

# NANTES SENIORS

N° 57  
PRINTEMPS  
2021

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE



**PLANETE SAUVAGE**

**PLANETE SAFARI LODGE**

**NOUVEAU  
DORMEZ FACE  
AUX FAUVES!**

**PLANETE SAUVAGE**

**LE SAFARI PARC**

**À 15 MIN DE NANTES**

## BALADES



Ile d'Yeu

La Basilique  
Saint-Donatien

## SORTIES

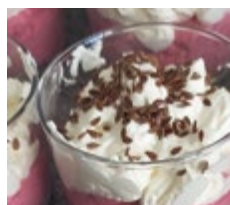


Zoo de la  
Boissière

La Biscuiterie  
St Michel

## RECETTE

La mousse  
de betteraves  
et chantilly au  
chèvre



edenéa 

## RÉSIDENCE SENIORS À REZÉ



**AU CŒUR  
DU QUARTIER  
DES 3 MOULINS,  
À PROXIMITÉ  
DE L'ACROPOLE  
SANTÉ**

**LOCATION  
de T2 et T3  
avec terrasse**

LOGEMENTS ÉQUIPÉS,  
MEUBLÉS ET ADAPTÉS

**0 820 12 10 12**

Service 0,12 € / appel  
+ prix appel\*

\*Gratuit depuis une box ou un forfait mobile  
[nexity.fr/edenea](http://nexity.fr/edenea)

**RENSEIGNEMENTS ET VISITES :**

**10 RUE DES NAUDIÈRES  
44400 REZÉ**

**TÉL : 06 19 67 69 06**

Création : dps - 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. Avril 2021.

Edito ■

Votre magazine est de retour, vous annonçant l'arrivée du Printemps, synonyme d'envies de sorties et de balades, laissant ainsi derrière nous une période hivernale dès plus "ennuyeuse" (vous aurez compris l'allusion).

Nantes Seniors vous embarque cette fois-ci vers des destinations de proximité, à la découverte de l'île d'Yeu, si proche et si sauvage, le Pays du Vignoble Nantais (Pont Caffino vous tend les bras pour respirer "nature"), sans oublier l'escale gourmande du moment "la Biscuiterie St Michel" (l'atelier / boutique situé près de l'église de St Michel Chef Chef). Laissez-vous guider par le parfum des madeleines qui sortent à peine du four de cet endroit magique ! et faites plaisir à vos enfants et petits enfants en leur offrant les belles boîtes en métal, toutes plus "collectors" les unes que les autres.

Encourageons la production locale !

Bonne lecture et joli Printemps 2021 à vous toutes et vous tous !

La Rédaction.

Sommaire ■

### ACTUALITÉS

- 2 Porte de Gesvres
- 3 Saint-Donatien
- 4 Sélection Shopping

### BIEN-ÊTRE

- 6 Les jeux qui stimulent le cerveau

### VOYAGE LOISIRS

- 8 L'île d'Yeu
- 12 Legendia Parc

### AUTO

- 14 Renault 5

### LECTURE SOCIÉTÉ

- 16 *Une farouche liberté* de Gisèle Halimi avec Annick Cojean
- 18 La colocation seniors

### TERROIR

- 20 Zoo de la Boissière
- 22 La biscuiterie St Michel

### RECETTE DE NADINE

- 24 Mousse de betteraves & chantilly au chèvre





© Vinci Autoroutes

## RÉAMÉNAGEMENT DE LA PORTE DE GESVRES

**L**a porte de Gesvres est fréquentée par près de 90 000 véhicules par jour en moyenne sur le périphérique de Nantes et on peut constater chaque jour que cet équipement est sous dimensionné par rapport au trafic routier, ce qui devrait bientôt rentrer dans l'ordre grâce à un chantier d'envergure qui commence tout juste.

C'est le dernier tronçon du périphérique nantais à être encore à deux fois une voie. Et pas seulement le matin et le soir mais pratiquement en permanence ; il met à rude épreuve nos nerfs d'automobilistes. Ce goulot d'étranglement est fréquenté par 87 000 véhicules par jour en moyenne en 2020, et il pourrait l'être à 115 000 d'ici 2044. Pour réduire les embouteillages, élargir la route est donc une priorité ; en effet passer de 2 voies à 70 à un virage à une seule une voie à 30 km/h, forcément pas besoin d'être ingénieur pour comprendre que ça

créé des problèmes...

Les gestionnaires, la DirOuest et Cofiroute, l'ont compris. Les pouvoirs publics aussi. Ils ont mis sur la table 47,9 millions d'euros pour un chantier de trois ans programmé à partir de 2021.

Ce chantier colossal, vise à créer deux nouvelles bretelles de 2x2 voies entre les portes de Rennes et La Chapelle-sur-Erdre, à hauteur donc de la porte de Gesvres sur le périphérique de Nantes.

A partir du dernier trimestre 2021 est prévue la partie la plus spectaculaire des travaux avec « la déconstruction et la reconstruction du pont de La Chapelle » ce qui angoisse les habitants de la commune en vue des perturbations probables engendrées par les travaux, mais on n'a rien sans rien...

Si tout va bien sur ce chantier, il se terminera courant 2024, espérons car pendant ce temps les perturbations seront vraiment importantes.

Il est à noter que l'aménagement comprend des talus à forte pente pour limiter la destruction des zones boisées ainsi que la restauration de 2500 m<sup>2</sup> de zone humide.

Le prochain chantier sera l'élargissement du pont de Bellevue...



## SAINT-DONATIEN

**E**n janvier 1871, Mgr Fournier prononçait, à la cathédrale, le vœu qui est à l'origine de la basilique actuelle de Saint-Donatien. En 2021, les travaux de restauration, suite à l'incendie du 15 juin 2015, s'achèvent. L'occasion de redécouvrir la basilique.

La basilique est dédiée à Donatien de Nantes et à son frère saint Rogatien, premiers chrétiens nantais, martyrisés dans la ville à la fin du 3e siècle. Outre la basilique, le site est également composé d'un cimetière et de la chapelle Saint-Étienne, protégé au titre des monuments historiques ; sa façade principale donne sur la place des Enfants-Nantais. Son style est le néo-roman.

Des fouilles ont révélé que l'édifice s'élève à l'emplacement d'une ancienne villa gallo-romaine. Ainsi qu'un ancien cimetière païen, une fosse au centre de l'abside contenant 27 clous attribués aux cercueils des deux martyrs. Au fil de l'Histoire quatre églises se sont successivement élevées ici.

### L'origine

La promulgation de l'édit de Constantin encourage un culte autour des corps des deux frères morts en martyrs. Ceux-ci furent d'abord disloqués sur le chevalet, fouettés puis menés hors de la cité non loin de l'actuelle basilique, au niveau du n°63 rue Dufour ; là un bourreau leur enfonce un javelot dans la gorge puis leur tranche la tête !

Leurs corps auraient été placés 21 ans après leur mort dans un sarcophage en marbre gris des Pyrénées. Les reliques attirant alors les pèlerins.

### Le projet

Il commence à prendre forme après la guerre franco-prussienne de 1870, alors que le sentiment religieux est très présent dans la population. Mgr Félix Fournier, évêque de Nantes, avait en effet fait vœu de construire une basilique en l'honneur des deux patrons de son diocèse si celui-ci était préservé de l'invasion des Prussiens.

C'est l'architecte Émile Perrin, frère du curé de Saint-Père-en-Retz dont il dessine également l'église qui dresse les plans d'un sanctuaire de style néogothique primitif. Le 10 octobre 1872 commence le creusement des fondations, les travaux vont durer plus de 30 ans.

C'est seulement en 1902 que les dix cloches sont installées, pesant chacune entre 291 et 4 614 kg et fondues par la maison Bollée du Mans. La sonnerie du carillon de l'horloge reproduit le célèbre air des Westminster Quarters, le carillon du Palais de Westminster, siège du parlement britannique.

### L'incendie du 15 juin 2015

Le 15 juin 2015, un violent incendie ravage les trois quarts de la toiture de la basilique. Selon le directeur départemental de la sécurité publique, le sinistre aurait pris accidentellement alors que deux ouvriers-couvreurs travaillaient à la réfection de l'édifice avec un chalumeau.

Aujourd'hui, elle a retrouvé toute sa splendeur.

①



②



③



④



⑤



⑥



① **Produits de beauté - Seresences**

Soins pour le bain & le corps avec des produits de douche, gommages, laits, huiles, crèmes appréciés pour leurs propriétés nourrissantes et réparatrices etc.  
 Soins du visage avec le sérum huile de figue de Barbarie, cette merveille offre une cure de Jouvence à toutes les peaux. La crème "âges et merveilles": soin anti-âge global pour une peau resplendissante.

Seresences  
 11 Rue Contrescarpe, 44000 Nantes - 02 53 35 27 93

③ **Panier garni - La Friande**

C'est toute la Loire-Atlantique qui est mise à l'honneur à la Friande!  
 Le Gâteau Nantais, le fondant Baulois®, les galettes et palets de St Guénolé mais aussi de belles boîtes nantaises garnies!  
 Sans oublier notre gamme apéritive en biscuits, et bières nantaises.

La Friande  
 12 Rue Paul Bellamy, 44000 Nantes - 02 40 20 14 68  
 lafriande.fr

④ **Le Nest Hub de Google**

Un écran multifonctions : assistant de cuisine, minuterie, écouter de la musique, ajouter un produit à sa liste de courses, etc.

Vous pouvez regarder des vidéos, piloter vos appareils de votre maison ou juste s'en servir comme cadre numérique.

store.google.com

⑤ **Gamme anti-rides Elixir Royal - Marie Nature**

Découvrez la gamme Elixir Royale de chez Fleurance Nature :

- La crème redensifiante jour pour un effet anti-rides, redensifiant et lissant
- La crème réconfortante nuit pour un effet anti-ride, défroissant et défatiguant
- Le sérum perfecteur anti ride pour une peau douce

Marie Nature  
 2 Rue Paré, 44000 Nantes - 02 40 75 86 21  
 www.cosmetique-bio-nantes.com

⑥ **Chaussures BRADLEY de Mephisto**

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

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

**ANDÉGAVE**  
COMMUNICATION

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

andegave-communication.fr



## AMELIORER SES CAPACITES COGNITIVES

**D**e nombreux jeux et applications prétendent raviver et renforcer nos capacités cérébrales et cognitives à travers des entraînements stimulants pour notre matière grise. Qu'en est-il réellement ?

Nous avons tous été tentés de nous laisser séduire par les promesses de jeux permettant de manière amusante d'entraîner et améliorer notre mémoire, notre matière grise etc... que ce soit des jeux de sociétés, en livres ou des applis et autres sites internet.

Pour améliorer les capacités de notre cerveau nous devons en réalité effectuer des tâches de difficulté suffisante et de niveau croissant, la progression se faisant lors de séances d'apprentissage journalières et régulières. Nous devons forcer notre cerveau à sortir de sa zone de confort.

On notera une amélioration notamment pour des événements significatifs dont on se souvient plus facilement. De même on se souvient mieux des

actions que des pensées. Il faut savoir qu'une information que l'on génère soit même est mieux apprise que si on la lit ou l'entend. Donc pour bien apprendre une tâche, mieux vaut la réaliser soi-même plutôt que de se contenter d'observer quelqu'un, on est plus motivé. De même on se souvient mieux des photos et des images mentales que des mots. La « répétition élaborée » (en réfléchissant au sens de l'information et en la reliant à d'autres savoirs déjà mémorisés) fonctionne mieux qu'apprendre par cœur.

### Faites faire de l'exercice à votre cerveau

Développer sa réserve cognitive est un processus qui demande donc d'être actif. Regarder la télévision ou faire d'autres activités passives ne sert à rien et au contraire entraîne une perte cognitive. Des recherches ont montré que les personnes âgées qui pratiquent au minimum une activité intellectuelle par jour réduisent leur déclin cognitif de 7 pour cent et pour les individus situés dans le tiers supérieur de l'activité intellectuelle, cette réduction du risque s'élève à 63 pour cents.

Concernant les jeux eux-mêmes leurs bienfaits sont en réalité limités, voire inexistant. La meilleure manière de garder son cerveau en bonne santé est de pratiquer des activités nouvelles, la nouveauté et l'apprentissage étant les facteurs essentiels, de même que le plaisir et la motivation. Le tennis, la danse et toutes les activités d'interaction sociale sont bonnes pour notre matière grise. Donc ne passer pas des heures sur des jeux sauf si cela vous fait plaisir, et aller vers les autres, c'est le meilleur remède au déclin cognitif.



**Ti amo**  
Le Vignoble  
de Nantes

*Ici  
Nous nous levons  
- du bon pied -*

*levignobledenantes-tourisme.com*

Office de tourisme | Tél : 02 40 54 02 95 | #vignablenantes



Plage des Soux

## L'ILE D'YEU : ÉVASION AUTHENTIQUE

**Le vendéenne aux paysages tantôt grecques, bretons ou typiquement vendéens, l'Ile d'Yeu nous charme par son côté sauvage et doux, c'est notre coup de cœur pour échapper aux inquiétudes et contraintes du temps.**

Tout d'abord on laisse la voiture pour prendre le bateau (ou l'hélicoptère mais bon...) et prendre le temps de se couper du continent. En moins d'une heure, le temps suffisant pour se projeter sur l'île, on arrive à Port-Joinville, le chef-lieu de la commune de l'île d'Yeu. Le port montre une certaine effervescence, entre le marché, les bateaux de

pêche, les touristes, les locations de vélos, etc. Le vélo est d'ailleurs le meilleur moyen de découvrir l'île dans ses moindres recoins tout en profitant de son calme, car dès sortis de Port-Joinville la belle nous dévoile son côté sauvage.

### Balade

Vous pourrez profiter des pistes cyclables et des sentiers boisés pour pédaler en toute liberté. Une journée ne suffit pas pour parcourir toute l'île à vélo. Un excellent itinéraire consiste à partir en direction du nord-ouest, jusqu'à la pointe du but, puis de longer la côte sauvage, dominée par le Grand Phare. A perte de vue se déroulent de majestueuses falaises et de grandes étendues d'herbes rases.

Commençons par la côte typiquement vendéenne avec ses longues plages de sable blond et ses forêts de cyprès. Idéal par se doré au soleil et profiter d'une eau fraîche et limpide.



Port des Vieilles

spécialité locale, l'île d'Yeu étant un port historique de pêche pour le thon, la sardine, etc.

A l'ouest c'est la côte sauvage, rocheuse, granitique avec ses falaises ses criques et son côté breton. Le Vieux Château inspire les légendes tandis que le port de la meule est un lieu incontournable au charme fou avec la très belle et très grecque chapelle Notre-Dame de Bon Secours.. Poussez jusqu'à la Pointe des Corbeaux et le phare qui permet d'admirer une mer parfois déchainée sur les rochers de l'île.

La pointe du But est un des endroits les plus sauvages de l'île, où assis sur les ruines d'un bunker vous pourrez admirer le couché du soleil.

### Centre Bourg

L'île d'Yeu c'est aussi les marchés du port au de saint-Sauveur, ses ruelles avec les maisons blanchies à la chaux et une lumière qui change suivant l'heure et la météo. A noter qu'il y a peu de restaurants sur l'île, le poisson étant bien entendu la



Vieux château



Port Joinville

#### Histoire

Pour l'Histoire, la citadelle située près de Port-Joinville fut le lieu d'exil du Maréchal Pétain de 1945 à 1951..

Pour découvrir l'activité de l'Ile le musée de la pêche et du Sauvetage en Mer est lui aussi libre et gratuit. Pêche et tourisme sont les 2 activités principales de l'Ile.

#### Animations

Toute l'année, l'Ile d'Yeu aime s'amuser, de la fête des fleurs à la Pentecôte avec ses chars naturels bariolés, au festival musical « Viens dans mon île » début août à la Citadelle en passant par le bal des ratas (ou fricots mijotés au four du boulanger, un plat à base de porc et de pommes de terre) en janvier au Casino...

*Toutes les infos sur [ile-yeu.fr](http://ile-yeu.fr) - Vénètes, coup de coeur assuré !*



Chapelle de la Meule

Marine & Loire  CROISIÈRES  ESTUAIRE  
NANTES ↔ SAINT-NAZAIRE  
LE PAYSAGE, L'ART ET LE FLEUVE

# CROISIÈRES ESTUAIRE

## À LA DÉCOUVERTE DE L'ESTUAIRE DE LA LOIRE MAI À OCTOBRE 2021

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



## LEGENDIA PARC, PARC À THÈME : PARCOURS ANIMALIERS & SPECTACLES LÉGENDAIRES

**A**u cœur du Pays de Retz, Legendia Parc est un parc au thème unique en France : Les Légendes. Spectacles et parcours animaliers thématiques sont au rendez-vous dans un territoire verdoyant de 33 hectares.

### Parcours Animalier

Dans un écrin de nature sauvage, partez à la rencontre de plus de 500 animaux de 60 espèces différentes : Ours, Lynx, Loups, Servals, Renards Polaires, Rennes, Bisons, Loutres, Ratons Laveurs et beaucoup d'autres... Parcourez les sentiers afin de découvrir la Légende de Gaby, un jeune berger qui aurait découvert les portes qui mènent au pays des Légendes...

### Spectacles Légendaires

Installez-vous confortablement et entrez dans un monde imaginaire où action, humour, poésie, mystère et magie sont au rendez-vous. Cinq spectacles sont présentés tous les après-midis en haute saison : « Les Corsaires de Retz », « Le Trésor de Galerne », La Légende de la Malebeste », « L'Auberge des Loups », ainsi que le spectacle de marionnettes « Les Aventures du Petit Dragon ».

### Groupes

Vous faites partie d'un groupe ou d'une association ? Passez un moment inoubliable à Legendia Parc. Un accompagnateur vous suivra tout au long de la journée et vous fera découvrir le parc sous toutes ses coutures : visite guidée en petit train, animations spéciales, repas au restaurant traditionnel « L'Abel Auberge » et découverte des spectacles.

Nouveautés 2021 : Trois nouveaux spectacles exceptionnels ancrés au cœur des légendes locales du Pays de Retz ! Passionnez-vous pour l'histoire du « Trésor de Galerne », vibrez au rythme des « Corsaires de Retz » et découvrez l'étonnante « Légende de la Malebeste » ...

Vous êtes prêts ? L'Émotion commence maintenant !

### Horaires

En Haute Saison, le parc est ouvert de 10h à 19h. Fermeture de la billetterie à 17h. Calendrier d'ouverture disponible sur [www.legendiaparc.com](http://www.legendiaparc.com)  
DUREE DE VISITE : Prévision optimale de visite de 5 à 6 heures sur site.

### Infos Pratiques

Parc accessible aux personnes à mobilité réduite, parking gratuit, Snack « Le Lutin Gourmet », restauration rapide « La Taverne », aires de pique-nique dans le parc, boutique. Label Qualité Tourisme.

Durée de visite : prévision optimale de visite de 5 à 6 heures sur site.

LEGENDIA PARC  
4 La Poitevine - 44 320 Frossay  
02 40 39 75 06  
[contact@legendiaparc.com](mailto:contact@legendiaparc.com)  
[www.legendiaparc.com](http://www.legendiaparc.com)



PARC ANIMALIER ET SPECTACLES





## LA RENAULT 5

**La Renault 5 fête ses 50 ans en 2022. Voiture la plus vendue en France pendant 10 ans, son lancement marquera les esprits sous la forme d'une bande dessinée qui incarne la voiture.**

Renault annonce la sortie d'une nouvelle R5 à l'horizon 2023, sous forme d'une voiture électrique néo rétro, à la façon des dernières Mini et Fiat 500. Seules les voitures les plus connues ont la possibilité de renaître ainsi.

C'est que la Renault 5 est un modèle populaire, dans le sens où son succès reste à ce jour inégalé en France avec 5.5 Millions d'exemplaires produits mais surtout une décennie entière où elle sera la voiture la plus vendue. Le losange règne alors sur l'héxagone. Ainsi en 1979 la R5 représente à elle seule 16% de toutes les voitures neuves vendues !

La Renault 5 marque son époque avec son style : 2 grandes portes sans poignées apparentes et des boucliers en polyester à la place des traditionnels pare-chocs chromés, le coffre étant fermé par un

hayon avec banquette rabattable. En 1979 sort une version 5 portes.

La Renault, moderne, pratique et bon marché se met au sport avec les Renault 5 Alpine qui est aussi un succès avec près de 80 000 exemplaires produits dont 26 000 Turbo, technique de suralimentation du moteur dont Renault est l'un des pionniers avec la Formule 1. La légende naît avec la Renault 5 Turbo, dont le moteur est déplacé à l'arrière de la voiture, celle-ci étant élargie ce qui lui donne un look "monstrueux". Cette voiture remportera 3 fois le championnat de France des rallyes, c'est aujourd'hui une pièce de choix dans le monde de la collection.



La Renault 5 est aussi le fer de lance de l'offensive Renault dans le monde, avec la fameuse Le Car aux USA, immortalisée grâce à une apparition dans la série "l'agence tout risque", ce qui ne suffit pas à en faire un succès. Le Canada vit la commercialisation de La Cinq avec un certain succès pendant quelques années. En Espagne une Renault 5 à coffre surnommée R7 fut produite localement, là aussi ce modèle original est recherché par les amateurs de véhicules populaires et exotiques en même temps.

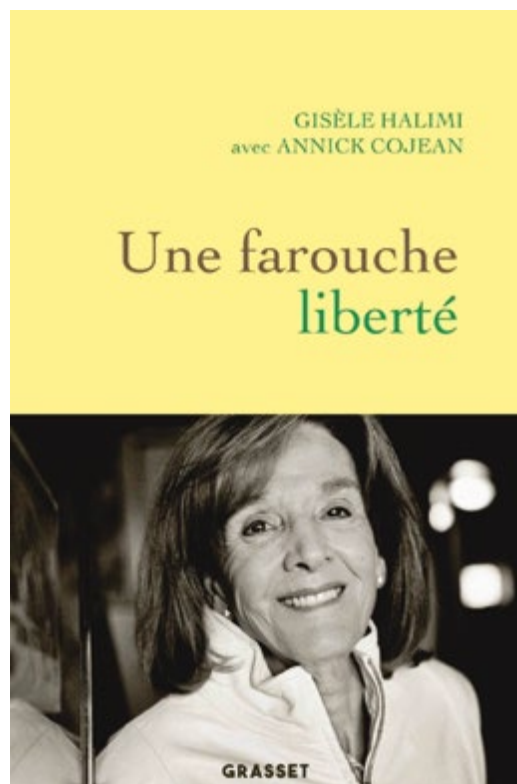


Aujourd'hui la R5 a fait son entrée en collection, avec un vaste choix de versions, couleurs, motorisations, les plus recherchées étant les premières versions avec leurs couleurs vives et leur intérieur en simili cuir.

Acquérir une R5 aujourd'hui c'est d'abord faire attention à l'état de la carrosserie, rouillant facilement et source de nombreux frais en cas de grosse intervention. La boîte est solide et ne pose pratiquement jamais de problème dans les limites d'un kilométrage raisonnable. Vérifiez tout de même que les rapports ne craquent pas au rétrogradage, car c'est le signe d'une usure prononcée occasionnant des frais importants. Voiture populaire d'un prix modéré, la R5, surtout dans ses premières versions, ne brille pas par la qualité de ses aménagements intérieurs. Les choses se sont bien améliorées en 1980, année de l'apparition de la nouvelle planche de bord.

Commencez par contrôler le bon fonctionnement de tous les équipements : lève-vitres, ceintures de sécurité, réglage des sièges, serrures et système d'ouverture des portes. Les sièges des modèles antérieurs à 1980, proches de ceux de la R4, ont tendance à s'affaisser.

Les prix vont de quelques milliers d'euros pour une R5 de base à plusieurs centaines de milliers d'euros pour une version compétition R5 Turbo avec palmarès. La R5 peut s'utiliser encore aujourd'hui aisément au quotidien, se faufilant partout et profitant de mécaniques simples. Par ailleurs, vu le nombre d'exemplaires produits, le stock de pièces disponibles facilite l'entretien du modèle. A collectionner avant que les prix ne flambent ?



## UNE FAROUCHE LIBERTÉ - GISELE HALIMI AVEC ANNICK COJEAN

**J**e ne suis pas avocat...  
Je suis avocate...

Un opuscule de 150 pages qui nous retrace la vie de cette passionaria du barreau (décédée en juillet 2020) mais également la lutte sans merci qu'elle aura livrée toute sa vie pour l'émancipation, la reconnaissance et l'égalité Hommes-Femmes.

Annick Cojean à travers 11 questions nous offre un entretien habile et subtil où elle permet à Gisèle Halimi de se livrer totalement. Elle nous fait ainsi comprendre, ce qu'est l'engagement sans faille et également appréhender le sens et la grandeur du mot « insoumise ». Gisèle Halimi déroule un véritable fil d'Ariane qui nous conduit de son enfance jusqu'au crépuscule de sa vie !

### Son enfance

Rejetée par sa famille tunisienne car elle est une fille, dès dix ans elle souhaite échapper à un destin tout tracé...celui de se mettre au service des hommes. Très douée scolairement Gisèle Halimi projette de devenir avocate, le -e a son importance !!! En 1949, à Tunis, Gisèle Halimi prête serment comme avocate. Elle doit bien entendu se battre encore plus et maîtriser un haut niveau d'éloquence et de persuasion pour se faire admettre dans ce milieu très...masculin !

### Guerres d'indépendance tunisienne et algérienne

« Les guerres d'indépendance m'ont cueillie de plein fouet et je m'y suis engagée ardemment »

Le courage et une force de caractère et de convictions insoupçonnables marquent ses premières plaidoiries pour la défense de jeunes indépendantistes qui ont subi la torture et le viol.

### Le manifeste des 343 - Avril 1971

Elle signe en 1971 le « Manifeste des 343 », pour le droit à l'avortement et fonde la même année, avec Simone de Beauvoir, le mouvement « Choisir la cause des femmes ». Une grande avancée qui permettra à Simone Veil de faire voter la loi sur l'avortement.

Pour l'anecdote, Charlie Hebdo déjà adepte de la provocation titrera : « Qui a engrossé les 343 salopes du Manifeste sur l'avortement ? »

### Son expérience politique

Moments assez troublants car Gisèle Halimi nous invite dans les très hautes sphères du pouvoir ! Ses entretiens avec Cotty, président de notre quatrième république, De Gaulle et Mitterrand sont passionnants et en disent long sur les arcanes du pouvoir ! Les quelques lignes sur le « féminisme » de François Mitterrand valent leur pesant d'or ! (p.174)

### Gisèle Halimi, cette femme indomptable !

Elle se moquait du qu'en-dira-t-on, ses plaidoiries ont changé notre Histoire et à 93 ans elle persistait et s'insurgeait toujours, stupéfaite que la condition des femmes n'ait pas suscité l'immense révolution, seule capable d'anéantir un patriarcat millénaire, destructeur...et grotesque !

À lire et relire de 7 à ... ans pour s'imprégner, à travers cette figure marquante du XX<sup>e</sup> siècle, d'un pan de notre histoire sociale et de celle moins glorieuse de notre passé colonial.

*Une farouche liberté – Gisèle Halimi avec Annick Cojean - Éditions Grasset - 14.90 €*

# Besoin de nature ?

Découvrez les balades et plus de 40 sites  
[nature.loire-atlantique.fr](http://nature.loire-atlantique.fr)

Loire Atlantique

UN SERVICE DU DÉPARTEMENT

## LA COLOCATION POUR LES SENIORS

**O**n associe souvent la colocation à un mode de vie pour étudiants ou jeunes travailleurs qui doivent partager le coût du logement. Mais la colocation pour les seniors se développe depuis plusieurs années, elle a bien des avantages.

La colocation pour les seniors est toute simple : Les règles sont les mêmes que celles de la colocation « classique ». Elle permet souvent d'accéder à un logement plus grand ou de garder son logement en partageant les frais, voire de l'aménager. La colocation permet également de mettre en commun les différentes aides à domicile, particulièrement appréciables et sollicitées en avançant dans l'âge.

### Les atouts de la colocation

Mais les avantages sont surtout le sentiment de sécurité et la rupture de la solitude, à une époque où les familles sont parfois éloignées et ne peuvent de toute façon être présentes au quotidien. Le sentiment de sécurité joue aussi en faveur de la colocation. En effet vivre avec un(e) colocataire est sécurisant. Les seniors étant la cible privilégiée des voleurs et cambrioleurs. En cas d'absence ou lors d'un départ en vacances de l'un des colocataires, il reste toujours une personne au domicile, ce qui diminue considérablement les risques de vols.

Dans l'hypothèse d'une chute ou encore d'un accident,



avoir une personne à ses côtés est également gage d'un secours rapide ; avoir la possibilité de compter sur quelqu'un de présent se montre très rassurant.

Enfin la colocation c'est le partage des repas et des petits plaisirs de la vie, de la conversation et la possibilité de côtoyer des personnes de la même génération avec qui on partage une histoire commune.

### Une colocation gagnant-gagnant

Une autre colocation est la colocation intergénérationnelle. Dans ce cas, il s'agit de fournir un logement accessible financièrement (parfois gratuitement) en échange d'une présence et de menus services. Cette solution permet de répondre au besoin de logement des étudiants et d'assurer une présence auprès d'une personne seule par exemple et sans engagement financier, sous certaines conditions. Chaque partie signe une convention d'hébergement et le montant du loyer varie en fonction du temps de présence de l'étudiant et des services proposés.

La colocation c'est le moyen de continuer à vivre en communauté tout en restant autonome, une solution qui mérite réflexion malgré l'habitude que nous avons d'être seul maître chez nous, un apprentissage de la vie en collectivité qui répond à bien des attentes lors de notre vieillissement.



**AMÉLIOREZ  
VOTRE QUALITÉ DE VIE**  
Grâce à votre patrimoine

Nouveau, ouverture à la Chapelle sur Erdre, d'un Cabinet spécialisé dans l'étude, l'expertise et la vente de biens immobiliers en viager libre, occupé ou à terme.

A la tête de ce cabinet : **Dominique Auréjac.**

Dominique Auréjac, consciente des enjeux que représente l'accession à la propriété tout autant que le bien-être de la retraite, apporte la solution avec une réponse adaptée.

Avec plus de 25 ans d'expertise en Gestion de patrimoine et une très bonne connaissance de l'immobilier, Dominique Auréjac vous accompagne et vous conseille à chaque étape de votre projet, dans le plus strict respect du cadre réglementaire.

Pour tout renseignement :

ADN Viager  
6 rue des Alizés - 44240 La Chapelle-sur-Erdre  
d.aurejac@adnviager.fr  
06 14 49 79 71  
adnviager.com



## LE ZOO DE LA BOISSIÈRE DU DORÉ

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

### Ouverture

**27 mars au 30 juin :**

tous les jours  
11h-19h

**1er juil. au 31 août :**

tous les jours  
10h-19h

**1er sept. au 3 oct. :**

tous les jours  
11h-19h

**4 oct. au 1er nov. :**

tous les jours  
11h-18h

**2 nov. au 14 nov. :**

mercredi, WE  
et jours fériés 14h-18h

**Marché de Noël :**

4 & 5, 11 & 12  
et du 18 au 24 décembre 13h-18h



Depuis de grandes passerelles en bois, venez arpenter les 8 hectares de plaines africaines où évoluent girafes, zèbres et antilopes, sans oublier notre famille de rhinocéros qui s'est agrandie fin 2020 !

Partez à la rencontre de l'insolite avec nos volières asiatique, sud-américaine et australiennes : binturongs, tatous, dendrobates, paresseux, loriquets, wallabys... Vivez des moments inoubliables face aux félins, aux grands singes et aux nombreux petits qui naissent chaque année. Partagez des instants d'intimité avec les pensionnaires de la mini-ferme. Découvrez un spectacle époustouflant avec plus de 200 oiseaux en vol libre ou assistez à la tournée de nourrissages. Passez une nuit insolite à hauteur de girafes ou face à nos rhinocéros dans l'un de nos Africa Lodges. À partir de 2020, 3 nouveaux lodges vous permettent de dormir en face de la plaine des rhinocéros, dont un lodge avec jacuzzi !

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

© C. Garans

# ZOO BOISSIÈRE DU DORÉ (44)

1000 ANIMAUX SUR 21 HECTARES

HÉBERGEMENT INSOLITE à 30 minutes de Nantes



## LA BISCUITERIE ST-MICHEL

**E**n ce dimanche matin de printemps, nous vous emmenons faire un tour à la boutique St Michel à Saint-Michel Chef-Chef, un lieu plein de saveurs et d'images qui rappellent notre enfance !



Intérieur boutique St Michel

C'est en 1905 que Joseph Grellier ouvre sa première boulangerie dans le centre-bourg de Saint-Michel-Chef-Chef. L'artisan cherche à produire un biscuit de bonne conservation et crée ainsi la galette Saint-Michel.

Ces petits biscuits ronds et dorés, cuits dans un four à bois, sont vendus par sa femme aux dames de la ville venues se rafraîchir sur les plages de la côte, c'est ainsi que le succès commence.

En 1912 est construit un local dédié à sa fabrication, en face de la boulangerie. Ce bâtiment existe encore et c'est le magasin que nous « visitons » aujourd'hui.

En octobre de cette même année 1912, Joseph Grellier décède à 37 ans. Comme il n'a pas d'enfant, c'est sa femme Constance et sa soeur Marie, âgée alors de 34 ans, qui poursuivent l'activité.

En 1920 sort le fameux Sablé de Retz, suivi des Éventails d'or en 1953 et des Roudor en 1979. L'entreprise reste dans la famille Grellier jusqu'en 1994, date à laquelle elle est rachetée par le groupe allemand Bahlsen.

Dans le pays de Retz, deux usines produisent aujourd'hui les galettes de Saint-Michel. Mais l'usine historique de Saint-Michel-Chef-Chef (implantée depuis 1920) devrait fermer dans les prochaines années, pour être transférée dans l'usine existante de la commune voisine de Saint-Père-en-Retz.

Un réseau de boutiques Saint-Michel couvre Ardevon, Beauvoir, Commercy, Contres, La Rochelle, Nantes, Tours, Saint-Michel-Chef-Chef, Vannes et Saint Malo (ainsi qu'une boutique en ligne).

On adore les madeleines géantes et les très belles boîtes en fer et autres emballages à garder après usage pour les recharger en galettes !

Les infos sur [www.stmichel.fr](http://www.stmichel.fr) - 24 rue Racine à Nantes

Adn.   
VIAGER

AMÉLIOREZ  
VOTRE QUALITÉ DE VIE  
Grâce à votre patrimoine

Adn Viager est un cabinet spécialisé dans l'étude, l'expertise et la vente de biens immobiliers en viager libre, occupé ou à terme.

Que vous soyez acheteur ou vendeur, nous vous accompagnons et vous conseillons à chaque étape de votre projet.

ÉTUDES, CONSEILS  
DE LA VENTE OU ACHAT

VIAGER LIBRE, OCCUPÉ  
OU À TERME

ACCOMPAGNEMENT & SUIVI

CONSEIL EN INVESTISSEMENT

 Investir  
 Protéger  
 Sécuriser

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

6 rue des Alizés • 44240 La Chapelle-sur-Erdre  
06 14 49 79 71

## MOUSSE DE BETTERAVES & CHANTILLY AU CHÈVRE

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

#### Pour la mousse

- 2 betteraves rouges cuites
- 3 gousses d'ail
- 70g de mascarpone
- 10cl de crème entière très froide
- 1 ½ feuilles de gélatine
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### Pour la chantilly

- 10cl de crème liquide
- 100g de fromage de chèvre frais
- 1 càs d'huile d'olive
- Graine de Lin ou de pavot (Décoration)

### Préparation :

#### Mousse betterave

Mixer les betteraves cuites et les gousses d'ail pelées. Ajouter la mascarpone, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive et mixer.

Saler et poivrer, bien mélanger et réserver au frais pendant 30 mn.

Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 mn.

Dans une casserole, faire chauffer 2 càs de la préparation à base de betteraves cuites. Y incorporer la gélatine préalablement déglacée.



Ajouter à cette préparation le restant de purée de betteraves. Réserver.

Fouetter la crème entière en chantilly.

Incorporer un peu de chantilly à la purée de betteraves.

Ajouter ensuite délicatement le reste à la spatule.

#### Chantilly au chèvre

Fouetter la crème liquide en chantilly. Saler et poivrer.

Ajouter le chèvre frais en morceau et mélanger à vitesse moyenne jusqu'à ce que le fromage soit bien incorporé.

A vous de remplir les verrines selon vos envies et votre gourmandise !

... et bonne dégustation !

**EDITION, RÉGE :** JMD PUBLICITÉ MÉDIA - **RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :** Jean GANACHAUD - **REDACTION :** 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 - **OU 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... **CONCEPTION :** Benjamin THOMAS - Elise MONTAROU Crédit photo: Freepik **DIFFUSION :** Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - **IMPRESSION** Imprimédia

Dépôt légal à parution - Cette édition a fait l'objet de soins attentifs. Les modifications pouvant intervenir après sa parution et les erreurs éventuelles ou omissions ne sauraient engager la responsabilité de la société JMD Publicité Média. N° de ISSN en cours.



Depuis 1984, c'est l'adresse incontournable proche du marché de Talensac réunissant le meilleur des spécialités nantaises!

Biscuits et sablés du vignoble nantais, le mythique Gâteau nantais au rhum et amandes, ainsi que le fondant au chocolat Le Baulois® !

#### Nouveau!

Découvrez notre gamme en biscuits apéritifs régionaux, ainsi que notre sélection de bières nantaises BIO artisanales.

Sans oublier les accessoires un brin vintage pour la maison : cabas Petit beurre, distributeur de serviettes Petit Ecolier, articles LU pour la table...

C'est toute la Loire-Atlantique qui est mise à l'honneur à la Friande, boutique hors du commun où il fait bon y flâner et déguster du sucré comme du salé mis en scène dans des compositions gourmandes avec des boîtes métal à l'image de Nantes, la ville du véritable Petit Beurre LU.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux!



Ouvert : le lundi de 14h30 à 19h00 et du mardi au samedi de 9h45-19h sans interruption

La Friande  
12, rue Paul-Bellamy  
En bas du marché de Talensac  
44000 NANTES

Tél. : 02.40.20.14.68

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



# Besoin d'aide ?

Face à la crise,  
la Ville de Nantes  
vous accompagne

**Aides financières  
& conseils**

**Soutien  
psychologique**

**Informations : ALL●NANTES 02 40 41 9000**  
**[metropole.nantes.fr/info-coronavirus](http://metropole.nantes.fr/info-coronavirus)**

ALL●NANTES 02 40 41 9000  
[metropole.nantes.fr](http://metropole.nantes.fr)

