NANTESENIORS

N° 56
HIVER 2021

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

BALADES

Vannes

St-Florent-le-vieil

CULTURE

Laurent Charliot : Incroyablement rock !

TERROIR

La Maison Bécam s'installe à Nantes

Nantes Métropole

mon PROJET RENOV

Tout pour améliorer le confort de mon logement

02 40 08 03 30
ESPACE INFO ENERGIE

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

- CONSEILS GRATUITS
- AIDES FINANCIÈRES

DGRC Nantes Métropole – Création : Nouvelle Vague - Adaptation Dupilijet - 2020-11-942.

FAIRE
TOUS ÉCO-CONFORTABLES

La transition énergétique c'est nous !

metropole.nantes.fr

Edito

Nous n'attendrons pas l'arrivée des vaccins "anti covid 19" pour diffuser le numéro 56 du magazine Nantes Seniors, sous peine de devoir patienter plusieurs mois ....

Nous vous donnons quelques idées de balades (Vannes, Abbatiale de St Florent le Vieil), des idées "Shopping" sans oublier la rubrique "gourmande" (Maison Becam, recette du mois) !

Nous tenons à souhaiter une excellente année 2021 (une très bonne santé surtout) à nos fidèles annonceurs !

Bonne et heureuse année à vous chères lectrices et chers lecteurs !

Bonne lecture.

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

Sommaire

ACTUALITÉS
2 Pirmil-les Isles
4 Sélection Shopping

BIEN-ÊTRE
6 Cryothérapie : ses bienfaits et ses limites

VOYAGE LOISIRS
8 À La découverte de Vannes
12 Saint-Florent-le-Vieil

AUTO
14 Mercedes SL 107 – la classe des 80's

LECTURE CULTURE
16 *Les Lumières d'Oujda* - Marc Alexandre Oho Bambe
18 Laurent Charliot : Incroyablement rock !

TERROIR
20 La Ferme de la Chebuette
22 La Maison Bécam

RECETTE
24 Gâteau renversé à l'ananas caramélisé

© Nantes Métropole aménagement - Valéry Joncheray

PIRMIL-LES ISLES : CAP SUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Annoncé en 2018, le projet de réaménagement du secteur Pirmil-les Isles s'inscrit dans la métamorphose de la métropole Nantaise d'ici 2030. Un mot d'ordre : ériger une « ville-nature » en bord de Loire.

À cheval sur les secteurs de Pirmil Saint-Jacques à l'est et de Basse Île à l'ouest, l'objectif majeur du projet est de construire un quartier responsable pour ce qui est de la transition écologique, un défi qui nécessite de mettre en place une nouvelle approche urbaine, plus collective et créatrice.

Il est surtout question de mettre au point des solutions d'aménagements respectueuses de l'environnement et accessibles financièrement à tous les publics. Le projet prévoit le fleurissement de 3300 nouveaux logements sur plus de vingt ans, soit 6000 à 7000 habitants, mais également la création d'un grand parc le long de la Loire, afin de remettre les paysages et la nature au cœur de la ville. Le quartier verra s'implanter une promenade continue sur les bords de la Loire, ainsi que 50 000 m² supplémentaires réservés à l'activité économique et aux services publiques.

De plus, la ville a annoncé que le quartier et ses environs seraient desservis par trois nouvelles lignes de tramway. Des concertations publiques et citoyennes à ce propos ont d'ailleurs débuté depuis octobre 2020. Des études pour le prolongement du quartier vers Bouguenais, à travers le quartier Rezé-Hôtel de Ville ou vers Pont-Rousseau ont également été engagées Le projet Pirmil-les Isles s'est vu récompensé dans le cadre du « Grand prix d'aménagement : comment mieux bâtir en terrains inondables constructibles » organisé par le Ministère de l'environnement, de l'énergie et de la mer et par le Ministère du logement et de l'habitat durable. Les premiers travaux devraient débuter en 2020, tandis que les premiers projets immobiliers seront dévoilés d'ici 2021.

Parmi les projets qui redessineront la métropole Nantaise d'ici l'horizon 2030, les urbanistes ont également pour mission de réfléchir sur le devenir des secteurs environnants : secteur de l'Île-Macé, Haute-Île, zone d'activités commerciales d'Atout-Sud....

VILLE DE Nantes

La Maison des aidants

Un lieu de soutien pour les proches aidants

ACCUEIL
INFORMATION
DIALOGUE
ACCOMPAGNEMENT
ANIMATIONS
RÉPIT

DG Information et Relation au Citoyen - Ville de Nantes - VUPAR - © Adobe Stock

2 rue de Courson - Nantes - 02 51 89 17 60
Permanence téléphonique du lundi au vendredi 9h30-12h et 14h-17h
Accueil sur rendez-vous
metropole.nantes.fr/maison-aidants

ALLONANTES 02 40 41 9000
metropole.nantes.fr

1

BISCUIT
TIT BEURRE
NANTES
Sablés
Chocolat
St-Michel
Grandes Galet

2

Ensemble du Grand Ouest
Rillettes du Mans
l'Originale
Maquereau
Salicornes

3

DISTILOIRE
PASTIS
LE JAUNE DE LA CRUE
NANTES
BIO

4

MARTON
AUTOMATIC

5

6

MEPHISTO

7

MINI

1 2 3 **Produits régionaux - La Friande**

Spécialiste des produits nantais depuis 1984, articles cadeaux de Nantes, spécialités locales en épicerie fine, bières et apéritifs, tartinables terre et mer. Compositions de boîtes nantaises et panières à personnaliser. Pour les papilles et pupilles gourmandes et curieuses !

La Friande - 12 rue Paul Bellamy - Nantes
02.40.20.14.68 (Quartier Talensac-Préfecture)
lafriande.fr

4 **Intra-Matic Auto Chrono**

Hamilton rend hommage à son Chronograph A de 1968 avec ce modèle qui s'inspire de son élégant ancêtre. La nouvelle Intra-Matic Auto Chrono : une montre qui plaira particulièrement aux amoureux de la marque Hamilton et des montres rétro.

Boîtier : Acier inoxydable 40 mm

hamiltonwatch.com

5 **Briefcase Filson**

Une sacoche aux multiples compartiments, fabriquée en toile rigide et en cuir bridle, des matériaux robustes qui se patineront avec le temps pour s'accorder à merveille à votre quotidien.

Markkus
8 Rue Rubens, 44000 Nantes
facebook.com/markkusshop.1

6 **Chaussures BRADLEY de Mephisto**

Basket basse homme. Facile à chausser grâce à son zip latéral, ce sneaker garantit un excellent chaussant et un confort optimal.

Mephisto Shop Nantes Cathédrale
7, Place Saint Pierre - Nantes
mephisto.com

7 **Enceinte Bluetooth Mini**

Puissance : 5 V cc 500mA
Portée du signal : 10 mètres
accessoires.mini.fr

CRYOTHÉRAPIE : SES BIENFAITS ET SES LIMITES

En vogue ces derniers temps, la cryothérapie est une méthode impliquant le froid pour se soigner. Elle est utilisée pour soigner des douleurs physiques mais aussi certains maux de l'âme.

Depuis l'Antiquité, on soigne par le froid. A l'époque, en Grèce Antique, on plongeait le corps dans des bains très froids. Mais depuis les années 70, on utilise des jets froids ou des vessies de glace, popularisés notamment dans le domaine sportif afin de prévenir ou guérir de potentiels douleurs physiques après l'exercice (entorses, tendinites, claquages musculaires...). Aujourd'hui, et ce depuis quelques années, ces techniques sont également utilisées pour soigner des maladies inflammatoires (rhumatismes...) ou neurologiques. Certains centres de thalassothérapie l'utilisent même pour aider à faire dormir leurs clientèles. Ces traitements à base de poches, sprays, pulvérisations ou compresses sont ce qu'on appelle des traitements locaux (qui se concentrent sur une seule partie du corps). Mais on peut aussi avoir recourt à d'autres formes de cryothérapie.

Tout d'abord, le traitement plus global, pendant lequel on immerge tout le corps dans l'eau froide (autrement appelé traitement par conduction). Les effets du bain froid jouent beaucoup sur la récupération physique (meilleure circulation du sang, sécrétion d'endorphines...), et c'est aujourd'hui le système de cryothérapie le plus utilisé et le plus efficace chez les sportifs de haut niveau. Au niveau local, le traitement à comme bienfaits de détruire les verrues, diminuer les œdèmes gonflants, réduire la douleur ou soulager une inflammation. Mais l'un des traitements en popularité grandissante à l'heure actuelle est la cryothérapie corps entier (ou traitement par convection), qui consiste à exposer l'organisme à un froid intense allant de -110 à -170 °C, et ce pendant deux à trois minutes. Née au Japon à la fin des années 70, cette technique a pour objectif de stimuler le corps humain, et ceci sans blessures.

Plus concrètement, comment se déroule une séance de cryothérapie ? Le patient est placé dans la chambre produisant le froid, avec des manchons aux pieds et aux mains et des protections pour les oreilles et la bouche (les parties du corps humain les plus sensibles au froid). Au cours de la séance, la température extérieure de la peau va baisser d'environ une dizaine de degrés, sans devoir passer en dessous de la barre des 5 °C. La température interne du corps humain reste quant à elle stable. Au cours de la séance et en réponse au froid, le corps humain secrète des endorphines (des hormones naturelles sécrétées par le cerveau, qui soulagent la douleur, accroissent le plaisir et peuvent provoquer une sensation d'euphorie). Elles ont pour effet de provoquer une analgésie, c'est à dire la diminution ou la suppression de la douleur dans une but thérapeutique.

La cryothérapie en chambre est utilisée pour traiter différents maux : stress, insomnie, rhumatismes, douleurs aux muscles et articulations, démangeaisons. Toutefois, si les effets à court termes sont observables chez les patients qui ont recourt à ce traitement, en aucune façon la cryothérapie ne peut revendiquer traiter efficacement les tumeurs cancéreuses, cancer ou d'autres pathologies sévères. De plus, la technique n'est pas conseillée pour les personnes souffrant d'hypertensions, de problèmes de circulations ou d'asthme.

loire-atlantique.fr/bienvieillir

UN SERVICE
DU DÉPARTEMENT

Loire Atlantique

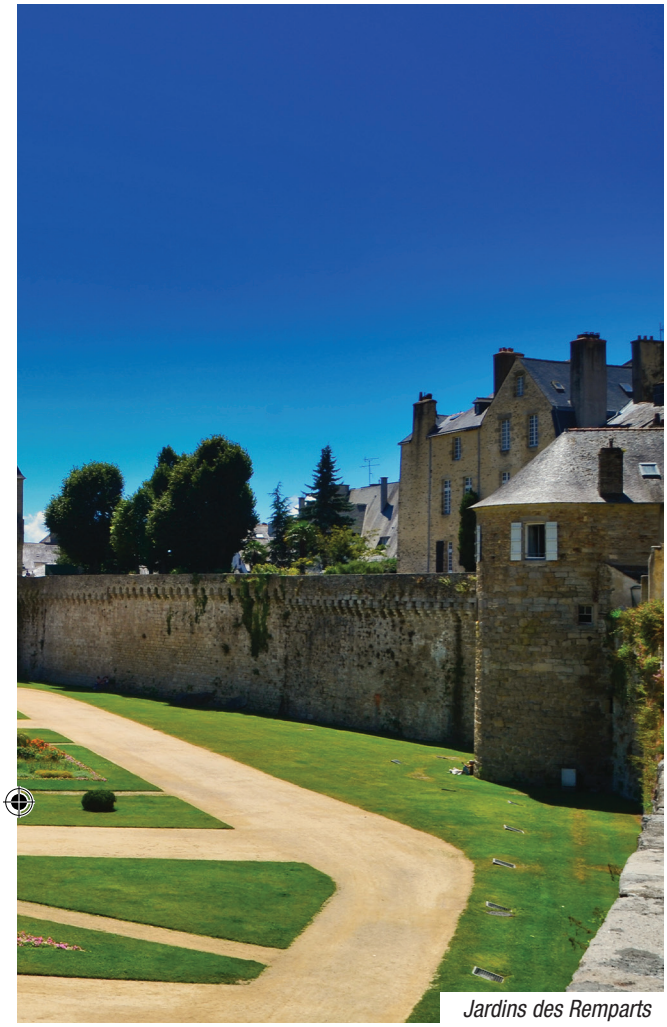
À LA DÉCOUVERTE DE VANNES

Ville-port aux milles et une histoire, à 1h30 de Nantes en voiture, Vannes nous ouvre ses portes en séjour ou le temps d'un week-end.

Centre économique, culturel et touristique de la région Bretagne, préfecture du département & cœur historique du golfe du Morbihan, la *cité des Vénètes* (l'un des peuples de Gaule Celtique au Ier siècle av. J.-C.) nous accueille dans un cadre historique, authentique et plein de charme. Ville active et prisée, elle est notamment le 3e pole Universitaire de Bretagne.

La Vieille Ville

Enfermée dans ses remparts et groupée autour de la cathédrale Saint-Pierre (la plus longue cathédrale Bretonne), la vieille ville de Vannes fait la part belle aux maisons à colombages qui, si on prends le temps d'observer les façades, révèlent des décors sculptés, des encorbellements, des couleurs, chaque maison affichant sa singularité. Transformé en zone piétonne, ce centre historique offre bon nombres de commerces installés dans ces mêmes maisons remarquablement conservées, et nous invite à la balade au long de ses ruelles étroites ô combien pittoresque. Face à la cathédrale de style gothique, on trouve La Cohue, le musée des beaux-arts de Vannes, construit à partir des vestiges des anciennes halles datant du Moyen Age, et labellisé «Musée de France». Tout ce cadre médiévale témoigne du passé de Vannes comme première capitale des ducs de Bretagne.



Jardins des Remparts

Port

Le Port de Plaisance

Au cours de plus de deux millénaires d'histoire, Vannes a toujours su mettre à profit sa situation géographique privilégiée, à l'abri au fond du golf du Morbihan, membre du Club des Plus Belles Baies du Monde (une association internationale regroupant des lieux qui offrent une façade maritime sur une baie ou golfe remarquable du littoral mondial). C'est ainsi que la ville développe une activité portuaire de commerce puis, plus récemment, de plaisance. Situé au cœur de la ville, en face de l'office de tourisme, ce port accueille également de vieux navires, vestiges d'un profond patrimoine nautique. En admirant ces bâtiments uniques lors des déambulations sur les pontons, on retombe dans l'histoire de la marine.

De nombreux Parc & Jardins

Avec plus d'une trentaine de parcs, jardins et divers espaces verts, Vannes offre une vitrine de premier choix à la nature ! Tout ces lieux permettent à la cité d'être classée « 4 fleurs ». Au grès des pérégrinations, on peut visiter le splendide jardin du Château de l'Hermine, la résidence principale des ducs de Bretagne entre la fin du XIVe et le XVe siècle, mais aussi le jardin des remparts ou l'on trouve les anciens lavoirs de la Garenne, ou encore le jardin aux papillons, site couvert où prolifère un écosystème aux centaines de fleurs et de plantes tropicales, au milieu desquelles évoluent des papillons et oiseaux tropicaux. Conditions l'obligent, il y fait entre 20 et 28°C avec une humidité ambiante de 80 à 100%. Pour les amateurs de ballades et de promenades verdoyantes et végétales, découvrez d'avril à novembre les jardins éphémères à Vannes : plus de 20 jardins à thèmes pour des invitations surprenantes au voyage, entourés d'artistes exposants (sculpteurs, photographes,...). Une parfaite occasion de découvrir sous un nouveau jour les monuments et lieux principaux du centre de la cité.

Île aux Moines

Mais a Vannes la nature ne se cantonne pas au centre-ville, ainsi il existe bon nombre de sentiers côtiers pour s'évader du centre-ville et longer le Golfe du Morbihan. Passage obligatoire sur la presqu'île de Conleau, située à l'extrême Sud du territoire municipal de Vannes, et parmi les nombreuses (anciennes) îles du territoire (on aime à dire dans la région « Autant il y a de jours dans l'an. Autant il y a d'îles dans le Golfe du Morbihan »).

Lieu de promenade et de détente pour de nombreux touristes et Vannetais, on y trouve une plage, une piscine d'eau de mer, une pinède ainsi que toutes sortes d'oiseaux sauvages facilement observable lors de balades le long des chemins sinueux qui longent la presqu'île. De là on peut déambuler jusqu'au bourg de Séné, charmante commune au sud de Vannes répartie sur quatre îles, avec ses petites plages et ses ports pittoresques, en passant par la pointe des Émigrés notamment, espace vert protégé d'environ 30 hectares. Tous ces endroits se trouvent à environ 1h à pied de *la cité des Vénètes* et seront l'occasion de découvrir la faune et la flore caractéristiques de la région, entre réserves naturels et marais salant, sans oublier à 30 minutes à pied de Vannes le Parc Naturel Régional du Golfe du Morbihan, qui s'étend sur 30 communes et 17 000 ha d'espaces maritimes. L'eau n'est jamais très loin, et rend possible toutes sortes d'activités : plages,voiles ou même croisières le temps d'une escapade sur l'île aux Moines ou sur l'île d'Arz. Au delà de Vannes, la région brille par ses nombreux atouts touristiques, de Brocéliande à Belle-île, de Carnac à Quiberon,...De la tranquillité de la campagne au charme du littoral, laissez vous séduire et évadez-vous !

Gastronomie Bretonne

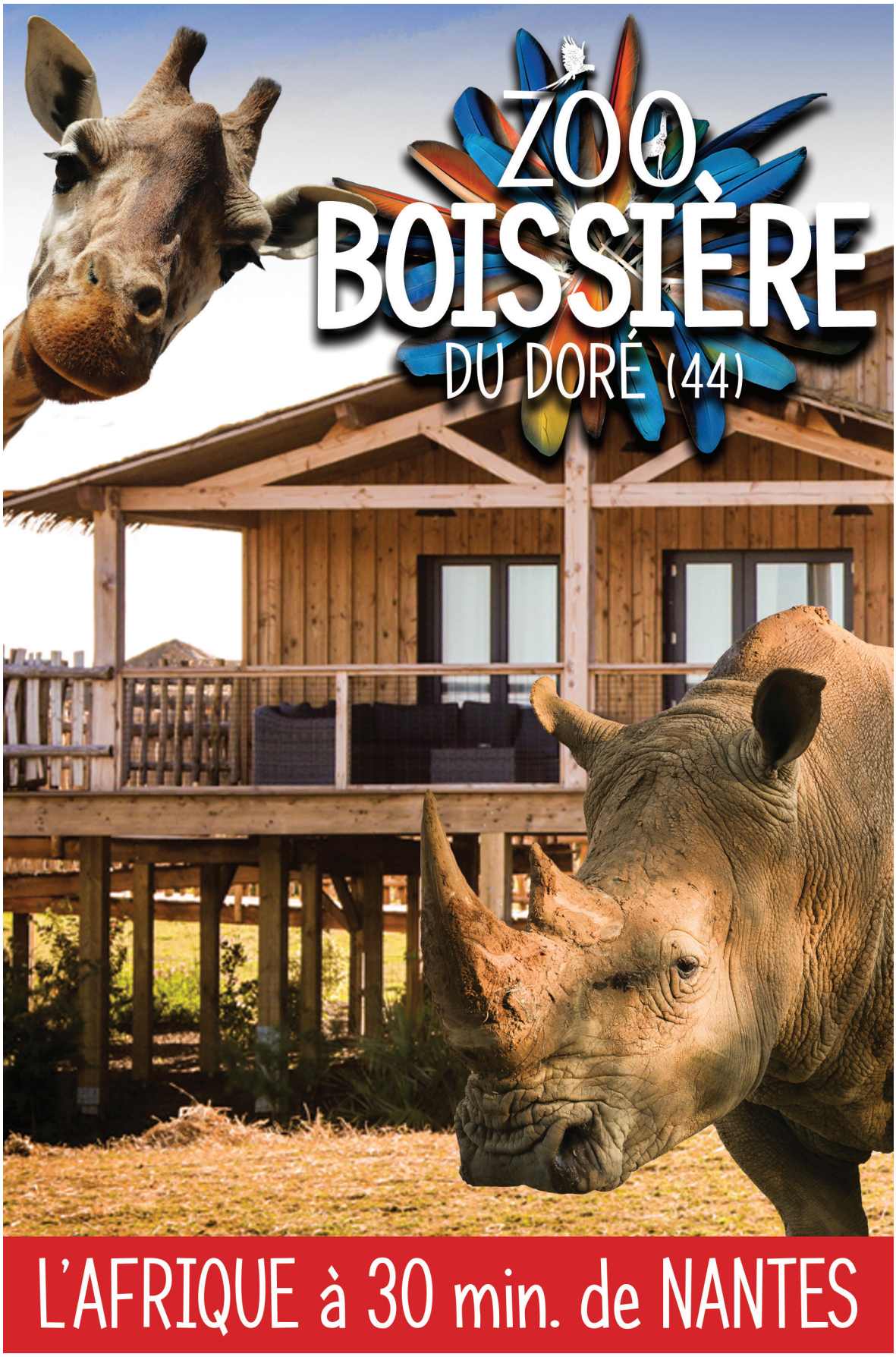
Crêperies, restaurants du Terroir, fruits de mer, restaurants gastronomiques...il y en a pour tout les goûts, tous les budgets et toutes les envies à Vannes ! Que serait un séjour Breton sans goûter aux galettes de sarrasin et aux crêpes bretonnes ? Les crêperies de Vannes contentent vos papilles de façon moderne ou traditionnelle, avec cidre ou jus de pomme, le temps d'une soirée ou sur le pouce. Mais les bonnes tables des Vénètes se déclinent aussi dans la haute gastronomie, des adresses avec parfois vue sur le Golfe du Morbihan. Des repas surprenants et délicieux, dans la plus grande tradition de la gastronomie Bretonne. Homards, noix de Saint-Jacques, cuisine traditionnelle ou moderne, goûtez aux recettes iodées des chefs Bretons. Brasserie, grill, café, salon de thé, tout pour satisfaire vos désirs.

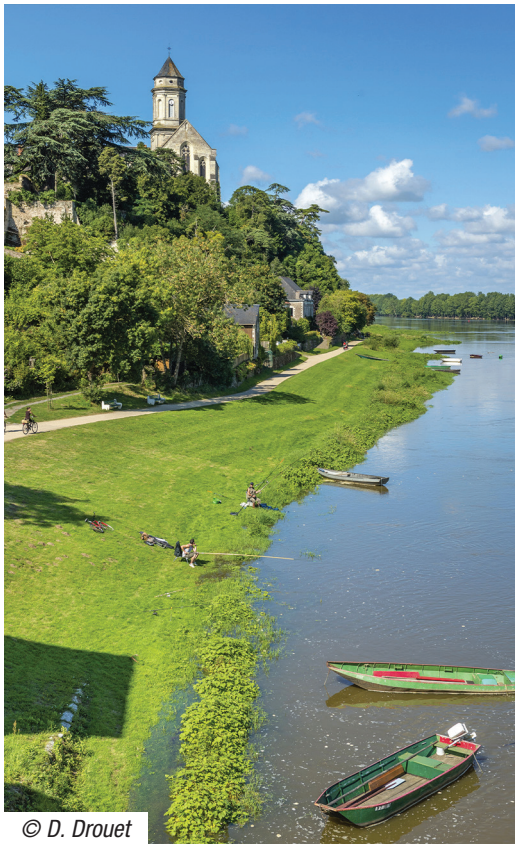
Sports, loisirs et culture

Au vu de son emplacement géographique privilégié et sa proximité avec la mer, pourquoi ne pas cultiver son pied marin et partir sur les flots ? Voile, paddle, catamaran, partez en croisière sur les eaux du Golfe. Il y a également mille façon de rester à terre, que ce soit à pied, à vélo ou même à cheval, les environs sauvages de Vannes se prêtant idéalement aux promenades équestres, pour découvrir les environs sous un nouvel angle ! Amateurs du patrimoine, quant à vous, partez en flânant dans les ruelles pavées ou encore sur la promenade des remparts. Pour les vacanciers de Juillet, la ville organise depuis 2016 le festival Jazz en Ville, qui fait suite au festival Jazz à Vannes crée en 1980. Des grands noms du Jazz s'y sont succédé, tels que Dee Dee Bridgwater, Wynton Marsalis, Richard Galliano ou encore Didier Lockwood. Amoureux du Jazz et des musiques improvisées, foncez !

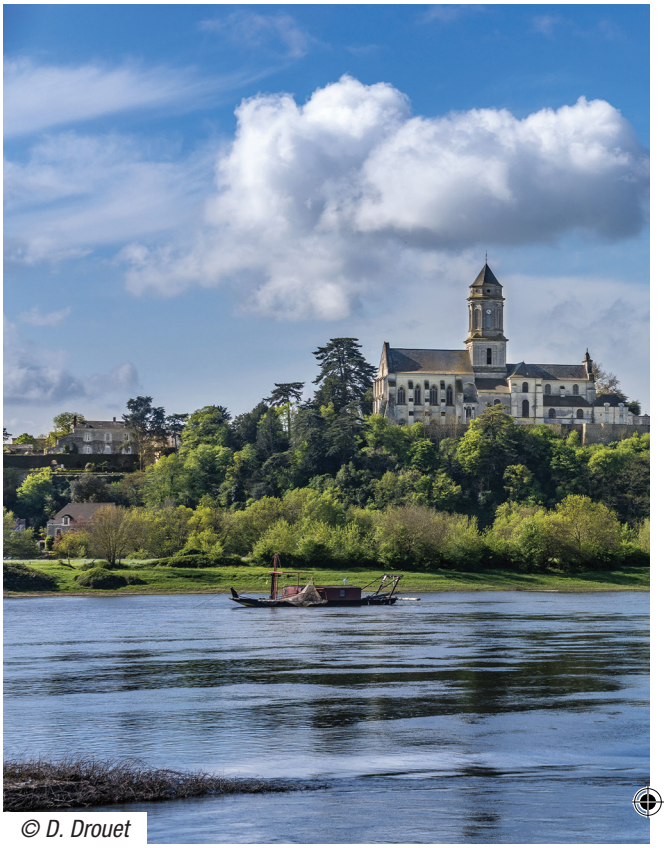
Il reste encore beaucoup à voir, à faire et à découvrir à Vannes, entre terroir, histoire, nature et littoral ! Une large palette d'activités et de visites s'offre à vous, pour passer un séjour unique en plein cœur du Morbihan ! Laissez vous tenter par La Cité Des Vénètes, coup de cœur assuré !

Toutes les infos sur tourismebretagne.com


ZOO
BOISSIÈRE
DU DORÉ (44)
L'AFRIQUE à 30 min. de NANTES



© D. Drouet



© D. Drouet

SAINT-FLORENT-LE-VIEIL

À la porte des Mauges, partons à la découverte d'un site historique sur les bords de la Loire, dernier fleuve sauvage d'Europe : Saint-Florent-le-Vieil, haut lieu des guerres de Vendée. Une ville habitée par l'histoire : vous pourrez y flâner en vous laissant gagner par la magie du passé.

Le parvis de l'abbatiale découvre un paysage magnifique sur la Loire, d'Ancenis à Ingrandes. La visite s'impose dès votre arrivée sur l'esplanade. Au cours des guerres de Vendée, l'abbatiale sert de prison. Après l'incendie de la ville, seule cette église, peut encore accueillir la communauté villageoise. Vous pourrez y admirer le tombeau de Bonchamps. Le 18 octobre 1793, le général vendéen Charles-Artus de Bonchamps, blessé à mort au cours de la bataille de Cholet, s'illustra à Saint-Florent-le-Vieil, par un geste de pardon. Il gracia en effet 5000 prisonniers républicains détenus dans l'abbaye, alors que l'armée républicaine incendiait et massacrait aux alentours...

La ville sort dévastée de la Guerre de Vendée. Dans le village, seule une maison est restée intacte, les autres étant endommagées ou détruites. La commune perd la majorité de ses habitants, fusillés ou réfugiés.

Un lieu de mémoire

La colonne de la Duchesse d'Angoulême a été élevée en 1823 à l'occasion de la venue de Marie-Thérèse de France (1778-1851), fille aînée de Louis XVI et Marie-Antoinette et Duchesse d'Angoulême.

Haute de 15 mètres et construite sur le Montglonne dans les jardins de l'abbaye de Saint-Florent-le-Vieil, la colonne surplombe la Loire.

En visite à Saint-Florent, le 22 septembre 1823, la Duchesse d'Angoulême fut invitée à découvrir les travaux du monument de Bonchamps sur lequel travaillait le sculpteur David d'Angers. Le corps du général vendéen, inhumé à la sauvette dans le cimetière de Varades avait été exhumé le 20 octobre 1817 par le comte Arthur de Bouillé, gendre du général, puis déposé dans sa paroisse de La Chapelle-Saint-Florent, en présence d'un grand nombre de soldats et d'officiers de l'armée de Bonchamps.

Ses restes furent à nouveau transférés, cette fois à Saint-Florent, le 18 juin 1825. L'inauguration solennelle du superbe mausolée aménagé en son honneur dans le chœur de l'abbatiale de Saint-Florent par l'architecte Achille Leclerc, eut lieu le 11 juillet suivant. D'anciens vétérans de la Grande Guerre vinrent à Saint-Florent rendre les honneurs à leur général. David en profita pour dessiner les portraits d'une soixantaine d'entre eux. Lors des travaux de restauration du chœur en 1890, le tombeau fut déplacé avec soin une dernière fois, dans le transept nord de l'église.

La commune de naissance de Julien Gracq

Julien Gracq, de son vrai nom Louis Poirier, est né le 27 juillet 1910 à Saint-Florent-le-Vieil (Maine-et-Loire) et mort le 22 décembre 2007 à Angers. Traduites dans vingt-six langues, étudiées dans des thèses et des colloques, proposées aux concours de l'agrégation, publiées de son vivant dans la bibliothèque de la Pléiade, les œuvres de Julien Gracq ont valu à leur auteur une consécration critique presque sans équivalent. Aujourd'hui vous pourrez si vous le souhaitez accompagner ses pas sur "La Promenade Julien Gracq" qui lui est dédiée.

Office de Tourisme ôsezMauges
uneautreloire.fr

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

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

MERCEDES SL 107 – LA CLASSE DES 80'S

Née voiture de course puis de sport avec la SL 300 ,fameuse grâce à ses portes papillons, plus élégante avec la jolie génération « toit Pagode », la gamme SL confirme son embourgeoisement avec la génération 107 (nomenclature interne Mercedes), ce qui ne l'empêche pas d'être devenue un classique très recherché aujourd'hui.

L'Amérique en priorité

Sécurité, confort et grosse cylindrée constituent la base de la nouvelle SL présentée en 1971. Ces caractéristiques correspondent aux exigences et envies du marché américain, marché qui absorbera 60% de la production. En interne la SL 107 est parfois surnommée la panzer wagen : en effet sa caisse indéformable avec structure d'absorption de choc avant et arrière, son pare-brise renforcé étudié par ordinateur (une première) et sa qualité de construction (1 tonne 7 !) en font un exemple pour l'époque en matière de sécurité. Elle sera aussi l'une des premières voitures à adopter l'ABS et l'Airbag.

Si son dessin apparaît moins glamour que la génération précédente, le hard top rappelle toujours le toit Pagode par sa forme incurvée et ce design classique restera dans le coup pendant les 18 années de carrière du modèle, qui sera produit au total à 240 000 exemplaires ! Pas mal pour une voiture jugée trop classique à sa sortie mais dont le style inspire toutes les Mercedes pendant 20 ans.

A son lancement on trouve donc de gros moteurs V8 avec boite automatique, puis pour l'Europe des 6 cylindres en ligne avec boite mécanique. Côté comportement routier la sportivité est limitée et la SL se savoure décapotée, plutôt pépère en virage avec la possibilité d'aller très vite en ligne droite, ou sur de longues distances étant donné le confort et le soin apporté à l'isolation phonique, aussi bien avec le hard top que la capote en toile.

L'intérieur impressionne par la qualité de présentation et de fabrication, la seule critique portant sur le fait qu'une personne de grande taille sera vite coincée entre le toit et le fauteuil. Là aussi le maître mot est confort, qualité des matériaux et facilité de conduite.

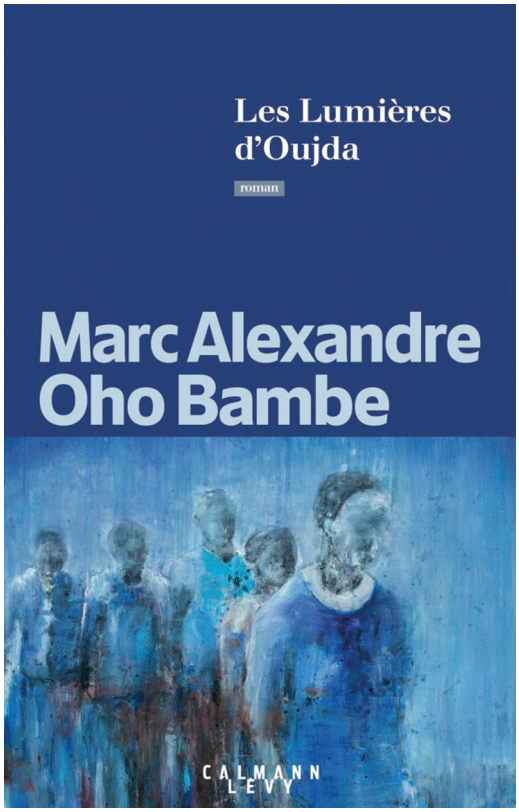
American dream façon Stuttgart

Nous prenons aujourd'hui le volant d'une 380 SL de 1985. Repérable avec ses gros pare-chocs et ses feux ronds, adaptés à la législation américaine ; ce look ajoute un exotisme US assumé avec la présence de pneus à liserés blancs. Bienvenu chez Bobby et Jonathan, la voiture ayant été la star de Dallas, de la série l'Amour du Risque ou encore d'American Gigolo…Madonna aussi a possédé une SL, entièrement noire, dans laquelle elle emmena Mickael Jackson en balade… Les nombreux chromes ressortent particulièrement avec la couleur cabernet, contrastant avec un intérieur cuir beige remarquablement conservé. Le contact réveille un moteur discret, réputé indestructible. La boite auto est douce, la voiture très confortable et assez vive. Il ne s'agit ici pas du plus gros moteur, mais le couple permet de s'extraire facilement de la circulation, l'impression étant de la survoler tant le confort efface la vitesse potentiellement élevée de la voiture, dont la suspension douce mais pas molle permet d'effacer les nombreux dos d'ânes actuellement en vogue…le défaut principal est plutôt une direction un peu floue, malgré le bon état du modèle essayé ; le freinage est quant à lui remarquable. Bref tout est là pour allier puissance et douceur d'une voiture faite pour aller potentiellement vite et loin mais surtout en toute sérénité.

La SL 107 aujourd'hui

La sérénité est aussi ce qui caractérise le propriétaire d'une SL 107 entretenue. La qualité de fabrication du modèle le rend indestructible à condition bien entendu de respecter son entretien. Attention car la qualité se paye, et si toutes les pièces se trouvent, l'addition est particulièrement salée ! Mieux vaut privilégier donc un modèle ayant roulé régulièrement (même s'il a plus de kilomètres), complet voir très présentable. Un budget initial plus élevé vous fera peut-être faire des économies ensuite sur l'entretien. Côté budget le carburant aura aussi sa place dans votre budget, les 15l au 100 km étant la norme. A surveiller : la corrosion surtout sur les modèles d'avant 1980 ; vérifiez que la voiture est dans sa configuration d'origine ; la version européenne avec ses petits pare-chocs est parfois préférée à la version américaine ; c'est une histoire de goût, il vaut mieux une bonne version US qu'une version européenne fatiguée ou bricolée. L'offre est en tout cas assez abondante mais la demande est assez élevée pour ce modèle encore « accessible » qui peut quand même monter très haut pour des versions en état concours et d'origine, la côte du modèle est d'ailleurs en hausse constante.

À collectionner d'urgence !



LES LUMIÈRES D'OUJDA - MARC ALEXANDRE OHO BAMBE

Les nantais ont déjà eu la chance de le rencontrer, notamment en 2018 au Festival *Aux Heures d'Été*, au Jardin des Plantes, dans un cadre enchanteur, où, avec son compagnon de musique, il nous subjugua par ses lectures slammées.

Lorsqu'il se transforme en *« mosicien »*, comme il aime se définir, il emprunte le pseudonyme de Capitaine Alexandre, nom de Résistant de René Char, un de ses *« professeurs d'espérance »*.

À la question pourquoi écrivez-vous, il répond *« Je pense que j'écris pour ne pas me noyer en mots troubles. J'écris pour rester vivant. J'écris pour suivre les traces de l'enfant que j'ai été »*.

Auteur de recueils de poésie, de ***Diên Biên Phu***, un premier roman bouleversant sur la décolonisation, l'écrivain vient de publier un roman nouveau , ***Les Lumières d'Oujda***, dans lequel il nous offre un récit poétique et puissant, sur le parcours semé d'embûches des fugees - migrants d'Afrique.

Partir ?! Pourquoi ?

C'est tout l'objet de ce livre et les réponses ne manquent pas … ***« On ne défie pas les océans et les déserts dans l'espoir de s'arracher un contrat de travail à Paris ou à Barcelone ». Et d'ajouter « Parce qu'on a grandi du côté de la nuit sombre, privé du soleil de la tendresse, et qu'on pense avoir droit nous aussi à la lumière du jour ou tout au moins à son ombre »***

Le narrateur après un retour forcé au pays, s'engage à informer et accompagner les jeunes ***fugees*** en errance. L'écrivain- poète nous fait voyager au gré des trajectoires de vie qu'il va croiser, à Rome, Douala, Oujda, Tanger, le Soudan, la Guinée, Beyrouth, Paris, la Bretagne.

Une galerie de personnages émouvants :

Tous les héros anonymes de cet ouvrage restent ancrés dans leur engagement ou leur volonté de partir ; ce sera Sita la grand- mèreveilleuse du narrateur …, le Père Antoine et son havre d'hospitalité à Oujda, Leïla et Imane deux sœurs déterminées à sortir de leur condition patriarcale , Ibra le guinéen , Yaguine et Fodé les rappeurs, en hommage à ces jeunes découverts morts en 1999 dans un train d'atterrissage.

Un ouvrage inclassable !

Une part d'autobiographie bien sûr, de la poésie énormément, de la sociologie, de la géopolitique et une envie de lire ce livre à voix haute tant l'écriture et le rythme slammé sont magistraux ! L'humanisme, l'empathie, le besoin de faire sens, de partager sont perceptibles à chaque ligne de ce roman-conte ; sans oublier bien sûr la très haute qualité littéraire du texte. ***En espoir de cause***, MAOB nous offre un bouquet de mots et d'émotions, sans lyrisme ni naïveté, et comme il le proclame humblement ***« ce texte ne changera pas grand-chose, et même rien au désordre du monde, mais il prend parti. Pour la beauté. La dignité. La justice. Il invite à un autre regard, sans prétention. »***

Éditions Calmann Lévy - 19€

CreAT

Nantes Métropole

Des idées pour un quotidien plus facile et mieux vieillir chez soi

Qu'y trouve t-on ?

- un logement témoin
- des aides techniques à tester
- des conseils d'ergothérapeutes
- des ateliers et de l'information

Pour qui ?

- les personnes de 60 ans et plus
- les familles et proches des personnes concernées
- les professionnels

Accès libre le lundi après-midi, et sur rendez-vous :

02 52 10 81 95

creat@nantesmetropole.fr

Plus d'informations sur metropole.nantes.fr/creat

CreAT
10 rue de Bruxelles
44300 NANTES

metropole.nantes.fr

LAURENT CHARLIOT : INCROYABLEMENT ROCK !

Il est le spécialiste de la scène nantaise. Une scène locale qu'il a écrit à plusieurs reprises, à travers plusieurs ouvrages de référence, comme « La fabuleuse histoire du rock nantais ». Une effervescence musicale qu'il a également mis en scène en tant que commissaire d'exposition l'année dernière au château des Nantes avec l'exposition « Rock ! Une histoire nantaise » et l'ouvrage du même nom. Une exposition couronnée de succès avec 146 000 visiteurs. Mais la scène nantaise n'est pas son seul vivier de connaissance puisqu'il a sorti il y a quelques années un livre sur la scène française actuelle, (« L'année du rock français ») et qu'il est l'auteur et acteur du spectacle musicale « Radio Uk On The Rocks » dédié à la scène britannique.
En ce début d'année 2021, c'est à la scène internationale qu'il s'est intéressé, et plus particulièrement à toutes ces petites histoires et anecdotes qui font que le rock est rock et que certaines stars sont devenues, par leurs excès et attitudes de véritables légendes ; 200 histoires insolites et incroyablement rock compliées dans un ouvrage de 312 Pages sorti le 17 novembre dernier.

Laurent, bonjour. La scène nantaise mais aussi la scène musicale internationale est quasi à l'arrêt. Comment les artistes autour de toi réagissent ?

Eh bien, au-delà de « chevaucher le tigre » comme on leur a conseillé, et cela fait déjà bien longtemps qu'ils le font, ils n'ont d'autre choix que subir tout en essayant de réinventer. S'adapter. Mais je vois bien que pour nombre d'entre eux, et c'est tout à fait logique, le caractère anxiogène de la période que nous traversons, est loin d'être propice à une créativité sereine. Et au-delà de ça, pour ceux qui y arrivent, ils compilent et entassent des projets qui ne pourront pas tous exploser lorsque les grilles seront ouvertes on qu'on les lâchera dans l'arène. Et le temps qui passe fait que des instantanés créés il y a quelques mois n'auront plus de véritable sens dans quelques mois. Mais le problème est bien au-delà de la créativité des artistes, il touche aussi et même surtout les professions du spectacle. Tout est à l'arrêt mais surtout, lorsqu'on leur donnera un feu vert, ils ne monteront pas des tournées dés le lendemain et donc nous ne sommes pas près de voir des concerts « comme avant »...

Et cette scène locale ? Tu as dit un jour que sa grande qualité était de se régénérer en permanence, c'est toujours le cas ?

Oui, bien évidemment et si même elle peut paraitre en sommeil aujourd'hui compte tenu du contexte. J'ai dit ça effectivement un jour parce que j'ai toujours été surpris de voir que chaque année, et ce depuis le début des années 90, un artiste nantais arrivait à se placer au sommet de le scène nationale. Ce fut d'abord les Elmer Food Beat, les Dolly, puis Dominique A, Katerine ou Jeanne Cherhal, et ensuite les Pony Pony Run Run, C2C, Elephanz, Cabadzi ou Christine and The Queen. Ils sont notre vitrine. Et derrière, localement, une effervescence continue de bouillonner. Comme une relève qui se prépare. Les Gaume, Ko Ko Mo, Cachemire, Malted Milk, Von Pariahs, The Rams ou Kong par exemple. Et puis j'aime beaucoup la scène electropop nantaise. Celle propulsée il y a une dizaine d'années par le label nantais Futur et les Minitel Rose. Celle de Pégase, Lenparott, Das Kino, Miss Machine ou Inuit aujourd'hui.

Ton expo à connu un succès incroyable. Tu t'y attendais ?

Oui et non. Oui parce que j'y ai mis toute mon énergie durant trois années pour la préparer et je sentais bien que je montais un beau projet. Non parce que, comme pour les livres que j'ai écrit sur cette scène locale, je pensais que ça n'intéresserait qu'une frange de la population. Les musiciens locaux et les amateurs de cette scène. Or, comme pour les livres, cela a été bien au-delà. D'où son succès et son écho national (ndlr : l'expo a été plébiscitée par les médias nationaux et a été labélisée «Exposition d'intérêt national» en 2018 par Françoise Nyssen, ministre de la Culture).

Laurent Charliot © Michaël Foucault

Depuis, c'est avec le rock britannique qur tu t'es illustré avec le spectacle Radio Uk On The Rocks. Peux-tu nous en parler ?

C'est un spectacle musical écrit et mis en scène pour être joué dans des grandes salles ou du plein air puisque nous sommes 9 sur scènes. 4 muisiciens de rock, un quatuor à cordes et moi-même. J'y joue le rôle de l'animateur radio, je suis d'ailleurs derrière une cabine radio avec mes disques, mon micro à l'ancienne, mes platines, et le « On air » qui s'allume dés que j'interviens. Comme dans une émission de radio, ici spécialisée sur le rock britannique des années 60 à nos jours, je raconte des histoires et anecdotes sur le titre qui vient de passer et je fais un lien avec le titre qui va suivre. Et quand je l'annonce, c'est non pas le disque qui démarre mais le groupe qui joue en live le titre. Des Beatles à Cure, de Deep Purple à Depeche mode, ou des Kinks à Oasis… Un spectacle que l'on a joué, avant d'être stoppé par la COVID, devant près de 75 000 personnes en quelques mois.

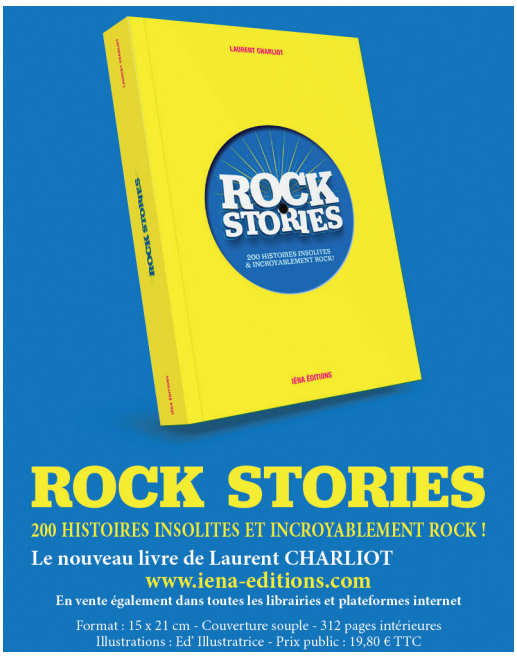
C'est peut-être de ce projet qu'est né le projet de ton nouveau livre ? Tu peux nous en parler davantage ?

Oui tout à fait. A la fin des concerts, les gens viennent me voir pour me dire qu'ils ont apprécié toutes ces petites histoires, ces anecdotes érudites. Et j'ai donc eu envie de faire ce livre qui compile sur 312 pages 200 histoires parfois inédites mais toujours insolites. Des faits divers, des drames, des rumeurs mais aussi des petits potins qui ont forgé la légende du rock, de sa création à nos jours.

Un livre où l'on découvre par exemple, preuves à l'appui bien entendu, que le Beatle Paul McCartney est mort en 1966, que son compère Lennon devrait bientôt ressusciter et que le King Elvis Presley est toujours vivant. Ou l'on apprend que le seul Beach Boys à savoir surfer est mort noyé, que le directeur de la maison de disques Decca a refusé les Beatles car « Le Rock à guitare était fini » ! Ou encore que Johnny Cash a détenu durant quelques minutes le plus grand secret de l'histoire de la planète, que la guitare d'Eddie Cochran a connu un destin extraordinaire et que Supertramp avait annoncé les attentats du 11 septembre 20 ans avant le drame. Ou encore que les pages jaunes ont inspiré le plus grand tube de Coldplay, que Fleetwood Mac a connu la plus grande supercherie de l'histoire du rock et que les membres de Depeche Mode sont des miraculés, tout comme Michael Jackson qui a échappé de justesse aux attentats du World Trade Center. On y lit également que « Lola » chantée par les Kinks était un homme, que Jimmy Page a été une star chez les yé-yé, ou encore que Bob Marley a eu près de 40 enfants. On découvre aussi que Moby a eu un rapport sexuel avec le président Trump, que Keith Richards a fumé les cendres de son père, que les Stranglers ont déculotté Philippe Manœuvre au premier étage de la Tour Eiffel, que David Guetta est un enfant du rock français (si,si !) ou que Muse a fait un énorme canular en direct à la télé italienne. Bref, des histoires … Incroyablement rock !

Il y a des illustrations en plus des anecdotes ?

Oui, le livre comprend 40 illustrations de légendes du rock, des illustrations inédites et originales réalisées par Ed', une illustratrice fan de rock qui vit à Pornic. J'ai craqué sur son style, je l'ai contacté, et on a convenu ensemble d'une liste de 40 portraits emblématiques, et c'est vraiment très beau !



LA FERME DE LA CHEBUETTE

Depuis 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, Reinette 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 maitre 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.

Les fermes Placier
PRODUCTEURS DEPUIS 1910
LÉGUMES • FRUITS • PRODUITS LOCAUX
LA CHEBUETTE • LA CHASSELOIRE

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

LA MAISON BÉCAM S'INSTALLE À NANTES

Implantée depuis 15 ans à Angers, fondée par Cécile et Nicolas Bécam, la boulangerie Maison Bécam vient aux nantais..

Une première pour les nantais

C'est le 10 décembre dernier, au 24 rue Racine, que le Maitre artisan boulanger a ouvert ce lieu pour partager sa passion pour les produits de qualité, faits maison et caractérisés par une touche unique.

Cécile et Nicolas Bécam © DR

Lucie Modicom et Quentin Goudet sont deux entrepreneurs de la région. Ils souhaitaient faire découvrir aux nantais l'univers de la Maison Bécam, son savoir-faire et ses produits de qualité artisanale pour tous les moments de la journée. Initié en 2019, le projet a muri et s'est construit malgré le contexte sanitaire et les confinements successifs. Adaptabilité, flexibilité et agilité sont les maitres mots pour résister en période de crise. Maison Bécam s'occupe aussi du bien-être des collaborateurs avec une formation de plusieurs semaines et la chance offerte à des apprentis (une vingtaine) d'apprendre le métier dans leurs établissements.

Le lieu se veut convivial et moderne chic pour les épicuriens nantais. Les boulangers Maison Bécam pétrissent et cuisent les pains et viennoiseries tout au long de la journée à partir de matières premières sélectionnées locales. Une partie des farines utilisées sont certifiées BIO et labellisées Label Rouge. Le beurre est quant à lui certifié AOP ; En plus de la partie boulangerie, viennoiserie et pâtisserie vous retrouverez exclusivement chez Maison Bécam la gamme d'épicerie fine de la marque Choc' O Roi.

Une partie snacking est aussi proposée avec une gamme de produits chauds ou froids.

D'autres Maison Bécam à venir sur Nantes

A noter que d'autres boulangeries sont en cours de rénovation dans plusieurs quartiers du centre-ville pour faire profiter à tous les nantais de la qualité artisanale au quotidien. Maison Bécam est aujourd'hui à la recherche de conseiller(ère) en vente, de boulanger(ère) et de manager de boutique.

Maison Bécam
24 rue Racine à Nantes
maisonbecam.com

nexity

edenéa

RÉSIDENCE SENIORS **À REZÉ**

0 820 12 10 12
Service 0,12 € / appel
+ prix appel*

*Gratuit depuis une box ou un forfait mobile

nexity.fr/edenea

RENSEIGNEMENTS ET VISITES :
10 RUE DES NAUDIÈRES
44400 REZÉ
TÉL : **06 19 67 69 06**

DPS les indés // NEXITY EDENÉA - SA par action simplifiée à associé unique - Siret : 793 759 614 - Capital social : 37 000 €. Document et photos non contractuels. Crédit photos : AdobeStock. Novembre 2020.

GÂTEAU RENVERSÉ À L'ANANAS CARAMÉLISÉ

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 30 g de beurre
- 150 g de sucre
- 150 g de farine
- 3 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- 1 gousse de vanille
- du rhum
- 1 boite d'ananas en rondelle au jus
- crème fraîche liquide

Préparation :

- préchauffer le four à 180 °
- répartir le beurre dans le plat, répartir 50 g de sucre et placer le plat au four 5 min
- prendre les ananas égouttés , garder le jus auquel on ajoute 2 bouchons de rhum
- mélanger dans un récipient la farine, la levure et le sucre en incorporant les graines de vanille
- séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes au mélange précédent et ajouter 10 cl de crème fraîche liquide
- battre les blancs en neige
- sortir le plat du four avec le mélange sucre / beurre après 5 min. Disposer les tranches d'ananas au fond du plat et remettre au four 15 min au moins, c'est à cette étape que les fruits doivent caraméliser.
- incorporer les blancs en neige à la préparation. Mettre le tout dans le plat par-dessus les ananas et mettre au four pendant 30 min (toujours à 180 °).
- une fois le gâteau cuit et encore chaud verser le sirop dessus.
- attendre qu'il refroidisse pour le démouler et le retourner

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 - 9 rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE - VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ? 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.

Nantes Métropole

DE NOUVEAUX HORIZONS POUR LE TRAMWAY

3 LIGNES | 1 PONT

PARTICIPEZ!

CONCERTATION

Du 26 octobre 2020
au 24 janvier 2021

dialoguecitoyen.metropole.nantes.fr/tramway

0 805 293 000 Service & appel gratuits

DG à l'information et à la relation au Citoyen Nantes Métropole 2020-09-947– SEMITAN - 7634 - Imprimé sur papier recyclé/sur papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique.

Ville de Nantes · Rezé · saint-herblain La Ville · semitan · Loire Atlantique

metropole.nantes.fr

THÉÂTRES NANTAIS ASSOCIÉS

PRÉSENTENT

1ÈRE ÉDITION

LA NUIT DU THÉÂTRE

NANTES 20 MARS 2021

Et si on passait la nuit ensemble ?

7 théâtres - 14 spectacles
De 22h à 7h du matin

INFOS & BILLETTERIE : ***theatresnantaisassocies.fr***

Théâtre du Cyclope · Le Théâtre de Jeanne · Théâtre Rue de Belleville · Théâtre Poche Graslin · La Ruche · Théâtre Beaulieu · Théâtre 100 Noms

NOS PARTENAIRES

Ville de Nantes · KN Le Kiosque Nantais · Grabuge · lemon · wik · haut parleur · BigCity · le Bonbon · Prun' · Sun · France bleu

Licence 2. 2-1117386 - Licence 3. 3-1117387