

# NANTES SENIORS

N° 55  
AUTOMNE  
2020

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE



Dominique Fils-Aimé  
CCN Cie Käfig  
Macha Charibian  
Viktor Vincent  
Sylvie Testud  
Pierre Richard  
Sébastien Castro  
The Opera Locos  
Plateau France Inter  
Le P'tit Cirk  
...

Abonnez-vous !

SAISON

20  
21

02 28 22 24 24

WWW.THEATRE-CARQUEFOU.FR

## BALADES

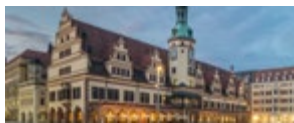


La Rochelle

Le Grand Plessis

## VOYAGE

À la découverte de...  
Leipzig



## SORTIES

Théâtre de la  
Fleuriaye

ONPL





# PARC DES EXPOSITIONS / NANTES RENTREE 2020

WWW.EXPONANTES.COM

#vigilantensemble

Prenez soin de vous !

## SEPTEMBRE

### ■ STEP OUEST

#### SALON DE LA CHAUSSURE - PRO

• DU 6 AU 7 SEPTEMBRE

### ■ SALON PETIT 1

• LE 22 SEPTEMBRE

### ■ SALON CE

• DU 22 AU 23 SEPTEMBRE

### ■ SALON AGE 3

• LE 24 SEPTEMBRE

## OCTOBRE

### ■ NANTES

#### TATTOO CONVENTION

• DU 9 AU 11 OCTOBRE

### ■ SALON ZEN & BIO

• DU 9 AU 11 OCTOBRE

### ■ SALON VÉHICULES

#### DE LOISIRS NEUFS

• DU 9 AU 12 OCTOBRE

### ■ *L'inspiration maison*

#### HABITAT-DÉCO, CRÉATIVA,

#### CUISINE & SAVEURS

• DU 29 OCTOBRE AU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE

## NOVEMBRE

### ■ SALON ART3F

• DU 6 AU 8 NOVEMBRE

### ■ SALON VINS

#### ET GASTRONOMIE

• DU 13 AU 16 NOVEMBRE

### ■ ART TO PLAY

• DU 14 AU 15 NOVEMBRE

**>29 OCT. >1 NOV. 2020**  
**>1 week-end >3 salons**

HABITAT DÉCO  
Creativa  
Cuisine - Saveurs

*"L'inspiration maison"*

Parc des Expositions de Nantes

www.linspirationmaison.fr  
#linspirationmaison

#vigilantensemble

### ■ ARCHITECT AT WORK - PRO

• DU 19 AU 20 NOVEMBRE

### ■ SALON DU VINTAGE

• DU 21 AU 22 NOVEMBRE

### ■ SALON DE L'ÉTUDIANT

• DU 27 AU 28 NOVEMBRE

### ■ SALON DU MARIAGE

• DU 28 AU 29 NOVEMBRE

## DÉCEMBRE

### ■ NANTES LES ANIMAUX

#### FONT LEUR SHOW

• DU 12 AU 13 DÉCEMBRE

Exponantes. Programme sous réserve de modifications

POUR PLUS D'INFORMATIONS  
exponantes@exponantes.com  
www.exponantes.com



Confinement, quatorzaine, geste barrière etc...notre vocabulaire quotidien ne ressemble pas à celui d'il y a 6 mois. Notre vie non plus et chaque sortie ou projet est « contrarié » par un nouveau mode de vie nécessaire mais que nous espérons provisoire.

Sera-ce le cas ? Nous l'espérons tous, c'est une question de temps, car il est dans notre nature d'aller de l'avant. Alors on se bouge ! Bonne rentrée !

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

Sommaire ■

## ACTUALITÉS

2 Réaménagement de la Petite Hollande

4 Sélection Shopping

## BIEN-ÊTRE

6 Les bienfaits de l'eau de mer

## AGIR

8 Le vrai coût écologique et social de la livraison à domicile

## VOYAGE LOISIRS

10 À La découverte de La Rochelle

14 Leipzig capitale de la qualité de vie ?

16 Le Grand Plessis

## LECTURE CULTURE

18 Après la mer - Alexandre Féraga

20 Théâtre de la Fleuriaye // Saison 2020-2021

22 ONPL // 4 temps forts de la saison 2020-2021

## SORTIES

24 La rentrée des théâtres

26 Expositions, Salons, Concerts...

## TERROIR

30 La Ferme de la chebuette

## RECETTE

32 Gâteau au yaourt, pommes et caramel

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ  
ET DES OFFRES EXCLUSIVES  
POUR VOS SORTIES

**ANDÉGAVE**  
TOURISME ET LOISIRS

Disponible sur  
App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play



© Agence TER

## RÉAMÉNAGEMENT DE LA PETITE HOLLANDE : À LA RECONQUÊTE DU FLEUVE

**D**ans les prochaines années, la rive nord de la Loire va faire l'objet d'une refonte profonde de son paysage. L'objectif affiché est clair : remettre le fleuve et la nature au cœur de la métropole.

Le projet prévoit de transformer l'esplanade Gloriette Petite-Hollande en une vaste "place parc" ouverte sur la Loire : à terme ce sont 4 km de rives depuis la gare (canal Saint-Félix) jusqu'au Bas-Chantenay (jardin extraordinaire) qui vont remodeler le paysage urbain des bords du fleuve.

Première étape du projet « Loire au cœur », le réaménagement de l'esplanade Gloriette-Petite-Hollande va profondément transformer le centre historique de Nantes dans les années à venir.

Inscrit parmi les 30 engagements pris en 2015 par Nantes Métropole après le grand débat sur la Loire, ce projet emblématique a fait l'objet de nombreux débats depuis 2017.

Le projet de 12 hectares qui concerne la Petite-Hollande prévoit 3 fois plus d'espaces verts avec une « place-parc » soit 3,5 hectares au lieu de 1.2 aujourd'hui : une grande pelouse avec verger, bosquets et zones humides permettant de répondre aux enjeux climatiques.

Le marché sera maintenu côté ville, l'accent étant porté sur l'écologie, la fonctionnalité et la création de lieux de convivialité.

La nouveauté viendra aussi de la création d'une cale descendant en gradins jusqu'à la Loire, symbole de l'ouverture au fleuve, une demande clairement exprimée lors du grand débat.

Côté circulation le parking sera converti en version souterraine (entre 400 et 600 places) afin de garantir un accès aux commerces tout en préservant une aire piétonne tranquille. La circulation automobile sera à terme cantonnée le long du tramway.

Ce projet devrait être achevé en 2030.

Marine & Loire  
CROISIÈRES

Le voyage à Nantes

ESTUAIRE  
NANTES ↔ SAINT-NAZAIRE  
LE PAYSAGE, L'ART ET LE FLEUVE

# CROISIÈRES ESTUAIRE

## À LA DÉCOUVERTE DE L'ESTUAIRE DE LA LOIRE

### AVRIL À OCTOBRE 2020

AVEC LA PARTICIPATION D'ÉCOPÔLE

INFOS ET RÉSERVATIONS : T. 02 40 69 40 40 – WWW.MARINEETLOIRE.FR

LA MAISON DANS LA LOIRE, JEAN-LUC COURCOULT, COUÉRON © ADRIEN PASQUIER



① **Rigolettes aux fruits Traditionnels (Citron, Mandarine, Ananas, Framboise et Cassis)**  
Boîte petit format : 50 g, 4€90 (soit 98€/Kg)  
Boîte grand format : 450 g, 21€90 (soit 48,67€/Kg)  
18, Rue de Verdun - 44000 Nantes  
[les-rigolettes-nantaises.com](http://les-rigolettes-nantaises.com)

② **Abonnement Théâtre de Jeanne 2020/2021**  
abonnement individuel nominatif valable pour 6 séances de la saison concernée sur la programmation adultes (sauf 24&31 déc.).  
96€  
5 rue des Salorges - 44100 Nantes  
[theatre-jeanne.com](http://theatre-jeanne.com)

③ **"Nouvelle Vague" avec Serge Gainsbourg, Charles Aznavour, Françoise Hardy, Claude Nougaro...**  
21€  
Pop / Jazz / Bossa Nova  
[ledisquairedudimanche.com](http://ledisquairedudimanche.com)

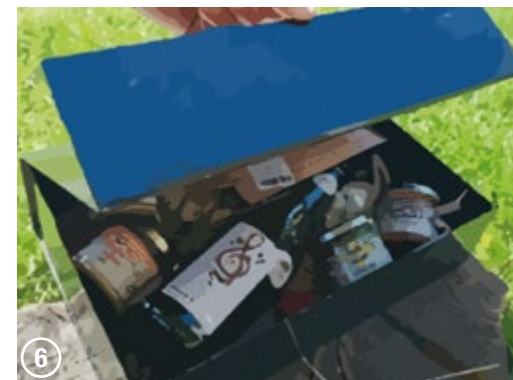
④ Invitation VIP 40€  
**pour le Nantes Spirits Festival**  
[nantesspiritsfestival.com](http://nantesspiritsfestival.com)

⑤ **Muscadet cuvée du Millénaire collection « Marquis de Goulaine »**  
Cépage Melon de Bourgogne, produit dans le Pays Nantais, élevage sur lie 4 à 6 mois, légèrement perlant, autant à l'apéritif qu'en accompagnement de vos plats de fruits de mer, il ravivera vos papilles.  
*Château de Goulaine*  
[chateaugoulaine.fr](http://chateaugoulaine.fr)

⑥ **La Box des Saveurs**  
Achats & abonnements à partir de 35 €  
La première box 100% locale qui contient, tous les mois, des expériences inédites culinaires & touristiques de l'Atlantique à la Loire.  
[fr.ulule.com/box-saveurs](http://fr.ulule.com/box-saveurs)

⑦ **Mavala | Masque purifiant pour les mains**  
75 ML - 25,90 €  
[doctipharma.fr](http://doctipharma.fr)

⑧ **Salon Nautique International à flot - Le Grand Pavois à La Rochelle**  
Pass 6 jours du 29 septembre au 4 octobre - 25€  
[grand-pavois.com](http://grand-pavois.com)

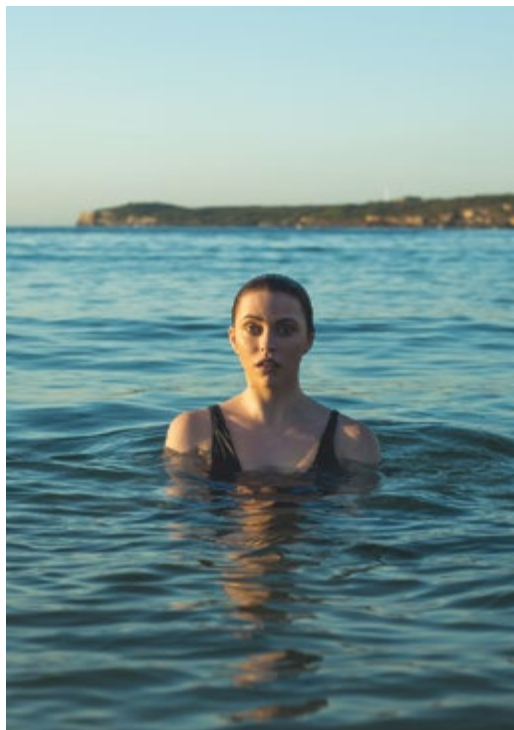


© Gilles Delacuvellerie

**ANDÉGAVE**  
COMMUNICATION

- Diffusion
- Régie publicitaire et éditions
- Street Marketing
- PAO
- Impression
- Digital

[andegave-communication.fr](http://andegave-communication.fr)



de courbatures le lendemain.

L'iode présente dans l'eau de mer est un carburant pour la thyroïde qui sécrète les hormones. Cela influe sur le stress, la prise de poids, l'insomnie.

Même les fractures se réparent plus rapidement grâce à l'eau de mer ; une rééducation en milieu marin accélère la consolidation grâce au calcium présent.

Les voies respiratoires sont décongestionnées grâce aux aérosols marins (diffusion de gouttelettes), un aérosol puissant et naturel.

Sachez enfin que l'eau de mer contient des actifs végétaux qui libèrent des substances antivirales et antibactériennes et aide ainsi à prévenir les maladies !

## LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER

**L'**été est propice au bain de mer, pour profiter de la plage et du soleil, de la fraîcheur de la mer mais aussi de ses bienfaits.

Dès l'antiquité les Grecs et les Egyptiens ont utilisé l'eau de mer pour soigner. Aujourd'hui nous savons que sa composition (riche en potassium, sodium et calcium) peut agir dès un bain de 12 minutes en pénétrant dans la peau. De manière générale l'eau de mer renouvelle de façon naturelle les cellules du corps.

La peau en tout premier est exfoliée naturellement par le sel ; il gomme les cellules mortes et ravive l'épiderme. L'eau de mer accélère aussi la cicatrisation et aide à lutter contre l'acné, le psoriasis ou encore l'eczéma.

Elle apaise également les tensions. Les oligo-éléments détendent. Le bain de mer est aussi conseillé après une séance de sport, alors que tous les muscles sont tendus ; vous aurez ainsi moins



EAU  
SPORT  
& SPA

**POUR TOUT ABONNEMENT\***  
**1 MOIS OFFERT**

Toutes nos offres  
Sport et Bien-être sur  
[www.aquatonic.fr](http://www.aquatonic.fr)

**AQUATONIC**  
NANTES CARRÉ LAFAYETTE

\* Offre valable jusqu'au 30/09/2020. Voir conditions en club.  
© Photo : TMSM. © Création : Agence Bellecour Conseil.



## LE VRAI COÛT ÉCOLOGIQUE ET SOCIAL DE LA LIVRAISON À DOMICILE

**U**n petit meuble, un short ou bien encore un livre, en quelques clics on peut tout acheter et recevoir chez soi sans effort. Mais quel est l'impact des millions de colis achetés et envoyés chaque année ?

L'achat à distance avec livraison permet d'éviter de courir d'un magasin à un autre, ce qui est pas mal pour l'environnement en effet, mais l'Ademe a analysé le fait de surfer sur internet, payer en ligne, recevoir les mails de confirmation, tout cela consomme de l'énergie et fait chauffer les datacenters.

Sachez que la pollution numérique représente 4% des émissions de gaz à effet de serre. Le bilan carbone s'alourdit aussi avec le transport et la livraison (bateau ou avion + camion). Enfin, le suremballage des paquets est souvent énorme, avec une estimation de production de 122 millions de tonnes de CO<sup>2</sup> inutiles chaque année...

Enfin, le stockage en amont des produits génère un gaspillage des invendus ; ainsi Amazon jetterait plus de 3 millions d'objets neufs chaque année..

Cependant il y a moyen d'optimiser un achat à distance et une livraison : en évitant les achats impulsifs, mais surtout en évitant la livraison rapide et en privilégiant le dépôt en point relais ; solution encore plus écologique que d'aller acheter le produit directement et qui permet un contact humain !!! En effet c'est bien là le plus important, l'humain, et un achat en ligne intelligent peut permettre de sauvegarder ce lien essentiel. Nous vous conseillons aussi de vérifier le pays d'envoi et de fabrication, afin de préserver notre planète et nos emplois.

# » ÊTRE PLUS PROCHE POUR MIEUX VOUS PROTÉGER

ENCORE UNE PREUVE  
DU POUVOIR DU COLLECTIF.

PREUVE  
18



Avec Harmonie Mutuelle et ses réseaux partenaires, vous pouvez compter sur 11 000 professionnels de santé partout en France. Pour que tout le monde puisse bénéficier de soins de qualité à des tarifs maîtrisés en optique, dentaire, audio et ostéo. Découvrez nos solutions sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif



Tour Saint-Nicolas



Maisons à arcades

## À LA DÉCOUVERTE DE LA ROCHELLE

**S**ituée à 1h45 de Nantes, la Rochelle nous tend les bras pour quelques jours voire plus et s'y installer durablement.

La cité cumule les atouts : ensoleillement record (la 5<sup>ème</sup> de France), douceur de l'Atlantique, architecture et patrimoine, vieilles pierres, dynamisme culturel et maintenant le TGV qui relie Paris en 2h30 !

Ville plate La Rochelle se prête facilement à la balade à pieds ou en vélo.

### Le Patrimoine

Symbole de la ville et du port, la Tour Saint-Nicolas. Avec ses 42 mètres de haut, c'est la plus massive de toutes. Ce donjon construit au XIV<sup>ème</sup> siècle verrouillait, avec la tour de la Chaîne, l'entrée du port. Après avoir été le gardien de la ville, elle fut transformée en prison. On peut aujourd'hui la visiter, au même titre que la tour de la Chaîne, située de l'autre côté.

Le port de la Rochelle compte 5047 places, ce qui en fait le plus grand port de plaisance d'Europe ; il accueille le Grand Pavois, plus grand salon nautique à flot de France.

La visite se poursuit par les rues du port et les Arcades qui accueillent de nombreux commerçants. Précisons ici que la Rochelle se vit toute l'année, c'est une ville dynamique qui compte 75 000

habitants (aire urbaine 215 000) avec une vie étudiante et économique. Ce n'est pas une station balnéaire endormie l'hiver, mais bien vivante toute l'année.

### L'aquarium

Au cœur de la ville, face au vieux port, vous trouverez l'aquarium de La Rochelle qui est l'un des plus grands aquariums européens ; comptez 2 bonnes heures pour cette visite exotique.

Si cette activité vous donne une envie de baignade, il y a 3 plages à La Rochelle.

### Curiosité historique : Le bunker secret des Allemands

Construit en 1941, dans le plus grand secret, en plein centre-ville, cet immense bunker était destiné à abriter l'Amirauté allemande. Il fut oublié pendant

des années avant d'être réouvert au public. Un parcours de 250 mètres carrés permet de découvrir l'histoire de la ville pendant l'occupation: la Rochelle fut seulement libérée le 8 mai 1945.

A pieds ou en vélo, La Rochelle compte plus de 100 kilomètres de pistes cyclables. Elles traversent les parcs et les jardins, longent le bord de mer, relient les bassins ou sillonnent les vieux quartiers.

L'office de tourisme organise quelques visites guidées à pieds : «La Rochelle se dévoile» permet de découvrir la vieille ville et le port, les quais, le marché et les parcs à l'anglaise tout en convoquant les figures qui ont fait l'histoire de la ville: Aliénor d'Aquitaine, Henri IV, Richelieu (2 heures, 8,50€). « La Rochelle protestante » retrace l'impact de la Réforme sur la ville: visite des sites liés à cette période et du musée protestant (1 heure 45, 9,50€).



Hôtel de ville

«Sur les pas d'un mousquetaire» : en compagnie d'un authentique mousquetaire

L'hôtel de Ville : considéré comme l'un des plus beaux hôtels de ville de France, le monument rochelais avait été incendié en 2013. Son architecture Renaissance et gothique flamboyant avait gravement souffert des ravages causés par le feu. Après six années de travaux, l'édifice a rouvert ses portes au public.

Pour les visiteurs de Juillet, foule et musique au programme du festival des franco-folies, l'ambiance y est top. Le quartier du Gabut est un quartier très agréable, un peu à la mode, avec ses nombreuses terrasses, idéal pour un verre au soleil.

A partir de la Rochelle vous pouvez aussi « explorer » les îles proches : Fort Boyard, l'île de Ré, l'île d'Oléron, l'île d'Aix.

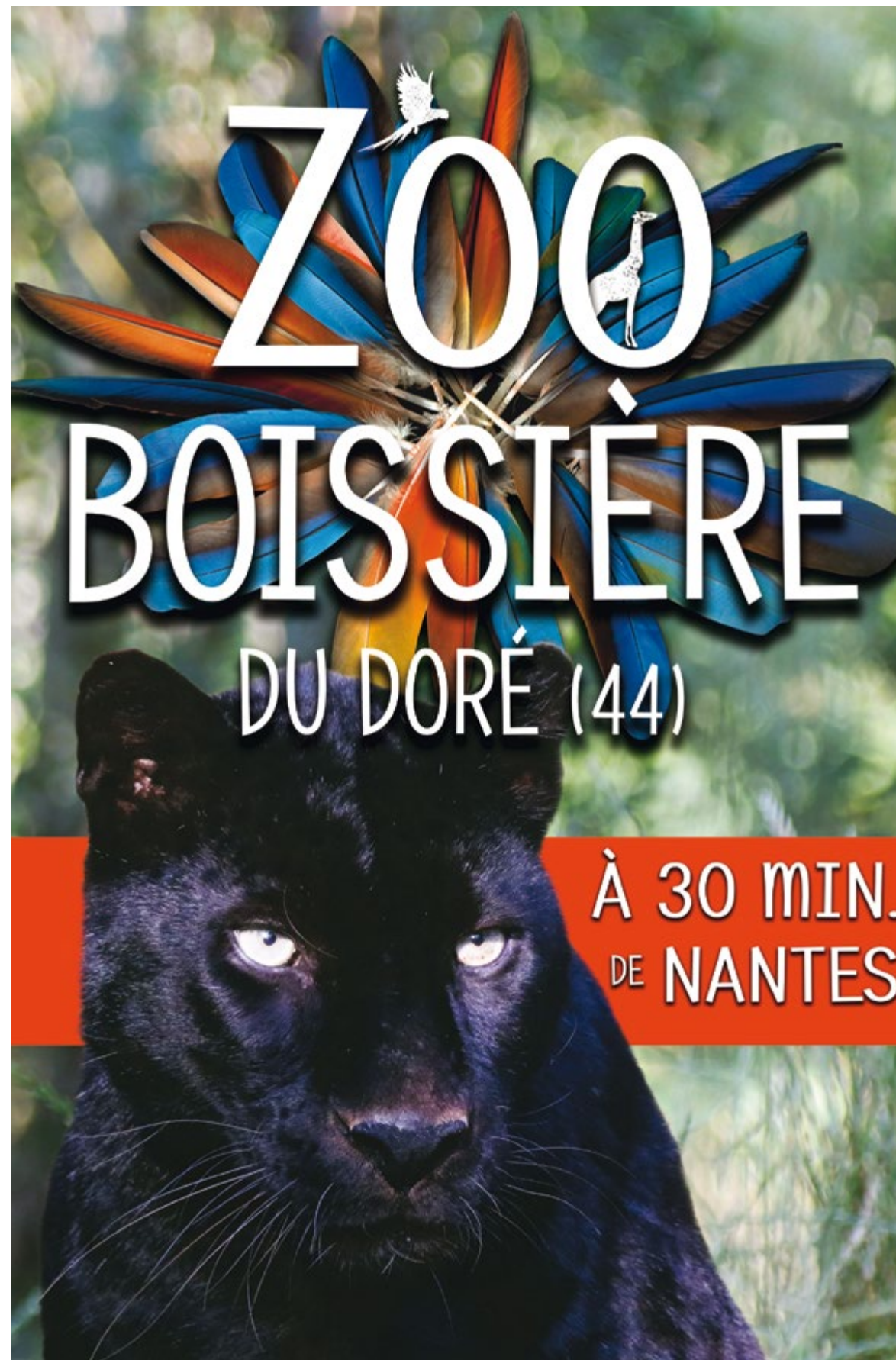
Après tout ça, vous aurez l'embarras du choix pour remplir votre estomac, la Rochelle compte de très bonnes adresses de restaurants et de très beaux

hôtels et chambres d'hôtes. La qualité de vie est vraiment un atout majeur de la cité.

La côte Rochelaise vous réserve de nombreuses surprises : villages de mytiliculteurs et découverte des oiseaux migrateurs dans la baie de l'Aiguillon, L'Hourmeau et son port ostréicole, stations balnéaires prisées, Châtelailon-Plage en tête avec son front de mer bordé de villas Belle Epoque et son village des Boucholeurs ou Angoulins-sur-mer et son petit port parsemé de bateaux de pêche. Pas loin se trouve aussi le vignoble de Cognac.

Il y a encore beaucoup d'autres choses à voir et à faire à La Rochelle, ville verte (développement durable concret) et bleue avec une mer omniprésente. Son histoire riche et visible grâce à un patrimoine préservé, son dynamisme économique et culturel en font une destination de vacances ou un lieu de vie de plus en plus prisé. Coup de cœur assuré.

[Toutes les infos sur larochelle-tourisme.com](http://Toutes.les.infos.sur.larochelle-tourisme.com)







Madler Passage



Vielle ville de Leipzig



## LEIPZIG CAPITALE DE LA QUALITÉ DE VIE ?

**P**artons à la découverte de la ville d'Allemagne régulièrement classée en tête pour sa qualité de vie.

Située au nord-est de l'Allemagne, la jeune, dynamique et tendance Leipzig a été le théâtre du commencement du soulèvement populaire qui mena à la chute du mur de Berlin.

Située à 150 km de Berlin, elle offre une architecture passionnante, une vie culturelle (musique) riche et une nature omniprésente avec plus du tiers de sa surface recouverte de forêts et de parcs. Voici quelques incontournables :

- La MarktPlatz : entourée de bâtiments à la silhouette typique c'est le centre du shopping et des lieux à visiter comme l'église Saint-Nicolas, le passage Specks Hof et les musées.

- Le Madler Passage : la ville compte une trentaine de passages ; le Madler Passage est le plus beau avec une esthétique incroyable et des restaurants et boutiques très chics.

- le quartier des théâtres
- la Panorama tower : comme son nom l'indique elle offre une vue panoramique magnifique au coucher du soleil ; le restaurant de la tour permet aussi de profiter d'un bon vin chaud (en hiver !).
- le zoo : l'un des meilleurs d'Europe et des plus anciens d'Allemagne, il est situé dans le parc de Wackelturm

**La musique à Leipzig :** la ville a vu naître Wagner. Mendelssohn y a créé son conservatoire en 1843 et Jean-Sébastien Bach fut à la tête de la chorale de l'église Saint-Thomas ! Il composa la majorité de ses œuvres sacrées ici. Son tombeau se trouve dans le chœur de l'église et chaque année le Festival Bach décline un thème différent autour de Bach. Dans un autre registre le Wave-Gotik-Treffen est l'un des plus grands rassemblements au monde de musique gothique et punk.

Autre curiosité la pyramide Maya qui commémore la victoire prussienne sur Napoléon Ier.

**Quand visiter Leipzig :** en hiver si vous voulez profiter de l'ambiance typique des villes allemandes pendant les fêtes ; sinon entre mai et septembre, les soirées étant de toute façon plutôt fraîches.



**VISITES - CHÂTEAU - DÉGUSTATIONS VINS "MARQUIS DE GOULAIN"**  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
**RÉCEPTIONS - SÉMINAIRES - MARIAGES**

44115 Haute-Goulaine - Tél : +33(0)2 40 54 91 42  
 contact@chateaugoulaine.fr - www.chateaugoulaine.fr



## LE GRAND PLESSIS

**S**itué en plein cœur de la campagne, à 10 minutes du centre de Nantes et proche de la Loire, le Grand Plessis est un des nombreux manoirs que compte la commune de Sainte-Luce-sur-Loire.

Aujourd'hui havre de verdure et bonne table sur les bords de Loire, on retrouve des traces du domaine dès 1471. Vers 1700 César Giraud, procureur du Roi en fait l'acquisition ; plusieurs mariages sont célébrés dans la chapelle. En 1872 le nouveau propriétaire, M. Figat, fait raser les bâtiments et construire le château actuel. En 1942 le domaine change de main avec Mr Poirier. Mme Simon, sa fille, revend la demeure en 1989 à Mr Gravouille qui y déplace le restaurant Benureau.

### Le Restaurant Bénureau :

C'est en 1850 que le restaurant est créé. L'écrin de verdure dans lequel on entre pour accéder à cette belle demeure est en adéquation avec la tradition gastronomique du restaurant. Élégance et authenticité avec des produits locaux frais et des saveurs régionales qui sont mises en valeur. On vous conseille l'incontournable et excellent poisson au beurre blanc ; suivi de son véritable plateau de fromages et des desserts savoureux à déguster sans faim.

Nous sommes sous le charme du lieu et de ses propriétaires, un endroit et une ambiance où l'art de vivre se cultive avec douceur.

Le restaurant vous accueille du mardi midi jusqu'au dimanche.

Fermeture le dimanche soir, lundi toute la journée et mardi soir.



### Restaurant Bénureau

Le Grand Plessis - Route des Sables - 44980 Sainte-Luce-sur-Loire

02 40 25 95 25 - restaurantbenureau.com

# Sautron (44)

Du 25 septembre au 4 octobre

Salon

## 2020

# Impressions

d'

15 artistes

+ de 300 œuvres

www.sautron.fr

Facebook Twitter Instagram YouTube @villedesautron

Alexandre Féraga  
Après la mer



## APRÈS LA MER - ALEXANDRE FÉRAGA

**N**antes Seniors inaugure une nouvelle rubrique littéraire. Nous vous proposons de vous présenter des « Coup de cœur » susceptibles de plaire à un grand nombre de lecteurs tout en nous efforçant de sortir des sentiers battus des best-sellers médiatisés.

Quoi de mieux pour cette première chronique que de nous intéresser à un **auteur nantais**, **Alexandre Féraga** et de vous présenter son dernier roman **Après la Mer** (Flammarion).

**Après la mer** est son quatrième roman ; écrivain polyvalent il vient récemment de publier un livre jeunesse «**Charlie s'en mêle** » et également publié un recueil de poésie **Poèmes en Cordée**.

**Après la Mer** pourrait se présenter comme le voyage initiatique d'Alexandre, alors âgé de 10 ans vers ses propres racines, mais il s'agit essentiellement d'un périple des plus imprévisibles vers l'Algérie. Ce voyage c'est son père qui lui impose sans plus d'explications. Alexandre est le sixième enfant d'un

couple mixte recomposé et qui ne trouve pas sa place au milieu de sa fratrie d'où il est rejeté et moqué. Le père est un taiseux qui ne s'exprime que par des aphorismes dénués de tendresse. Une première halte à Marseille où il séjourne chez une certaine Myrtille pleine d'attentions et où il fait également la connaissance de son oncle Kamel qui n'aspire qu'à une chose celle de fuir la France pour rejoindre le Canada et comme il le dit « *...ne pas passer sa vie le cul entre deux pays...Je vais là où l'on ne me tiendra pas rigueur de l'histoire, ici j'ai l'impression d'être hébergé chez un parent éloigné...* »

Puis c'est la traversée, vers l'autre rive méditerranéenne où il fait la connaissance de sa famille paternelle : ses grands-parents, ses cousins, cousines et ses oncles et tantes.

Les rapports sont parfois tendus, l'atmosphère électrique voire violente. La tradition est omniprésente ; Alexandre dénommé également Habib, son vrai premier prénom, est malmené, ne comprend pas les règles imposées et ignore toujours la vraie raison de ce voyage en terre inconnue.

Les relations avec son père sont exécrables et ce livre répond clairement à une quête d'identité de la part d'Alexandre-Habib. Les chapitres en italique qui eux relatent la réflexion adulte d'Alexandre ne laissent planer aucun doute sur la part autobiographique de cette relation inexistante et sur cette nécessité à se construire une identité de l'être, du pays et du langage :

*« Il m'a privé (son père) d'une partie de ma vie parce que le monde naît aussi par la bouche ; je passerai le reste de ma vie à vouloir dire à ma façon d'où me vient ce nom et d'où coule mon sang. »*

Alexandre Féraga nous livre un ouvrage grave, profond qu'il sait cependant dédramatiser de façon très subtile en faisant parler Alexandre âgé de 10 ans.

L'écriture est alerte, vivante, métaphorique; l'humour offre de beaux moments intimistes.

La galerie des personnages croisés qu'ils soient attachants, violents, parfois éteints offre à ce roman toute la richesse et la puissance nécessaires et nous aide à pénétrer discrètement l'univers familial de l'auteur.

Un roman et un auteur à découvrir.

Si vous souhaitez faire plus ample connaissance avec l'auteur, ou faire dédicacer votre livre n'hésitez pas à vous rendre au Café- Librairie **l'Équipage** à Bouaye (44), Alexandre Féraga y assure une partie de l'animation.

En vente dans toutes les librairies indépendantes.

**Après la Mer** – Éditions Flammarion – 19€

TÉLÉCHARGEZ  
GRATUITEMENT  
L'APPLICATION

**ANDÉGAVE**  
TOURISME ET LOISIRS

Disponible sur  
App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ  
ET DES OFFRES EXCLUSIVES  
POUR VOS SORTIES

VOTRE TÉLÉPHONE VA DEVENIR VOTRE MEILLEUR GUIDE POUR  
PARTIR À L'AVENTURE & DÉCOUVRIR LES PAYS DE LA LOIRE !



Macha Gharibian © Richard Schroeder

## THÉÂTRE DE LA FLEURIAYE // SAISON 2020-2021

**A**près une Saison 2019-2020 qui s'est achevée subitement nous serons heureux de vous accueillir au Théâtre de la Fleuriaye pour revivre et partager ensemble les émotions du Spectacle Vivant.

Cette nouvelle Saison Culturelle s'annonce à la fois riche et éclectique avec 32 spectacles de théâtre, d'humour, de danse, d'arts du cirque, de jeune public... Aldebert, Mourad Merzouki, Sylvie Testud, Pierre Richard, Viktor Vincent et de nombreux autres artistes vont ainsi rythmer la vie du théâtre. Vous pourrez notamment découvrir :

**7 pièces de Théâtre dont :** *Plus haut que le ciel* (Molière du meilleur second rôle), *L'Heureux Stratagème* (avec Sylvie Testud et Eric Elmosnino), *La Mouche* (5 Molières 2020 dont le meilleur comédien et la meilleure comédienne), *N'écoutez pas mesdames* (avec Michel Sardou et Nicole Croisille), *Monsieur X* (avec Pierre Richard, Molière du seul en scène)... Une programmation alliant pièce du répertoire, drame et comédie.

**3 grands noms du Jazz Vocal :** Stacy Kent, Macha Gharibian ou encore Dominique Fils-Aimé qui, inspirée par les icônes jazz-soul des années 40 à 60 telles que Billie Holiday, Etta James ou Nina Simone, développe un univers musical brillamment contemporain, libre.

**De la Danse avec *Vertikal*** de Mourad Merzouki. Après *Pixel*, le chorégraphe explore un nouvel espace, celui de la verticalité. Grâce à un dispositif aérien, dix danseurs évoluent dans les airs avec subtilité et

virtuosité, accompagnés par une musique d'Armand Amar où fusionnement codes et instruments électroniques.

**Des Arts du Cirque avec *Les Dodos*** de la Cie le P'tit Cirk ou *My Land* de la compagnie hongroise Recirquel qui nous offre des acrobaties à couper le souffle, des portés et contorsions étonnantes, extrêmement physique et précises. Un spectacle poétique avec de très beaux tableaux. On en ressort éblouis.

**Du théâtre d'objet avec *Meet Fred*.** Sortie d'une boîte en carton, une marionnette en tissu haute de cinquante centimètres se lève et prend la parole. « Fred » a la langue bien pendue ! Sept acteurs talentueux, un humour corrosif, un rythme enlevé... on s'étonne de vibrer face à une poupée sans visage que traversent les sentiments les plus intenses d'indignation, de désarroi, de révolte ou de désespoir.

**De l'humour avec *Opéra Locos*** où 5 chanteurs d'opéra, tous plus excentriques les uns que les autres, se parlent uniquement en interprétant des airs d'opéras célèbres. Un show impressionnant et drôle!

**De nombreux autres spectacles à découvrir en famille** Avec l'abonnement « Smala » ou le tarif « sortie en famille » venez découvrir une dizaine de spectacles parmi lesquels :

- *Jojo* qui dans une atmosphère onirique nous raconte l'histoire d'un jeune orang-outan menacé par la déforestation
- le mentaliste Viktor Vincent
- ou encore *Very Math Trip* un show familial, drôle et pédagogique qui nous réconcilie avec les maths.

**Théâtre de la Fleuriaye**  
30 boulevard Ampère - 44470 Carquefou  
theatre@mairie-carquefou.fr - 02 28 22 24 24  
theatre-carquefou.fr



N'écoutez pas Mesdames © Celine Nieszawer

MUSÉE  
D'ARTS  
DE  
NANTES



Un point  
de vue  
unique  
SUR 9 SIÈCLES  
D'ARTS VISUELS



www.museedartsdenantes.fr



Nantes  
Métropole

## ONPL : DÉCOUVREZ 4 TEMPS FORTS DE LA SAISON 2020-2021

**L**a nouvelle saison de l'ONPL vous promet des rencontres exceptionnelles et vous invite à vivre des émotions musicales inoubliables ! Retrouvez ici 4 événements incontournables qui ne sont qu'un avant-goût des nombreux rendez-vous que vous donne l'orchestre cette saison..

**Ernest et Céléstine, Ciné-concert.** Film d'animation réalisé par Stéphane Aubier, Vincent Patar et Benjamin Renner (2012). D'après les albums de Gabrielle Vincent publiés par les éditions Casterman. Vincent Courtois (Musique), Thomas Fersen (Chansons), Benjamin Moussay (piano et direction).

### Décembre 2020

Céléstine qui vit dans un orphelinat sous la terre n'a pas d'autre choix, comme toutes les autres petites souris qui ont grandi avec elle, que de devenir dentiste. Alors, pour oublier cet avenir qui ne lui plaît pas, elle passe son temps à dessiner et nourrit en secret un autre rêve, celui de croquer avec ses crayons de couleurs un ours. Mais voilà, depuis toujours on lui répète que les ours et les souris ne peuvent pas s'entendre. Qu'importe ! s'aventurant à la surface de la terre, elle rencontre Ernest, un clown et magicien qui, défiant toutes les conventions, l'accueille chez lui. Entre ces deux là, l'alchimie opère immédiatement laissant de côté les préjugés et les destinées toutes tracées. Interprétée en direct par les musiciens de l'ONPL, la musique de Vincent Courtois apporte une dimension poétique et émotionnelle toute particulière à cette douce histoire.

**Concert du Nouvel An, Soirée Surprises et vocalises** avec Véronique Gens (soprano), et Hervé Niquet (direction). Pièces et airs d'Offenbach, Strauss, Delibes, Gounod...

### Décembre 2020 / Janvier 2021

D'Édith Piaf à la Belle Hélène, de la Vienne impériale à Broadway l'infamale, de l'Opéra Garnier au Moulin Rouge, Véronique Gens et Hervé Niquet ne reculeront devant rien pour passer une soirée totalement « secouée » avec vous. Tenez-vous prêt et attachez vos ceintures ! L'ONPL vous propose un nouvel an comme vous n'en avez jamais passé !

**Cassandra**, de Michael Jarrell avec Fanny Ardant (récitante) et Pascal Rophé (direction). **Janvier 2021**

Cassandra nous raconte la détresse et la solitude d'une femme qui attend la mort après avoir prédit et vécu la fin tragique de ses parents, de ses enfants et de sa ville sans avoir rien pu empêcher puisque personne jamais ne la croit. Dans ce monodrame « parlé », Cassandra n'a plus de raison de chanter, il ne reste plus que la voix et le récit pour décrire l'errance et la malédiction de celle qui sait et qu'on n'écoute pas. Fanny Ardant est superbe et saisissante dans cette stature de grande prêtresse tragique.

### Festival Mozart. Février 2021 (3 soirées)

1 Avec Pygmalion et Raphaël Pichon (direction). Au firmament du paysage musical baroque depuis plus de dix ans, le jeune chef Raphaël Pichon et son orchestre sur instruments d'époque, Pygmalion ouvre ce Festival consacré au plus grand des viennois.

2 Avec Lars Vogt (piano et direction). Si l'ouverture des Petits riens composée à Paris paraît très libre et presque improvisée, le Concerto pour piano n°21 né quelques années plus tard semble plus sombre, comme la Symphonie n°38 écrite un an plus tard qui frappe elle aussi par sa puissance dramatique.

3 Avec Christian Zaccharias (piano et direction). La charmante Petite musique de nuit emporte tous ceux qui l'entendent par sa joie et sa légèreté. Le Concerto n° 20, composé dans la même tonalité que le Requiem, révèle un Mozart plus ténébreux. Au sommet de son art, il fait dialoguer éperdument son piano avec les couleurs sombres de l'orchestre. Répondant à une commande imprévue il compose la Symphonie n°36 en trois jours. Juste le temps qu'il fallait à ce génie pour créer un chef-d'oeuvre absolu !

ONPL

7 rue de Valmy - 44000 Nantes

02 51 25 29 29

onpl.fr



Cassandra Fanny Ardant © Andre Rau

Infos sur les ventes dès le 4 septembre sur ONPL.FR

# L'émotion à grand spectacle

ORCHESTRE NATIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

SAISON 20-21      DIRECTION MUSICALE · PASCAL ROPHÉ      ONPL.FR



## LA RENTRÉE DES THÉÂTRES

La rentrée approche et la programmation du théâtre nantais avec. Voici une petite sélection des nouveautés 2020 à découvrir ou redécouvrir pour le plaisir des plus petits et des grands.

### Un moment en famille

Chloé est une adolescente qui, selon elle et comme tous les ados, a le droit de vivre sa vie. Selon ses parents et comme pour tous les parents, elle leur en fait voir de toutes les couleurs et perturbe le bon fonctionnement de la maison. Comment survivre à cette tornade mutuelle ?

Venez rire dans ce moment plein d'humour qui réconcilie les parents et leur progéniture !

*Ado un jour à dos toujours*

Du 4 au 20 septembre 2020 au Théâtre de Jeanne [theatre-jeanne.com](http://theatre-jeanne.com)

### Une soirée à New York

Dans une ambiance fumeuse et jazzy, le propriétaire du célèbre Cotton Club est emprisonné à la prison « Sing Sing » pour trafic et vente d'alcool. Cependant, le sous-sol du bar continue d'accueillir des soirées clandestines dont une chaude soirée d'été qui va mal tourner...

Une comédie rocambolesque et déjantée formidablement mise en scène et interprétée par des comédiens prometteurs.

*Je n'irai pas à Sing Sing*

À partir du 30 septembre au Théâtre 100 Noms [theatre100noms.com](http://theatre100noms.com)

### Un ténor imprévu

Le grand ténor italien pour la première d'Otello de Verdi se fait attendre. Ni une ni deux, son assistant le remplace et rien ne se passe comme prévu. Une prestation cocasse et hilarante jouée par des comédiens brillants. A voir sans modération.

*Les Tenors*

À partir du 19 septembre au Théâtre Beaulieu [theatrebeaulieu.fr](http://theatrebeaulieu.fr)

### Une comédie folle

*Cadavre Exquis*, une comédie inédite écrite par 6 auteurs pour rire aux éclats.

L'idée ? Chaque auteur ne voit qu'un fragment de l'écrit précédent, qui lui sert de point de départ à sa propre contribution. Le tout forme une seule œuvre unique, absurde, folle, drôle et écrite de manière totalement inédite

*Cadavre Exquis*

Du 5 au 12 septembre 2020 au Théâtre de Poche Graslin [theatredepochegraslin.fr](http://theatredepochegraslin.fr)

HANGAR À BANANES | NANTES

# THÉÂTRE 100 NOMS

Découvrez 100 attendre la saison 2020/21

## THÉÂTRE



A partir du 15 sept 2020    A partir du 3 oct 2020    A partir du 8 nov 2020    A partir du 22 janv 2021    A partir du 30 sept 2020    11 mars 2021

## HUMOUR



8 oct, 4 fév et 15 avril    3 déc 2020    11 déc 2020    15 janv 2021    16 janv 2021    5 fév 2021    11 fév 2021



18 fév 2021    9 mars 2021    12 mars 2021    31 mars et 01 avr 2021    9 avril 2021    21 et 22 avril 2021    6, 7 et 8 mai 2021

## IMPROVISATION



Impro 100 noms by La Paule  
Rdv tous les 2èmes mercredis du Mois - 20h15



A partir du 21 nov  
3 matches  
20h15

## JEUNE PUBLIC



Rdv tous les dimanches - 14h30  
et vacances scolaires

Abonnements déjà disponibles : économisez jusqu'à 25% dès 3 spectacles

Infos et réservations : [www.theatre100noms.com](http://www.theatre100noms.com)

## UNE ARCHIPEL AU MUSÉE

**P**our cette nouvelle exposition, après 2014 et 2017, le Musée d'arts de Nantes se lie de nouveau avec Jean-Jacques Lebel, artiste et figure majeure de la scène artistique depuis les années soixante. Ensemble, ils créent *Archipel*, un îlot d'œuvres aux thématiques grandes et variées, ouvrant la porte à l'histoire de l'art du 20<sup>ème</sup> siècle.

Au musée d'arts de Nantes, c'est Archipel, qui occupe désormais le patio. Regroupant œuvres, artistes, techniques, médiums et courants, elle est le fruit d'années de conservation, de dons d'artistes, d'échanges de créateurs, de création et d'art, au sens pur.

Créée en 2013, le Fonds de dotation de Jean Jacques Lebel regroupe aujourd'hui plus de 1000 œuvres allant de Marcel Duchamp à Max Ernst, de André Breton à Yoko Ono, en passant par Victor Hugo.

Avec Archipel, le musée de Nantes accueille (environ) 150 œuvres modernes et contemporaines du 20<sup>e</sup> siècle. C'est avec légèreté que l'exposition met en lumière les thématiques lourdes et imposantes de la folie, de l'érotisme et des révolutions.

De plus, sur son site, le musée propose des ateliers en lien avec l'exposition, à réaliser chez soi avec des tutos, à télécharger.

Archipel, c'est la cohérence de la conservation, du rayonnement artistique, des thématiques hors-normes qui rendent hommage à tous les artistes connus, inconnus, oubliés, anonymes, modernes et contemporains.

Archipel

Jusqu'au 18 octobre 2020

au Musée d'arts de Nantes

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



Archives 2019 © Ville de Sautron

## IMPRESSION D'ÉVASION

**A**rtistes professionnels et de renommée internationale se retrouveront du 25 septembre au 04 octobre au Salon Impressions d'Arts qui prendra place dans la ville de Sautron, pour un moment artistique unique, de toute beauté.

Permettre au public d'apprécier l'art sous toutes ses formes et sous toutes ses expressions, telle est l'ambition de *Impressions d'Arts*, salon d'art majeur du Grand Ouest.

Peintres, sculpteurs et plasticiens vous attendent avec plus de 400 œuvres sur une superficie de 1000m<sup>2</sup> d'exposition dans 5 lieux différents : l'espace Phelippes Beaulieux, l'espace de la Vallée, l'espace Marie-Hélène Gouleau, le musée et la mairie principale.

Au programme, expositions, animations et échanges permettront à petits et grands de s'initier à l'art, de rencontrer les artistes et de libérer leur(s) imaginaire(s).

Salon impressions d'Art

Du 25 Septembre - 4 Octobre à Sautron

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

# Baroque en scène

## Saison 2020/2021



[www.baroque-en-scene.com](http://www.baroque-en-scene.com)

Cité  
LA  
CONGRÈS / NANTES

La  
Soufflerie  
Rezé

ANGERS  
NANTES  
OPÉRA

DOULCE MÉMOIRE  
STRADIVARIA  
DUO TARTINI  
AMARILLIS  
JONAS NORDBERG  
LIAM BYRNE  
LES LUNAISIENS  
MARIE VAN RHIJN  
LES MALINS PLAISIRS  
LES ARTS FLORISSANTS  
MACADAM ENSEMBLE  
ARIA VOCE



## KENAVO TRI YANN

**C**ela fait 50 ans que les 3 Jean (Tri Yann en Breton) se produisent de manière ininterrompue (pas plus d'1 mois ou 2 de pause), ce qui en fait le groupe le plus ancien en France.

Après plus de 3 millions de disques vendus le trio a démenti les premières critiques ; la musique Bretonne était plouc, ils ne chantaient pas en Breton etc... finalement leurs chansons bretonnes mais actuelles ont touché un (très) large public et se sont inscrites dans le temps. C'est ce succès populaire et cette éternelle jeunesse que fêtent Tri Yann avec cette dernière tournée intitulée kenavo (au revoir en Breton, ce n'est donc pas un adieu !). Les derniers concerts prévus à Nantes les 10, 11 & 28 mars derniers ont été reportés au 30 septembre, 1<sup>er</sup> & 3 octobre à la Cité ; toutes les places sont vendues depuis longtemps.

Tri Yann - Kenavo Tour

30 septembre, 1<sup>er</sup> & 3 octobre à la Cité  
lacite-nantes.fr



© Eric Doll



## NANTES SPIRITS FESTIVAL

**P**our la première édition, le Nantes Spirits Festival promet un moment unique, à partager, où se rencontrent esprits curieux et cocktails savoureux.

Suite à un report de date, le Nantes Spirits Festival vous accueille du jeudi 22 au dimanche 25 octobre 2020 pour un week-end gourmand riche en découvertes.

Au programme, bars à cocktails, parcours découverte, expositions et dégustation de spiritueux à la recherche du goût et de la saveur pour explorer tous vos sens.

Avec plus de 50 exposants, 250 références et 15 « spiritueux exceptionnels » en dégustation, le Nantes Spirits Festival démarre fort.

Vous retrouverez le NSF Cocktails « Hors les Murs » du jeudi au samedi dans les bars partenaires et le dimanche 25 octobre au Centre des Congrès de la Fleuriaye le salon dédié.

Au Nantes Spirits Festival, les esprits sont là et vous curieux, y êtes-vous ?

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
Événement interdit aux personnes mineurs (-18 ans) même accompagnées ou accompa-gnantes. Une pièce d'identité pourra vous être demandée à l'entrée du salon.*

Nantes Spirits Festival  
Du jeudi 22 au samedi 24 octobre dans les bars partenaires  
Dimanche 25 octobre à la Fleuriaye (Carquefou)  
nantesspiritsfestival.com

## BAL D'AUTOMNE AU PARC DES EXPOSITIONS

**L**a saison des Salons au Parc des Expositions est ouverte. Comme chaque année, des événements variés sont au programme : maison, bien-être et création vous attendent pour célébrer l'automne et vous faire découvrir ou redécouvrir des plaisirs à partager.

### Zen et bio

Salon interactif et bienveillant, Zen et Bio revient pour sa 13<sup>e</sup> édition avec plus de 250 exposants experts et passionnés.

Au programme, conférences, rencontres et ateliers créatifs toujours tournés vers l'humain, la nature et son bien-être.

Petits producteurs, transformateurs, artisans, distributeurs et associations se tiendront prêts à partager leurs conseils les plus précieux, autour du développement personnel, de l'alimentation, de la beauté, de la mode, du tourisme, du jardinage, de l'habitat ou encore les livres « coups de cœurs » de l'année.

C'est avec douceur et bonne humeur que vous découvrirez en 3 jours de rencontres, le naturel, l'authentique, l'indispensable et le durable pour adopter le zen et le bio petit à petit, dans votre quotidien.

Pour petits et grands.

Du 9 au 11 octobre 2020 de 10h à 19h.  
salon-zenetbio.com

### Habitat déco

Depuis plus de 25 ans, le salon Habitat Déco de Nantes est considéré comme le rendez-vous incontournable du Grand Ouest.

Une idée, une ébauche, ou un projet, le salon sera vous conseiller et vous éclairer avec plus de 350 exposants répartis sur plus de 25 000m<sup>2</sup> d'exposition.

Décoration, rénovation, aménagement ou construction, vos projets prendront vie à l'aide d'un accompagnement professionnel et bienveillant. En manque de projets ? De nombreuses animations viendront enrichir l'échange et le partage à travers conférences, démonstrations, expositions et ateliers.

Du 29 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2020, de 10h à 18h.  
salon-habiter.com

### Creativa

Né à Bruxelles en 1998, Creativa c'est le rendez-vous créatif de l'année.

Exposition, ateliers DIY et démonstrations le Parc des Expositions fait découvrir un univers créatif à part entière où se rassemblent petites et grandes mains aux imaginations infinies.

Au programme, village de la Porcelaine, exposition Haute Broderie Pascale Jaouen, ateliers culinaires, jeux en bois et plus encore...

Ames créatives, foncez !

Du 29 octobre 2020 au 1<sup>er</sup> novembre 2020  
nantes.creativa.eu

### Salon du Vintage

Les 21 et 22 novembre 2020, le Salon du Vintage débarque au Grand Palais de La Beaujoire pour un saut dans le temps. Sur plus de 3000m<sup>2</sup> d'exposition, vous retrouverez 150 exposants venus de toute l'Europe avec mobilier design, décoration, fripe-chic, mode luxe, accessoires, vinyles, rétrogamnig et créateurs pour un week-end rempli de trésors et de souvenirs.

Une exposition rendra hommage à Karl Lagerfeld, figure du monde de la mode.

Un salon unique à ne pas manquer !

21 & 22 Novembre 2020  
salonduvintage.com



Salon du Vintage - Archives © DR





## LA FERME DE LA CHEBUETTE

**D**epuis 1975 la ferme de la Chebuette, située à Saint Julien de Concelles, cultivait la pomme au bord de la Loire. Depuis les années 2000 la culture s'est diversifiée avec la fameuse fraiseraie, le potager, le verger bio, la mini ferme et une boutique bien fournie.

Au moment de notre visite (juillet) c'était la pleine saison des fraises ; habituellement la cueillette est un attrait du lieu ; avec les normes sanitaires dues au Covid-19 celle-ci n'est pas autorisée cette année. En automne vient le tour des pommes bio et des kiwis bio qui s'effectuent directement dans le champ en plein air dans le chalet éphémère à partir de mi-octobre. Vous pouvez aussi retrouver tous les fruits récoltés dans les potagers en boutique. Notez que depuis quelques semaine

un distributeur permet d'acheter des fruits à n'importe quel moment.

L'épicerie propose des produits d'artisans locaux, la charcuterie provient du Landreau (Mr Bodet), la crèmerie & Fromagerie de chez Beillevaire, les volailles et les œufs du moulin du Patis à Vieillevigne.

Pour les petits (et les grands aussi) un tour du côté des animaux s'impose : moutons, chèvres, poules, lapins, ânes, cochons...

L'automne est la saison des pommes avec de nombreuses variétés : Golden, Drap D'or, Reine des Reinettes, Dubuisson, Goldrush, Reine du Canada, Elstar, Gala, Jonagored, Fuji, Idared, Jubilé, une diversité qui donne envie de varier les plaisirs et les recettes !

*Ferme de la Chebuette-route de maître Jean à St Julien de Concelles - ouverte du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00.*

*Vous pouvez également nous retrouver à la ferme de la chasseloire -chemin de l'ouchetien 44800 Saint Herblain ouverte du lundi au samedi de 9h15 à 13h et de 14h30 à 18h00( journée continue les vendredis et samedis)*



Ferme de la Chebuette

5 route Maître Jean, La Chebuette - 44450 Saint-Julien-de-Concelles

les-fermes.fr

Vente de fruits et légumes, crèmerie, charcuterie, produits locaux, cueillettes saisonnières

Ouvert toute l'année du lundi au samedi.



Ferme de la Chebuette

Route Maître Jean  
St Julien-de-Concelles  
02 40 92 00 70

Ferme de la Chasseloire

Chemin de l'ouchetien  
St Herblain  
02 28 03 19 28



## GÂTEAU AU YAOURT, POMMES ET CARAMEL

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 yaourt nature (le pot va servir de mesure)
- 2 pots de farine
- 1 pot de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 1 sachet de levure
- 2 œufs
- 2 pommes

### Préparation :

1 - Dans un saladier verser le yaourt nature, puis les deux pots de farine, un sachet de levure, un pot de sucre et l'huile, mélanger.

2 - Casser les 2 œufs dans un bol, les fouetter et les incorporer à la pâte.

3 - Dans le fond de votre moule, déposer des morceaux de pommes, préalablement épluchées et découpées.

4 - Ensuite pour faire le caramel, il suffit de verser du sucre dans une poêle et de mélanger avec de l'eau. Attendre que l'eau s'évapore, soyez vigilant car le caramel noircit très vite..

5 - Dès que le sucre se fonce, le faire couler sur les pommes. Rajouter la pâte.

6 - Enfourner 30 minutes dans un four chaud à 200°C.  
*Ne pas oublier de beurrer le fond du plat ainsi que de saupoudrer légèrement de farine, afin d'éviter que ça n'accroche.*

*Ce traditionnel gâteau au yaourt est très facile à réaliser même avec des enfants très jeunes, à partir de 2 ou 3 ans, du fait de la mesure avec le pot.*

*Si vous désirez que les pommes soient réparties également dans la pâte au lieu de n'être qu'au fond, il faut les rouler dans la farine et les incorporer à la pâte dans le moule.*

© recette : [cuisine-libre.fr](http://cuisine-libre.fr) par Christel

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : Jean GANACHAUD - REDACTION : Héloïse BONARD - Gilles GRÉGOIRE - CONTACT COMMERCIAL : Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - [gilles.andegave@outlook.fr](mailto:gilles.andegave@outlook.fr) - 9 rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE - VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ? [GILLES.ANDEGAVE@OUTLOOK.FR](mailto:GILLES.ANDEGAVE@OUTLOOK.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 - 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.

# Théâtre Poche Graslin

www.theatredepochegraslin.fr 5 rue Lekain, 44000 NANTES

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|  <p><b>5 AU 12 SEPTEMBRE</b></p> |  <p><b>10 AU 12 SEPTEMBRE</b></p> |  <p><b>17 SEPT. AU 3 OCT.</b></p>  |  <p><b>1<sup>ER</sup> AU 10 OCTOBRE</b></p> |
|  <p><b>8 AU 17 OCTOBRE</b></p>  |  <p><b>15 AU 24 OCTOBRE</b></p>  |  <p><b>22 AU 31 OCT.</b></p>      |  <p><b>29 OCT. AU 14 NOV.</b></p>          |
|  <p><b>5 NOVEMBRE</b></p>      |  <p><b>5 AU 14 NOVEMBRE</b></p> |  <p><b>19 AU 28 NOVEMBRE</b></p> |  <p><b>19 AU 28 NOVEMBRE</b></p>          |

## RÉSERVATION : 02 40 47 34 44

[reservation@theatredepochegraslin.fr](mailto:reservation@theatredepochegraslin.fr)

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

**Suivez-nous !**

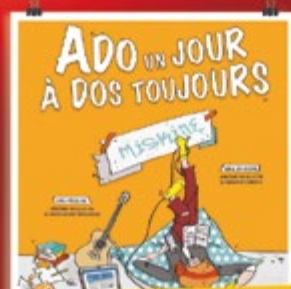




# LE THÉÂTRE DE JEANNE

ABONNEZ-VOUS AU RIRE ET À LA BONNE HUMEUR !  
TOUT SAVOIR SUR L'ABONNEMENT 2020/2021: [WWW.THEATRE-JEANNE.COM](http://WWW.THEATRE-JEANNE.COM)

## LES GRANDES COMÉDIES



DU 4 AU 20 SEPTEMBRE  
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H



DU 23 SEPT. AU 18 OCTOBRE  
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H



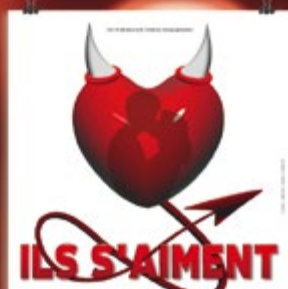
DU 21 OCT. AU 1<sup>ER</sup> NOV.  
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H



DU 4 AU 22 NOVEMBRE  
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H  
+ 10 NOV. : 20H30

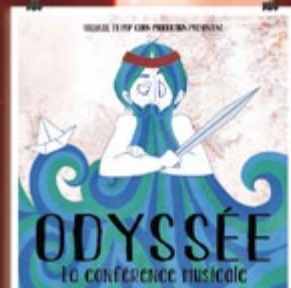


DU 25 NOV. AU 13 DÉC.  
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H



16 DÉC. AU 17 JANV. 2021  
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H  
+ 21, 22, 28 & 29 DÉC. : 20H30  
+ 24 DÉC. : 19H ET 20H - 31 DÉC. : 18H, 20H ET 22H

## SPECTACLES JEUNE PUBLIC



DU 9 AU 30 SEPTEMBRE  
MERCREDI 16H30 + 12 & 13 SEPT. : 14H30



DU 16 AU 26 SEPTEMBRE  
MERCREDI 14H30 ET SAMEDI 16H



DU 20 SEPT. AU 11 OCT.  
DIMANCHE 17H