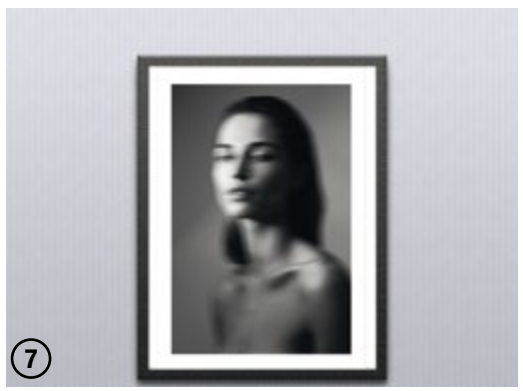
5 **Agnès Obel - Myopia**
26€
Mélomane - 2, quai Turenne

6 **Nantes Basket Hermine - Quimper**
Mardi 21 avril à la Salle sportive métropolitaine de Rezé
À partir de 6€
nantes-basket.com

7 **Diva**
219€
laurentcastellanishop.com

8 *Invitation VIP 40€*
pour le Nantes Spirits Festival
nantesspiritsfestival.com

9 **Kit Maxi Cabas Feuillage Émeraude**
49€
Henry & Henriette - 8, rue des Trois Croissants



RESPIRER POUR SE SENTIR MIEUX !

Respirer et souffler rapidement par la bouche suffirait-il pour lâcher prise ? Le « breathwork », tout droit venu des États-Unis, est une technique de respiration qui permet d'accéder à des couches profondes de notre subconscient..

Les diverses pratiques de respiration influent sur l'état mental, émotionnel ou physique et ont pour la plupart des effets thérapeutiques. Le yoga a déjà mis en lumière l'importance de la respiration. Le « breathwork », lui, est essentiellement basé sur la respiration. De simples exercices peuvent procurer des rires, des pleurs, faire ressurgir des traumatismes dans le but de s'en libérer, lutter contre le stress... Et tout cela seulement avec de l'air !

La technique du « breathwork » c'est l'exploration de soi grâce à la pratique de la respiration par hyperventilation. Il faut donc inspirer et expirer exclusivement par la bouche de façon très rapide, le tout pendant une vingtaine de minutes sans s'arrêter !

Les émotions et les énergies se cachent dans le corps et le « breathwork » permet de les sortir, la respiration ayant la capacité d'aller chercher dans le fond du subconscient pour ramener en avant des émotions, des sensations, des images…

Cette expérience peut alors être magique ou devenir terrifiante. Cet exercice, comme toutes les formes d'hyperventilation, peut en effet réveiller de vieux démons. Si l'on est déjà suivi par un thérapeute, le « breathwork » peut être comme un petit coup de pouce sur le chemin de la guérison.

En respirant à une cadence soutenue on expulse du dioxyde de carbone hors du corps, ce qui fait augmenter le pH sanguin. Une hyperventilation se crée et se traduit par des picotements dans les mains ou des contractures. Sur le plan physiologique, cette hyperventilation augmente l'oxygénation du sang et du cerveau et aiderait ainsi à libérer ses émotions.

Grâce à cette respiration, la partie frontale (analytique, intellectuelle) de notre cerveau se met en veille pendant quelques instants et cause une perte de la notion du temps et un sentiment d'euphorie.

Cette expérience qui permet de se reconnecter à soi est un outil de développement personnel. Cette technique est née de l'interdiction du LSD. En effet le « breathwork » à des effets similaires à la prise de cette substance. Dans les années 70, des psychiatres ont fait des recherches sur les effets thérapeutiques de cette drogue. Quand le LSD a été interdit, ils ont découvert que l'on pouvait obtenir ces effets sur le corps de manière naturelle grâce à la respiration.

Il existe d'autres formes de thérapies basées sur l'hyperventilation (la « rebirth therapy », la respiration holotropique…) mais elles sont plus intenses, elles durent plusieurs heures et sont très encadrées.

Marie Valignat

© Thermes Christus St-Paul-Lès-Dax

« LE PLASTIQUE C'EST DRAMATIQUE »

Comme une évidence, nous commençons notre article avec la dernière actualité des Elmer Food Beat. Après avoir encensé le plastique il y a une trentaine d'années dans un morceau prônant la contraception avec préservatif jetable, le groupe s'est renouvelé fin 2019 sur un tout autre sujet. Les Nantais ont décidé de transformer leur message de prévention de l'époque en le verdissant. Pour cela ils se sont associés à The Sea Cleaners, cette association qui met tout en oeuvre pour créer le premier voilier océanique récupérateur de plastique. La chanson sortie il y a peu a fait un petit buzz et nous conduit directement au thème de cet article.

Critiquer le plastique est chose facile quand on constate que celui-ci a révolutionné nos vies. Cependant, son utilisation extrême est en train de bouleverser le monde dans lequel on vit. Tout cet excès est nuisible et les grands de ce monde commencent (doucement) à s'en rendre compte. Attendre les agissements de chacun n'est qu'utopisme, la loi a donc dû se durcir à ce sujet en Europe et donc en France. Comme vous l'avez sûrement constaté, le plastique a ainsi disparu de certains de nos rayons. Le résultat est symbolique, pour le moment. Les pailles ont déserté les comptoirs des fast-food, les gobelets plastiques de tout type d'événement et les assiettes plastiques de nos rayons.

Plutôt que d'agir intelligemment, de prendre conscience de l'aberration de l'utilisation d'accessoires jetables, les grandes entreprises ont dû s'adapter sous la contrainte. Depuis le 1er janvier, la vaisselle jetable n'est donc plus autorisée tout comme les cotons-tiges et les bouteilles d'eau dans les cantines scolaires. Ce petit geste ne change rien à notre quotidien mais fait déjà un premier pas vers la sauvegarde de la planète. Comme à son habitude, le calendrier politique est anormalement allongé. L'interdiction des emballages plastiques individuels est prévu pour 2040 en Europe. Certes, un temps d'adaptation est nécessaire, le laxisme législatif a néanmoins fait empirer une situation qui aurait pu être contrôlable il y a quelques années.

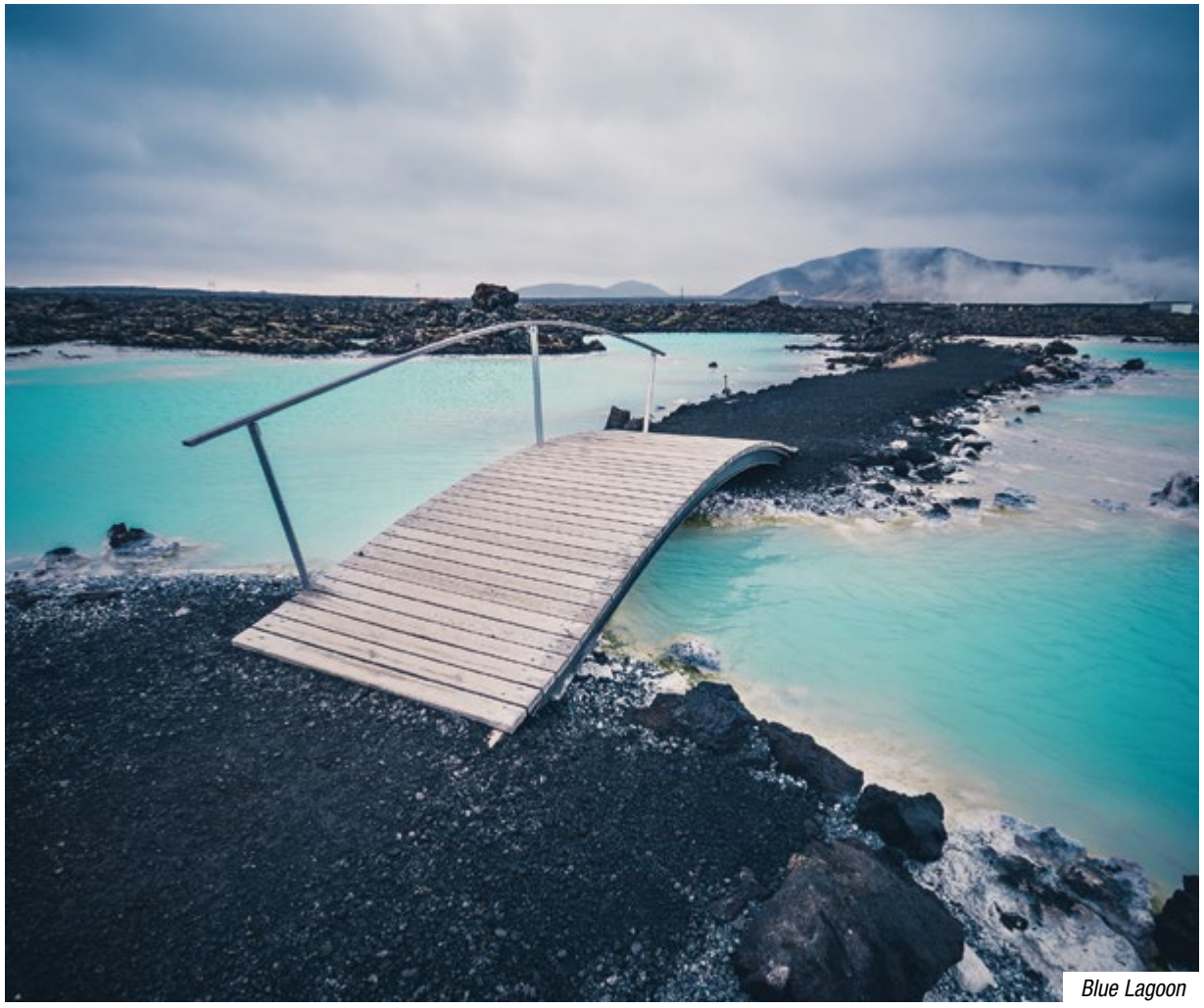
Pour l'exemple, les géants de la restauration rapide ont anticipé la loi en retirant dès 2020 les pailles, symbole de la guerre contre le plastique. En effet, elles seront bannis en 2021 avec d'autres produits (touillettes, confettis en plastique …). Le déploiement des contenants personnels est aussi prévu, il sera donc possible de vous rendre avec vos propres emballages durs dans les grandes enseignes afin de profiter du développement du vrac un peu partout. Un peu plus tard, les établissements publics devront obligatoirement s'équiper de fontaines à eau pour limiter les consommations de bouteilles plastiques jetables.

Tant de mesures parfois appliquées dès aujourd'hui, voire en amont pour certaines sociétés engagées, qui tenteront de limiter les usages du plastique unique à l'avenir. Ces premières actions, jugées légitimement insuffisantes par de nombreuses ONG, ne sont sûrement pas contraignantes. Sans attendre les efforts venus d'en haut, faisons déjà le nécessaire à notre échelle et ce quelle que soit notre génération. L'égoïsme ambiant est à combattre autant que le plastique.

Alban Chainon-Crossouard

Voyage - À la découverte de l'Islande

Dettifoss



Blue Lagoon

Jokulsarlon

Thrinakagigur

À LA DÉCOUVERTE DE L'ISLANDE

Amateurs de paysages lunaires et de photos ont rendu cette destination à la mode (+ 20 à 30% tous les ans). Assez pour y passer des vacances ?
L'Islande n'est pas un désert mais en effet le principal intérêt du pays reste ses paysages et ses phénomènes naturels. Voici quelques idées pour organiser un séjour intéressant et profiter du dépaysement.

Tout d'abord si on va en Islande ce n'est pas pour faire du shopping, profiter de la gastronomie ou faire les musées. Ici la nature est au cœur du voyage. Pour en profiter, le meilleur de la saison touristique dure de juin à août, l'hiver en effet les journées sont courtes et beaucoup d'établissements sont fermés. Cette saison reste cependant la meilleure saison pour observer les aurores boréales...

L'un des endroits les plus connus (et touristiques…) est le Blue Lagoon : c'est un spa proche de l'aéroport à l'environnement unique (en plein air), ou vous pourrez profiter des bienfaits de sa boue de silice et de ses eaux chaudes ; il y a cependant beaucoup de monde.

Pour s'éloigner de la civilisation direction les fjords de l'Ouest, la zone la plus sauvage d'Islande, avec ses fjords, plage et villages typiques agrémentés de nombreuses sources d'eau chaude.

L'un des incontournables de l'ile est aussi la lagune glaciaire de Jokulsarlon, un lac ou flottent de magnifiques icebergs qui dérivent lentement vers l'océan atlantique. Il existe des excursions en bateau. Vous apercevrez peut-être des phoques lors de cette balade.

Un souvenir inoubliable sera une sortie au plus près des baleines. Plus d'une vingtaine d'espèces peut être observée dont la baleine bleue, la plus grande du monde. Il existe plusieurs types de bateaux qui permettent de repérer les baleines grâce à une technologie de pointe ou de s'approcher au plus près avec de petites embarcations.

Au nord du pays la cascade de Dettifoss est la plus remarquable d'Europe, souvent choisie comme lieu de tournage.

Pour retrouver un lieu habité, la ville de Reykjavik est idéale : la ville permet de profiter de nombreux bars et restaurants pour savourer la bière locale. Les rues piétonnes et maisons colorées sont très vivantes la nuit.

Proche de la ville le cercle d'Or regroupe le champ géothermiques Geysir, la cascade Gullfoss, la parc national Pingvellir, là où les 2 plaques américaines et européennes s'éloignent de 3 mm/an (vous voulez plonger entre les 2 ? L'eau est à 2 degrés!).

L'Islande c'est aussi marcher beaucoup, comme par exemple pour gravir un volcan ; on peut même descendre dans le cratère du Thrinakagigur !

En Islande il faut se laisser émouvoir par la beauté et la puissance de la nature dont nous n'avons cité que quelques points d'intérêts, juste pour vous donner envie de chercher un peu. Voyage inoubliable en vue.

guidetoiceland.is

Cathedrale et Statue Palais Rohan
© Philippe de Rexel - visitstrasbourg.fr

STRASBOURG CAPITALE EUROPÉENNE

Strasbourg est connue pour sa cathédrale et comme l'une des 2 capitales européennes. Focus sur la belle de l'Est et ses nombreux atouts pour un séjour en toute saison.

La capitale de l'Alsace et connue pour sa riche histoire, disputée entre la France et l'Allemagne et riche d'un patrimoine culturelle et touristique fort et au caractère affirmé. Bien-sûr la ville est connue mondialement pour son marché de Noël mais la capitale alsacienne peut se visiter en toute saison, l'été offrant potentiellement de très fortes chaleurs, climat continental oblige.

Voici quelques incontournables :

- la cathédrale bien entendu et sa flèche de 143 mètres (!) datant de 1439 et restée le plus haut monument religieux d'Europe jusqu'au 19ème siècle. Il est possible de monter sur la plateforme après tout de même 332 marches (payant).

À l'intérieur (entrée gratuite) l'attraction est constituée par l'horloge astronomique qui présente tous les jours à 12h30 un jeu d'automates représentant les différents âges de la vie, les apôtres et le christ.

Le Palais Rohan, situé à droite de la cathédrale est un magnifique bâtiment de par son architecture et ses intérieurs ; il regroupe les musées des beaux-arts, le musée archéologique ainsi que le musée des arts décoratifs. C'est ici que Marie-Antoinette passa sa première nuit en France avant de rejoindre Versailles.

La petite France : il s'agit du vieux quartier pittoresque de la ville, réservé aux piétons et irrigué de canaux. Les façades à colombage se succèdent avec de nombreux restaurants. Vous pourrez admirer les ponts couverts (leur toiture a aujourd'hui disparu) et le barrage Vauban.

Nous vous recommandons aussi de visiter le musée historique de Strasbourg avec une belle collection de maquettes.

Le parc de l'orangerie vous permettra d'admirer dans ses 26 hectares l'emblème de la région : la cigogne, de nombreux nids sont habités toute l'année.

Petite France © Paul Prim - visitstrasbourg.fr

Les institutions européennes sont à voir aussi, il existe tout un quartier européen à visiter, impossible de rentrer bien entendu dans les bâtiments.

Il existe beaucoup d'autres quartiers et bâtiments exceptionnels. Strasbourg est une ville à découvrir aussi en flânant, comme cette petite place pavée regroupant plusieurs terrasses derrière la cathédrale et comme coupée du monde.

Plusieurs moyens s'offrent à vous pour visiter la ville, le bateau étant particulièrement agréable l'été, mais il existe aussi le petit train ou des promenades à pieds ou en vélo. Strasbourg propose plus de 500 km de pistes cyclables.

Si vous souhaitez visiter les alentours Colmar est un incontournable, très belle ville ancienne avec ses canaux, très fleurie et bien restaurée. La route des vins d'Alsace s'offre aussi aux balades, ponctuée de ruines de château forts, ainsi que le fameux château du Haut-Koenigsbourg qui se visite.

La découverte de la ville et de sa région est l'occasion de gouter à une gastronomie traditionnelle excellente et riche (nous vous conseillons le restaurant le Saint-Sépulcre non loin de la cathédrale) et à une culture à l'identité forte qui n'empêche pas l'ouverture (Strasbourg est un carrefour de l'Europe) et un accueil vraiment très chaleureux. Un exemple à suivre et une ville qu'il fait bon visiter toute l'année.

Info : visitstrasbourg.fr

© Valéry Joncheray

LES YEUX DANS LES YEUX, LA MAGIE NAIT DE LA RENCONTRE

Classé parmi les plus beaux parcs animaliers, le Zoo de la Boissière du Doré vous fait découvrir une remarquable collection d'espèces à 30 minutes de Nantes et de Cholet. En plein coeur du vignoble nantais, une équipe de passionnés s'occupe de plus de 1000 animaux, appartenant à de nombreuses espèces en danger d'extinction, comme l'orang-outan, emblème du parc..

Depuis de grandes passerelles en bois, venez arpenter les 8 hectares de plaines africaines où évoluent girafes, zèbres et antilopes, sans oublier notre famille de rhinocéros qui s'est agrandie fin 2018 !

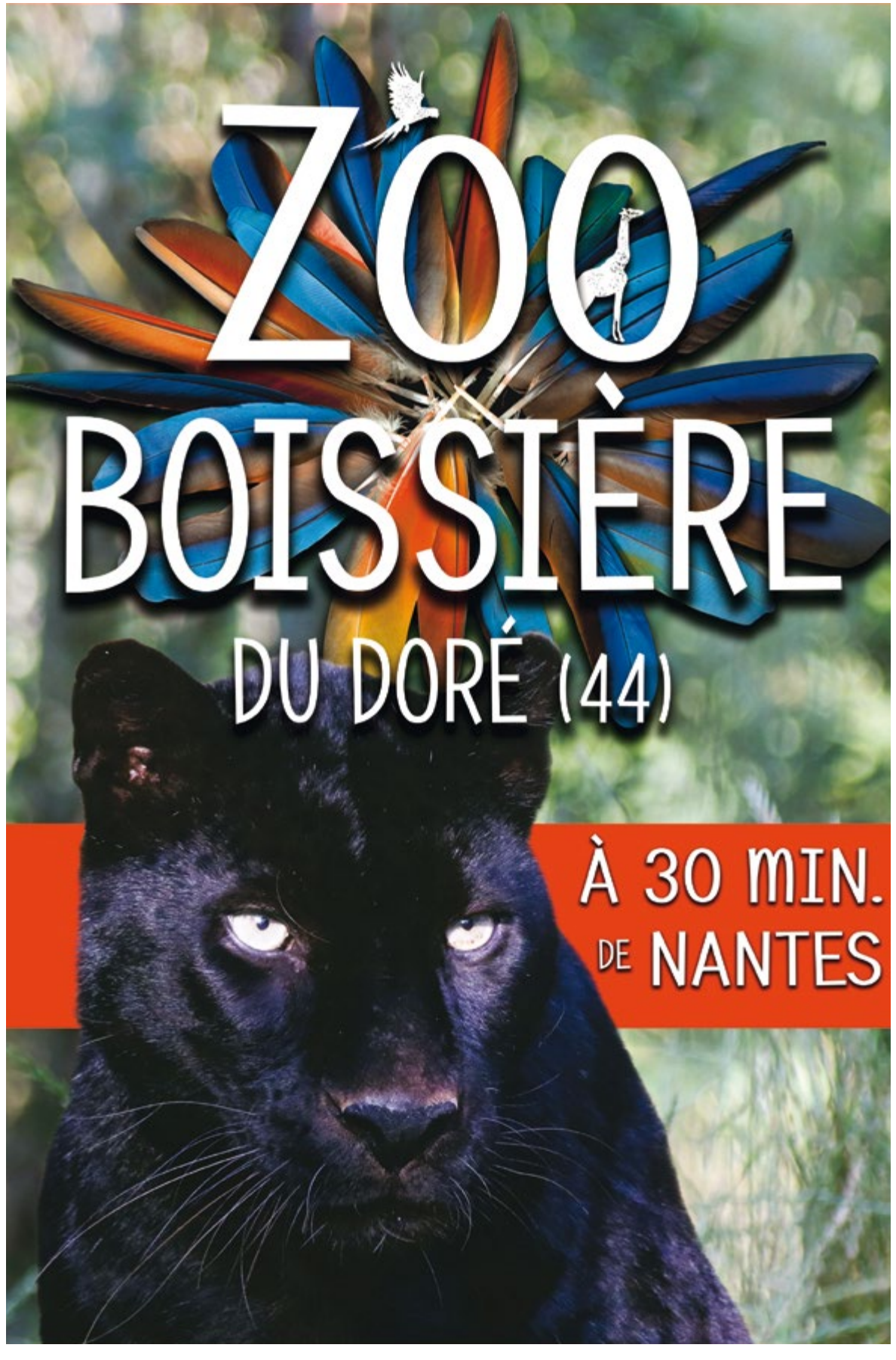
Partez à la rencontre de l'insolite avec nos volières asiatique, sud-américaine et australiennes : binturongs, tatous, dendrobates, paresseux, loriquets, wallabys… Vivez des moments inoubliables face aux félins, aux grands singes et aux nombreux petits qui naissent chaque année. Partagez des instants d'intimité avec les pensionnaires de la mini-ferme.

Découvrez un spectacle époustouflant avec plus de 200 oiseaux en vol libre. Assistez à la tournée de nourrissages pendant les week-ends et les vacances scolaires (zone B). Passez une nuit insolite à hauteur

de girafes dans l'un de nos Africa Lodges. À partir de 2020, 3 nouveaux lodges vous permettent de dormir en face de la plaine des rhinocéros, dont un lodge avec jacuzzi !

L'année 2020 est également marquée par l'arrivée d'un groupe de Lions d'Afrique de l'Ouest, qui sera visible dans le « Royaume des Lions », un nouveau territoire de près de 2 Ha confirmant l'investissement du zoo dans le bien-être de ses pensionnaires.

Zoo de La Boissière du Doré
La Châtaigneraie La Boissière du Doré
02 40 33 70 32 – africa-lodges@zoo-boissiere.com
www.zoo-boissiere.com



Lynx © Anolis

LES NOUVEAUTÉS DES PARCS ANIMALIERS

Les beaux jours approchent et la réouverture des parcs animaliers avec. On vous a concocté une petite sélection des nouveautés 2020 à découvrir à quelques kilomètres de la Cité des Ducs !

Les lynx s'installent

En 2020, les lynx font leur arrivée dans un vaste espace arboré de près de 3000 m².

Natur'Zoo de Mervent
Le Gros Roc à Mervent (85)
naturzoomervent.com

Aux côtés de grands prédateurs

Les Loups du Canada : une nouvelle espèce au sein du parc. Une des caractéristiques de cette espèce, est la couleur de son pelage, qui peut varier du noir profond au blanc crème.
La Taverne : un nouvel espace de restauration au cœur de la Terre des Grands Prédateurs. Profitez d'une pause gourmande tout en contemplant les loups, visibles depuis la salle grâce à de larges baies vitrées.

Legendia Parc
4, La Poitevinière à Frossay (44)
legendiaparc.com

Les tyroliennes des cimes

Lancez-vous dans une descente vertigineuse au milieu des arbres. 2 tyroliennes à 10 mètres de hauteur sur 40 mètres de long. Pour adultes et enfants.

Natural Parc
Route de St Sauveur de Landemont à Saint-Laurent des Autels (49)
naturalparc.com

En pleine savane

Dormez au plus près des Lions d'Angola ou des Guépards ! Dans de tous nouveaux lodges prestigieux, découvrez l'ambiance unique d'une nuit unique en plein cœur de la brousse ! Du plus élégant des félins avec notre groupe de guépards, à l'impressionnant roi de la savane, choisissez-le tête à tête dont vous vous souviendrez longtemps !

Planète Sauvage
La Chevalerie à Port-Saint-Père (44)
planetesauvage.com

Le cratère des carnivores

Explorez un paysage spectaculaire abritant la faune emblématique d'Afrique. Lions, guépards, suricates, otocyons… Une observation privilégiée dans un vaste chaos rocheux fait de dômes et de crevasses.

Bioparc
103 Rue de Cholet à Doué-en-Anjou (49)
bioparc-zoo.fr

© DR

L'ABBAYE DE BLANCHE COURONNE

L'abbaye de Blanche-Couronne intègre le grand patrimoine de Loire-Atlantique. Depuis le 3 février 2020, la propriété de l'abbaye a été transférée de la commune de la Chapelle-Launay au département. Celui-ci reprend également la maîtrise d'ouvrage du chantier en cours.

L'abbaye de Blanche-couronne a été fondée au XIIème siècle. À la fin du XIXe siècle, la famille Toulmouche qui en est propriétaire en fait un « vrai foyer culturel », invitant poètes (dont José-Maria de Hérédia) et peintres (dont Elie Delaunay) à profiter du cadre exceptionnel du lieu. De cette époque datent les peintures murales de la salle à manger sur le thème des quatre saisons. L'abbaye est ensuite acquise par le Département en 1922 qui y aménage les prémices d'un asile d'aliénés, avant de la revendre en 1929. Propriété privée, elle est occupée par les anglais puis par les allemands pendant la Seconde Guerre mondiale, avant de connaître différents usages. Classée Monument historique en 1994, elle a été fermée au public en 2014 par arrêté municipal en raison de son état d'insécurité.

Avant le rachat cette année par le Département, l'abbaye était principalement propriété de la commune et de l'association des Compagnons de Blanche Couronne qui ont œuvré plus de 40 ans pour sauver ce bâtiment de la ruine.

Compte tenu de l'exceptionnelle qualité patrimoniale du monument, la DRAC des Pays de la Loire a déclenché en 2016 la mise en œuvre d'une opération de restauration des différents bâtiments. En 2017, la restauration de l'abbaye de Blanche-Couronne a été inscrite au contrat de plan Etat-Région, avec des participations à hauteur de 40% pour l'Etat et de 25% pour la Région Pays de la Loire. Plusieurs autres partenaires (le Département, la commune et la communauté de communes Estuaire et Sillon) se sont associés pour financer la première tranche de travaux de sauvegarde estimée à 2 660 000 €. Cette première phase, engagée début 2019, a pour objectif de restaurer l'aile Est des bâtiments puis l'église abbatiale située au nord. La remise en état des maçonneries, de la charpente, de la couverture et des vitraux est actuellement en cours.

Au-delà de la sauvegarde du site, le Département travaillera avec les acteurs locaux pour donner une nouvelle vie à ce patrimoine remarquable.

LE MUSÉE AERONAUTIQUE DE LA PRESQU'ILE DE LA CÔTE D'AMOUR

Fondé en 1980, le Musée Aéronautique de la Presqu'île Côte d'Amour (MAPICA) est un musée privé géré par une association affiliée à la fédération des Ailes Anciennes. Il est reconnu dans le monde entier pour son travail de restauration et de préservation du patrimoine aéronautique à laquelle œuvre une trentaine de bénévoles.

Sa première restauration fut celle d'un rare biplan Caudron-Renault C-275 "Luciole" ; elle lui valut de recevoir le diplôme d'honneur Phoenix de la Fédération Aéronautique Internationale. Plus récemment, en 1999, le Musée a de nouveau été distingué par l'Aéro-club de France, institution centenaire et a reçu le Grand Prix de l'Aéro-club de France Coupe Zénith (du nom de l'horloger suisse, mécène de l'opération), pour la magnifique restauration d'un monoplan parasol Morane-Saulnier 317.

PÉRIODE D'OUVERTURE
Toute l'année – GRATUIT – visite libre ou guidée
Tous les jours sauf mardi, dimanche
de 14:00 à 17:00

Du mercredi 01 juillet au lundi 31 août 2020
Tous les jours de 14:00 à 17:00

© 021prod Les Tenors

THÉÂTRE BEAULIEU

Voilà plus de 10 ans que le Théâtre Beaulieu fait rire les Nantais mais aussi les habitants de Loire Atlantique (voire d'ailleurs) avec des pièces de renom. Le théâtre de boulevard est loin d'être dépassé comme le prouve chaque année la Compagnie Même Pas Cap qui officie sur les planches du 9, boulevard Vincent Gâche. Cette adresse utilisée depuis 2009 devrait d'ailleurs connaître une autre utilité d'ici 2021. En effet, l'an prochain, la Compagnie déménagera à proximité de la ligne de Busway, à quelques centaines de mètres de son fief initial. Un projet ambitieux qu'Olivier Collin, directeur du théâtre, prépare depuis près de cinq années. Ou comment poursuivre la création d'un modèle culturel indépendant et autonome.

Arrivé à Nantes en 1991, Olivier Collin est devenu, au fil des années, l'un des acteurs principaux de la culture et du théâtre dans la Cité des Ducs. Parti de rien, il a su développer sa compagnie créée au tout début du XXIème siècle et ainsi nourrir son ambition aux côtés de comédiens exemplaires.

Son théâtre a su séduire, principalement grâce au bouche à oreille, de plus en plus de spectateurs chaque année. Ces dernières saisons, ils étaient près de 15.000 à passer les portes du théâtre chaque année. Accompagner les Nantais au quotidien, chercher à les divertir, tel est le but de la Compagnie depuis sa création. Olivier Collin tient à préciser qu'il ne faut pas être forcément « exceptionnels ou extraordinaires », savoir se dépasser dans ce que l'on fait au quotidien est finalement le plus important et le plus remarquable.

« Aucun comédien n'est indispensable ou irremplaçable. C'est en gardant cette vérité en tête que l'on progresse. »

Les comédiens ne travaillent pas exclusivement pour la Compagnie Même Pas Cap, c'est aussi ce qui fait la force de cette petite entreprise. Le casting est renouvelé et adapté pour chaque pièce. « L'équipe doit matcher », voilà l'essentiel pour Olivier Collin. Le théâtre de boulevard est avant tout un travail collectif.

Pour Olivier et son équipe, il a fallu trouver un équilibre financier qui ne dépend aucunement des aides publiques. C'est en ce sens qu'il s'est lancé dans la Creative Factory deux années de suite. Après un petit échec lors de la première saison, il a souhaité travailler davantage son projet. C'est ce qui lui a permis de faire partie des 6 lauréats de 2017 pour sa seconde tentative. L'accompagnement a été essentiel pour le directeur du théâtre qui a définitivement pris confiance en lui et a ainsi pu concrétiser son rêve : lancer la création de son propre théâtre.

« Il ne faut pas trop se prendre au sérieux, je sais d'où je viens, je ne me laisse pas griser par les avis ou les chiffres. J'aime ce métier et je continuerai tant que cela me motivera. Je serais capable de laisser les clés de mon théâtre le jour où je sentirai qu'il faut passer à autre chose. »

Quelques temps après la Creative Factory, il a su saisir une opportunité, pour entériner son projet d'ouverture, à quelques encablures du 9, boulevard Vincent Gâche. Le prochain théâtre, qui devrait ouvrir dans un an et demi, se situera à proximité du pont Georges Clémenceau. Des nouveautés ou des évolutions verront le jour avec ce lieu comme le développement des ateliers théâtre et du groupe vocal, des créations jeunes publics d'envergure novatrices sur Nantes, un doublement des représentations le samedi, des ouvertures en semaine … Pour Olivier Collin, ce lieu convivial et adapté au théâtre professionnel permettra de développer davantage de grandes productions comme Thé à la menthe ou t'es citron ou Panique en coulisses qui ont demandé davantage de moyens financiers et matériels. Là serait donc l'objectif principal, développer des pièces importantes comme ils ont apprécié le tester à Vincent Gâche. Il serait effectivement dommage de ne pas profiter de la taille d'une telle scène, l'une des plus grandes de la région nantaise.

Les Ténors en ce moment au Théâtre Beaulieu
Les vendredis et samedis à 20h45
et le dimanche à 15h45
theatrebeaulieu.fr

Alban Chainon-Crossouard

UN INTRUS DANS LA MAISON

Nathalie Tassera (Marion) et Joseph Gallet (Mathieu), aperçu récemment dans Dîner de famille, tentent de raviver la flamme dans cette nouvelle comédie. Cette quête amoureuse va rencontrer quelques obstacles. Du moins, un gros obstacle qui prend les traits de Pascal Rocher (Pierre).

Marion et Mathieu mariés depuis 10 ans, souhaitent sauver leur couple en ravivant les souvenirs de leurs débuts. Pour ce faire, ils ont l'idée de relouer la maison dans laquelle ils se sont rencontrés quelques années plus tôt. Mais l'univers leur réserve un sort espiègle, et met sur leur route Pierre, un écrivain en plein spleen venu ici pour écrire un livre… sur le divorce ! Cette drôle de situation annonce sans aucun doute un cocktail explosif et savoureux qui ne manquera pas de toucher tout le monde, tant les sujets abordés, au-delà du rire suscité, nous concernent tous.

Sarah Petiteau

De quoi je me mêle ?
À partir du 21 mai au 6 juin
au Théâtre de Jeanne
theatre-jeanne.com

PIERRE, LE LOUP ET DOMINIQUE A

Dominique A, figure du patrimoine musical nantais, revient avec un spectacle original mêlant instruments classiques et lecture du texte *Pierre et le Loup* de Serge Prokofiev. Une plongée musicale et poétique dans ce récit universellement connu. .

Ici, Dominique A s'accomplit en tant que poète. Le chanteur est un musicien affirmé mais sa voix et sa plume sont tout autant respectées, et cela se comprend. La profondeur et la sensibilité du personnage viennent ici servir un spectacle qui émerveillera les enfants comme les adultes. L'histoire de Pierre et ses amis animaux prennent vie grâce à la volupté et la justesse des instruments de l'Orchestre National des Pays de la Loire. Ces derniers donnent le ton et la forme du récit porté par la voix chaleureuse et authentique de Dominique A. Le musicien narrateur ne peut que s'épanouir avec ce concert qui allie la puissance des mots à celle des notes de musique de l'orchestre. Un enchantement pour toutes les générations.

Sarah Petiteau

Dominique A raconte Pierre et le Loup
Mardi 26 et mercredi 27 mai
À La Cité des Congrès
onpl.fr

RIRE EN VOL

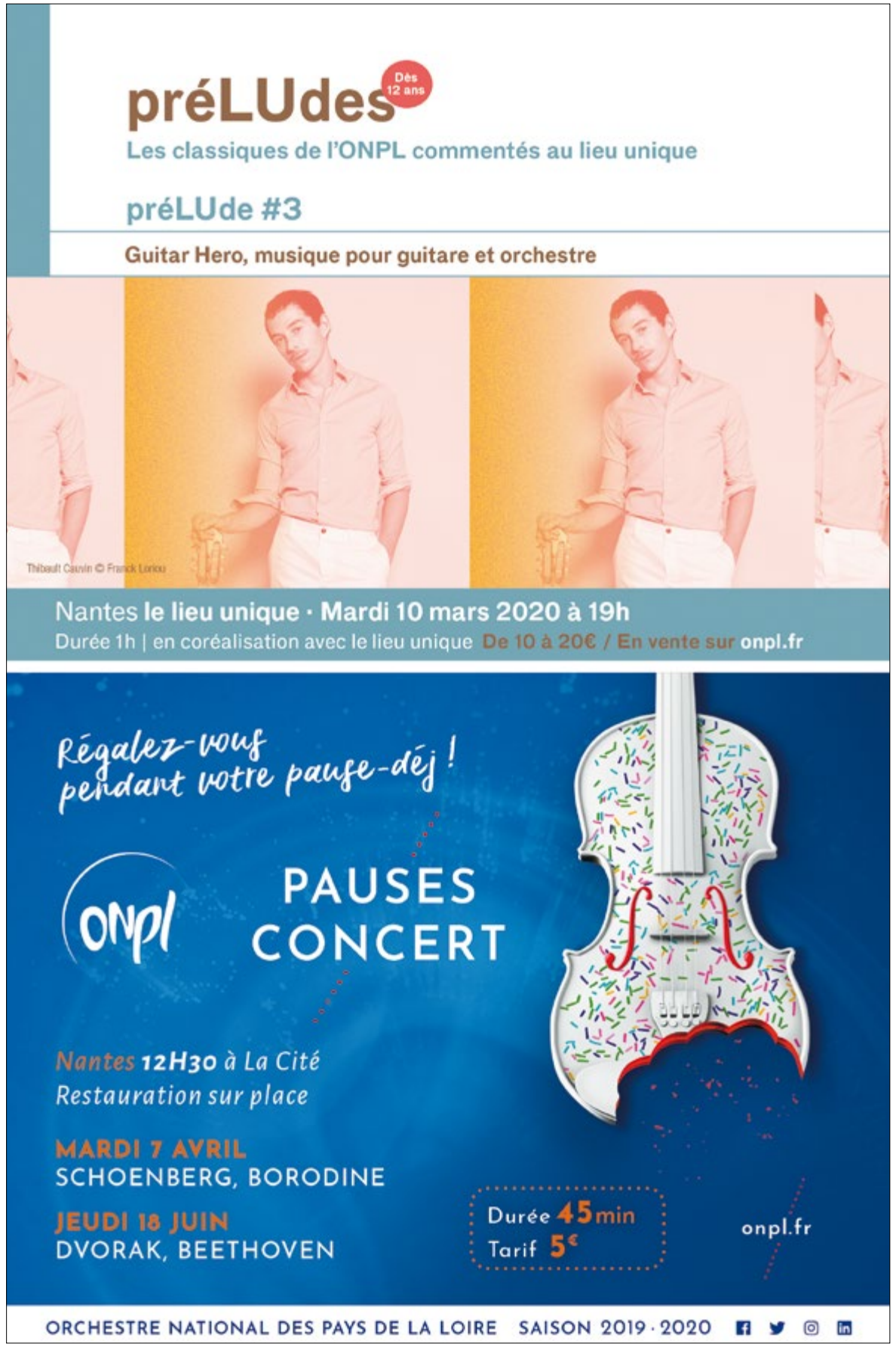
Un pilote et son copilote sont dans un avion. Ils fêtent leur dernier vol ensemble, après 10 ans d'aventures. Que pourrait-il bien leur arriver ? Vous le saurez très vite en allant voir *Issue de secours* de Benjamin Isel et Hadrien Berthaud...

Si la pièce est minimaliste dans sa mise en scène, nous ne sommes pas à l'abri de subir quelques secousses. En effet, le vol d'adieu de ses deux comparses va vite tourner au cauchemar et les pousser au crash. Heureusement, pour notre plus grand plaisir, ils vont survivre. Mais les aventures ne s'arrêtent pas là. Issue de secours entraîne son spectateur dans une aventure frénétique où les rires sont garantis incessants. Portée par deux comédiens complices et loufoques, cette pièce de haute voltige mérite amplement son prix des P'tits Molières 2018 du meilleur spectacle d'humour*. Atterrissage assuré avec turbulences.

**récompense l'excellence des productions théâtrales françaises jouées dans une salle de moins de 150 places*

Sarah Petiteau

Issue de secours
Du 30 avril au 9 mai au Théâtre de Poche Graslin
theatredepochegraslin.fr



FOIRE INTERNATIONALE DE NANTES

Fées, druides et déesses à la Foire Internationale de Nantes. Pour sa 88ème édition, la Foire Internationale de Nantes plonge au cœur des légendes celtiques. A côté de cette thématique, et comme chaque année, plus de 500 exposants viendront présenter les dernières tendances en équipement de la maison, aménagement extérieur, artisanat français et étranger, gastronomie... 10 jours de shopping et de loisirs en pays celte !

La Foire Internationale de Nantes, répartie sur 56.000m² d'exposition intérieure et extérieure sera organisée autour de quatre pôles : maison, jardin et extérieurs, shopping et loisirs, gastronomie et tradition. La foire présentera les dernières nouveautés mais aussi ses produits emblématiques. Le marché aux plantes fait également son grand retour !

Cette année, l'événement s'inscrit dans un monde magique et invite les visiteurs à découvrir les légendes celtiques. Une exposition autours des mythes, des légendes et des mystères celtes se tiendra tout au long des 10 jours. Des histoires palpitantes et ensorcelantes vous feront rêver et frissonner.

Marie Valignat

Foire Internationale de Nantes
Du 4 au 13 avril 2020 au Parc des Expositions
exponantes.com

© DR

NANTES SPIRITS FESTIVAL

Le Nantes Spirits Festival connaîtra sa première édition à la fin du mois de mars. Ce projet ambitieux a tout pour séduire les amateurs et habitués mais également les néophytes en quête de découvertes et de conseils.

L'espace de la Fleuriaye accueillera le festival où plus de 250 références de spiritueux seront proposées à la dégustation et à la vente. Du whisky japonais au rhum martiniquais, le choix présenté par des dizaines de maisons triées sur le volet est à la hauteur des ambitions initiales des organisateurs. A l'origine de ce projet, une poignée de cavistes indépendants membres de l'association Tchin. Ces hédonistes ont souhaité répondre à une demande de leurs clients qui ne se retrouvent pas toujours dans les événements de ce type, d'ailleurs peu nombreux dans la région. Afin de séduire le plus grand nombre, une programmation « Cocktails » est également prévue ainsi que des masterclass pour approfondir vos connaissances. On n'oublie pas la partie « street-food » avec notamment Paws et leurs hotdogs gourmands délicieux qui pourront s'avérer utiles !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Alban Chainon-Crossouard

Nantes Spirits Festival
Dimanche 29 mars à la Fleuriaye (Carquefou)
Préventes : nantesspiritsfestival.com

© hodebert.com

© hodebert.com

ŒNOLOGIE & BISTRONOMIE

Inattendu, c'est le moins que l'on puisse dire. Au bord de la Sèvre s'est créé il y a quelques années maintenant un lieu atypique qui regorge de saveurs gustatives. Olivier Hodebert est à la tête de ce petit écrin connu de tous les Vertaviens. Il a malgré tout su séduire bien au-delà en proposant ce concept à part entière qui ne connaît pas vraiment d'équivalent dans la région nantaise.

Olivier Hodebert, à la tête de la Cave de l'Inattendu, est un vrai passionné. Il baigne dans ce milieu depuis une grosse décennie et son expérience se retranscrit dans ses propos pertinents et précis. **La sélection des produits** est évolutive et sans cesse remise en question. Afin de faire perdurer la qualité de cette-ci, le concepteur du projet n'hésite pas à parcourir les vignobles chaque année. La notoriété d'un lieu ne peut effectivement reposer sur un schéma fixe, le renouvellement est une nécessité.

© hodebert.com

La Cave de l'Inattendu, ce n'est pas seulement des produits d'exceptions, c'est aussi **un lieu**. A la fois chaleureux, intrigant et particulièrement beau, la force de ce concept ne repose ainsi pas uniquement sur ses propositions.

« Nous espérons que vous apprécierez ce voyage autant que nous prenons plaisir à vous transporter dans une expérience du vin unique, faisant la part belle à l'émotion. »

Olivier Hodebert

Olivier Hodebert, qui a été maintes fois récompensé pour son talent, a souhaité instaurer une philosophie hédoniste où la convivialité prend le dessus sur la vente. **La dégustation et le plaisir** y sont les maîtres-mots, l'équipe du natif de Fougères (qui vit à Vertou depuis un bon moment maintenant) prend le temps de vous recevoir et vous écoute afin de capter vos attentes.

Hormis les différents espaces à découvrir, la cave prévoit également un coin pour **la restauration**. Des produits locaux y sont cuisinés et, c'est une évidence, les accords mets & vins sont particulièrement efficaces et réussis.

Epicerie, caviste et restaurant, voici ce que regroupe la Cave de l'Inattendu qui vous accueille tout au long de l'année au Chêne à Vertou.

La Cave de l'Inattendu
25, route des Sorinières à Vertou
hodebert.com

Alban Chainon-Crossouard

POKE BOWL AU SAUMON FRAIS

Ingrédients (pour 2 grands bowls) :

- 2 doses de riz à sushi
- 10 cl de vinaigre de riz
- 2 c.à.café de sucre en poudre
- 1/2 c.à.café de sel fin
- 1 pavé de saumon d'environ 200 gr
- 1 avocat
- 80 gr de carottes râpées
- 12 radis
- 1 petit boîte de conserve de maïs tendre
- 1/3 de concombre
- 1/2 mangue fraîche
- de la Poke Sauce (Kikkoman)

Préparation :

1 - Le riz : lancez une cuisson pour obtenir un riz collant. Dans votre cuiseur à riz, porter 2 doses de riz et la hauteur d'eau correspondante. Lancer la cuisson.

2 - A la fin du temps de cuisson, dans un ramequin allant au micro-ondes, versez le vinaigre de riz, le sucre blanc et le sel fin. Placer au micro-ondes pendant 30 à 45 secondes. Versez sur le riz encore chaud. Mélangez, aérez le riz et laissez refroidir à température ambiante.

3 - Pendant ce temps, préparez tous vos légumes. Rincez-les et coupez-les à votre guise (en rondelles, en cubes, ...).

4 - Le saumon : demandez à votre poissonnier de retirer la peau. Sortez le poisson du réfrigérateur juste avant de le couper et placez-le sur votre bowl. Coupez-le en cubes.

5 - Dans le fond de votre bol, placez le riz. Déposezharmonieusement les légumes et le poisson au centre.

6 - Avant de déguster, versez une ou deux cuillères à café de Poke Sauce Kikkoman.

Merci à notre partenaire
www.unegrainedidee.com
pour la recette et la photographie !

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : Jean GANACHAUD - REDACTION : Marie VALIGNAT - Alban CHAINON-CROSSOUARD - Sarah PETITEAU - Gilles GRÉGOIRE - CONTACT COMMERCIAL : Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - gilles.andegave@outlook.fr - 9 rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE - VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ? alban@lemonmag.com - 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 - 44980 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.

NOUVEAU SPECTACLE
IRISH CELTIC
le chemin des légendes
DANCE · SONGS · MUSIC
100% LIVE
Chorégraphies : Ciaran Connolly • Direction musicale : Anthony Davis
Direction artistique et Mise en scène : Julie Dayan et Michael Xerri
NANTES - LA CITÉ DES CONGRÈS
SAMEDI 14 NOVEMBRE 2020
15H ET 20H30
Ticketmaster.fr • Fnac.com • Locations points de vente habituels - Infos et Groupes : HARACOM 03 21 26 52 94
TF1
Télé Loisirs
irishcelticshow
INDIGO2 PRODUCTIONS
fnac
bleu