

NANTES SENIORS

N° 58
ÉTÉ
2021

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

EXPOSITION

29 MAI > 7 NOVEMBRE 2021

LE VERRE DANS TOUS SES ÉCLATS



LE
CHRONOGRAPHE
EXPÉRIMENTER L'ARCHÉOLOGIE

Direction Générale de l'Information et de la Relation au Citoyen, N O U V E L L E V A G U E - RCS NANTES B 39 786 493
Photo: Per Carrière en verre soufflé, 1^{er} - 2^e siècle, Musée de la Ville de Poitiers, Inv. 2006.0.6.18. Musée de Pontreux/Christian Vignaud



Inrap



afav

Rezé

lechronographe.fr

Rezé



Nantes
Métropole

BALADES



Les bonnes
adresses à
Bordeaux

SORTIES



Le vignoble
Nantais

RECETTES

Salade
Tomate
Mozzarella

Salade de
fruits





PARC DES EXPOSITIONS / NANTES
PROGRAMME 2021
WWW.EXPONANTES.COM

POUR PLUS D'INFORMATIONS
 TEL : 02.40.52.08.11
 exponantes@exponantes.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

Nantes Métropole

CCI NANTES ST NAZAIRE



FOIRE internationale DE NANTES
 parc des expositions
 28 août | 05 sept. 2021

— exposition —
LES CELTES
 TERRE DE LÉGENDES

PROGRAMME ET BILLETTERIE SUR
WWW.FOIREDENANTES.FR

Nantes Métropole

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE

EXPONANTES

L'inspiration maison
 29 OCT. 1^{ER} NOV.
 PARC DES EXPOSITIONS NANTES

L'événement du Bien Chez Soi

#InspirationMaison
 www.linspirationmaison.fr

Nantes Métropole

Inspirations Créatives
 Loisirs créatifs & DIY
 #InspirationsCreatives

HABITAT DECO

CUISINE saveurs

Art to play

PARC DES EXPOSITIONS NANTES
13-14 NOVEMBRE 2021

JEUX VIDEO

WEB SERIES

YOUTUBERS

CULTURE POP

MANGAS

SUIVEZ NOUS SUR

art-to-play.fr

EXPONANTES

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE

Nantes Métropole

“ la liberté en toute sérénité ! ”

PASSION ROAD TRIP
 SALON DU VÉHICULE DE LOISIRS
 CARAVANE / FOURGON CAMPING-CAR MOBIL-HOME
8-11 OCTOBRE 2021
 PARC DES EXPOSITIONS / NANTES

salon-campingcar.com

50 ANS APVOL

Préfecture de la Loire-Atlantique

QUEST TRAVEL

bleu

EXPONANTES

Profitons de ce déconfinement et du retour des beaux jours pour repartir à la découverte de notre région et de ses atouts environnementaux ! Nantes Seniors Mag vous invite à vous oxygéner en parcourant les sentiers du Vignoble Nantais, riche en patrimoine et sites de loisirs !

De la Vallée de Clisson au Château de Goulaine, sans oublier le célèbre Zoo de la Boissière en pleine mutation (on peut maintenant y dormir au bruit du cri des fauves !), laissez-vous guider par la Sèvre et autre cascade (un petit tour en canoé?) et respirez "Muscadet" avec modération !

Notre article sur la destination bordelaise vient faire écho à notre belle région du Vignoble Nantais, mais viendra attiser votre soif de découvertes estivales !

Bel été 2021 à tous !

Faites-vous plaisir !

La Rédaction.

Sommaire ■

ACTUALITÉS

2 Quartier République, Nantes

4 Sélection Shopping

BIEN-ÊTRE

6 La naturopathie vue par Anne Peneau

VOYAGE LOISIRS

8 Bordeaux, nos coups de coeur

12 Legendia Parc

AUTO

14 Dacia Spring

LECTURE

16 *Blanche* de Catherine Blondeau (Chronique de Patrick Ory)

SORTIES

18 Le vignoble Nantais

22 Le coin du terroir

RECETTES DE NADINE

24 Tomates Mozzarella & Salade de fruits



LEGENDIA ★★
PARC

— L'ÉMOTION —
 COMMENCE MAINTENANT



Rue des voisins ©AJOA-Schorter

LE NOUVEAU QUARTIER RÉPUBLIQUE : UN AMÉNAGEMENT PROGRESSIF

Première pièce urbaine déployée dans le secteur sud-ouest de l'île de Nantes, le nouveau quartier République s'inscrit dans la continuité du quartier de la création, au nord du nouveau CHU de Nantes. Il se développera d'ici à 2026 d'Est en Ouest sur une vingtaine d'hectares.

L'aménagement du nouveau quartier République, démarré en 2018 avec les opérations O'Slow et 5Ponts, s'étendra au cours des prochaines années. D'Est en Ouest, le nouveau quartier émergera au gré des libérations d'emprises suite à la démolition du MIN (achevée en 2020) et au démantèlement des friches ferroviaires

(2022). A l'ouest, il intègre les abords du futur boulevard Léon-Bureau prolongé vers le pont des Trois-continents.

Une trame de voies structurantes

Le boulevard Léon-Bureau prolongé en 2024 pour créer une liaison nord-sud depuis le pont Anne-de-Bretagne, est l'une des deux « lignes de vie » du quartier. La seconde desserte structurante s'y connecte en traversant le quartier d'Ouest en Est jusqu'à la rue des Marchandises.

Connecté à une vie urbaine intense et à de grands équipements structurants, le nouveau quartier République recherche un équilibre entre la vie quotidienne – en offrant des parcours et des espaces de vie agréables – et l'intensité de la vie métropolitaine, en proposant mobilités, emplois, commerces, services et culture. Il décline également plusieurs formes d'habitat et de lieux de travail. Les 2 000 logements se répartiront selon des formes très diverses, du collectif plus ou moins grands à la maison de ville, offrant ainsi différentes manières d'habiter en ville, pour toutes les populations (jeunes et moins jeunes, familles, étudiants, actifs, retraités...). Les îlots bâtis prévoient également de répondre à la demande de tous les entrepreneurs, petites et grandes entreprises, artisans ou commerçants.

Favoriser les relations de voisinages

Le projet d'aménagement vise également à modéliser des espaces propices aux rencontres et aux liens sociaux dans le quartier. En rez-de-chaussée, des lieux de vie construiront une trame cohérente entre les différentes échelles de bâtiments. Plusieurs solutions architecturales et urbaines seront mises en œuvre pour accueillir des possibilités de rencontres entre usagers. Depuis les cœurs d'îlots jusqu'aux rues et venelles, les relations de voisinage et les nouveaux usages trouveront des espaces variés pour se développer. Une ambition qui fait écho à l'une

des préoccupations majeures exprimées par l'atelier citoyen réuni en 2018.

Un projet co-construit avec les habitants

Pour accompagner la conception du projet d'aménagement du nouveau quartier République, un atelier citoyen s'est mobilisé au printemps 2018. A l'issue de deux journées de travail autour du thème du bien-être en ville, les 34 participants ont ainsi remis un carnet de préconisations citoyennes sur lequel l'équipe de maîtrise d'œuvre conduite par Jacqueline Osty et Claire Schorter a pu s'appuyer pour finaliser son projet.



Futur parc de la Prairie-au-Duc © F.Marcuz

Chiffres clés

Plus de 275 000 m² de surfaces attendues d'ici 2030, dont :

- 25 000 m² d'activités et commerces.
- 75 000 m² de bureaux.
- 130 000 m² de logements (2000 logements dont 33 % sociaux, 17% en accession abordable, 5% en locatif abordable et 45% libres).
- 45 000 m² d'équipements de proximité (école, gymnase) ou grands équipements métropolitains (faculté de santé).

Zoom sur le Hangar 32 : un espace de médiation et d'exposition sur le projet urbain.

C'est dans un ancien hangar portuaire du parc des Chantiers que le projet urbain de l'île de Nantes révèle ses enjeux et son histoire, à travers une exposition permanente régulièrement mise à jour. Aménagé en 2004, le Hangar 32 accueille ainsi en moyenne 25 000 visiteurs par an et près de 140 délégations de professionnels.

①



Senteurs maisons - Seressences

Gamme variée de parfums pour la maison issus des terres d'Orient qui raviront vos sens et sublimeront l'intérieur de votre habitation.

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

②



L'inspiratrice - Divine

L'inspiratrice est la rencontre majestueuse et brûlante de la rose et du patchouli. Famille olfactive : Floral Epicé.

7, rue Rubens, 44000 Nantes - 02 51 83 52 77

③



Boîte de P'tit Beurre par 9 - Vincent Guerlais

Clin d'œil chocolaté au célèbre biscuit nantais. Une délicieuse alliance de saveurs et de textures avec un cœur garni d'une crème aux noisettes du Piémont et de croustillants éclats de biscuit sablé puis une fine couche de chocolat noir, lait ou blanc caramel.

11 rue Franklin, 44000 Nantes - 02 40 08 08 79
vincentguerlais.com

④



Bouteille Thermique Intelligente (680ml) - Equa

Grâce à l'application, vous pourrez définir vos besoins en eau selon votre profil et suivre votre consommation. La bouteille brille pour vous rappeler de prendre une gorgée d'eau. Elle garde au frais (24h) ou au chaud (12h) votre boisson.

fr.myequa.com

⑤



Chaussures HELEN - Mephisto

Sandale femme en cuir. L'unique technologie SOFT-AIR intégrée dans l'intercalaire en liège, garantit une marche sans fatigue. Avec la technologie AIR-RELAX, l'anatomie du pied est respectée afin d'éviter l'affaissement de la voûte plantaire.

7 Place Saint Pierre, 44000 Nantes - 02 40 69 72 37
mephisto.com

⑥



Sirop d'érable - Comptoir de Québec

Le sirop d'érable est un sucre naturel riche en minéraux, glucide et antioxydant. Excellent pour la santé, c'est un sucre lent, très appréciés des sportifs.

7 Rue Saint-Léonard, 44000 Nantes - 06 65 30 32 87
comptoir-de-quebec.com



DE L'EAU MAIS PAS QUE ?

La saison estivale approche et avec elle la chaleur. Il faut penser hydratation ! Optons pour la fantaisie des eaux aromatisées «maison», source de vitamines, minéraux et antioxydants.

Rappelons que notre corps est constitué d'environ 60% d'eau. Elle assure le bon fonctionnement de nos organes, transporte les nutriments dans le corps et permet d'éliminer les déchets. Indispensable également pour garder une belle peau.

Nous trouvons des thés glacés ou d'autres boissons aromatisées plutôt savoureuses, dans le commerce. Malgré les efforts des fabricants, sur le taux de sucre, elles restent à consommer avec modération. Si vous pouviez en boire à volonté ? Et pour toute la famille, de 2 à 100 ans. Il suffit de le faire soi-même et je vous rassure, c'est très simple ! Depuis toujours, l'homme a utilisé les décoctions, jus d'épices, de légumes ou d'aromates pour leurs vertus curatives. Pourquoi ne pas le faire aujourd'hui ?

Le principe ? Prenez des fruits de saison. Attention à la qualité de vos ingrédients. En effet, ils seront submergés dans l'eau. Evitez donc les fruits traités, choisissez-les bio, de préférence. A cela, ajoutez des herbes aromatiques fraîches, à écraser délicatement entre vos doigts, pour en extraire leurs vertus.

Placez le tout dans une carafe ou une bouteille en verre, au frais, entre 4h et 24h. Astuce : préparez votre eau la veille !

Petites associations gagnantes : pêche et verveine, fraise et basilic, framboise et coriandre ou encore pamplemousse et romarin. En mode détox ? 3 agrumes (citron, pamplemousse et orange).

Changez pour des légumes, tels que le concombre associé à la menthe ou en-core le fenouil au citron.

Pourquoi ces associations ? Vous récupérez dans cette eau, par macération, les qualités nutritionnelles des ingrédients. Pensez aux antioxydants, aux vitamines ou encore aux minéraux, indispensables pour notre corps. Le bonus : un goût délicat et un visuel séduisant pour toute la famille.

La vitamine C, sachez-le, est hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle est transportée, par les liquides, dans notre corps. Sa durée de vie, dans notre organisme, est de 8 à 12h. L'idéal est d'en consommer, sur la journée. Ne laissez pas vos carafes au soleil, cette vitamine n'aime pas la lumière.

Les herbes aromatiques, tout comme, les épices, ont des propriétés étonnantes, qui peuvent nous apporter un coup de pouce. Le persil est riche en vitamine C et facilite la digestion, La ciboulette (amie de nos salades) est également riche en vitamine C et favorise la circulation du sang. En très bonne alliée, misez sur la coriandre, qui piège les métaux lourds. Elle est un filtre naturel pour l'eau et riche en vitamine K (impliquée dans la solidité osseuse et la coagulation). Le basilic est riche en antioxydant, en acide folique



et en vitamine C. Il est également source de vitamine K et de fer.

Parlons eau chaude ? Pensez aux épices, et de ce côté-ci, elles sont championnes pour leurs propriétés. Chauffez l'eau et couvrez pour conserver précieusement leurs parfums.

Le curcuma par exemple, possède des vertus anti-inflammatoires, antioxydantes, anti-cancéreuses et neuroprotectrices.

Ma petite recette maison :

- 1 L d'eau minérale ou filtrée
- 4 feuilles de basilic (bio ou du jardin)
- 5 à 6 fraises coupées en quartier
- 1 citron vert coupé en rondelle
- une poignée de glaçons

Mettez les fraises, les feuilles de basilic et le citron dans une carafe, avec l'eau. Laissez reposer toute une nuit et sortez la, le lendemain. Ajoutez les glaçons au service.

Bref, faites-vous plaisir, associez, chauffez, mélangez et surtout buvez !

La cannelle, connue de tous, n'est pas en reste. Faites-vous des eaux bouillantes, avec un bâton de cannelle et profitez de ses bienfaits. Elle est antioxydante et protège nos cellules des radicaux libres.

La cardamome (en graine) est une épice provenant de l'Asie du Sud-Est. N'hésitez pas à en mettre dans vos plats. Elle possède des propriétés antiseptiques, elle est source de calcium, de magnésium et de vitamines B2 et B6.



LE THÉÂTRE DE JEANNE

VOS RENDEZ-VOUS RIRE ET BONNE HUMEUR
REVIENNENT À PARTIR DU

17 JUIN 2021

DU 17 JUIN AU 10 JUILLET 2021
JEUDI AU SAMEDI À 20H30
& DIMANCHE 27 JUN À 17H

DU 15 AU 31 JUILLET 2021
JEUDI AU SAMEDI À 20H30

RESERVATION :

06 99 10 76 05

resa.theatredejeanne@gmail.com

LE THÉÂTRE DE JEANNE

5 rue des Salorges NANTES
Tram 1 Gare Maritime
Bus 81 Salorges
Parking gratuit

www.theatre-jeanne.com



BORDEAUX : NOS COUPS DE COEUR

Nous avons déjà parlé d'un week-end à Bordeaux à travers les sites incontournables et les visites classiques. Avec le déconfinement nous allons en profiter pour refaire un tour en vous présentant nos coups de cœur, des lieux, des moments, des rencontres.

A 3 heures de Nantes en voiture, la capitale de la Gironde, au-delà de son patrimoine reconnu, compte des lieux qui cultivent un certain art de vivre et promettent des moments de qualité particulièrement marquants. Voici donc en toute subjectivité des lieux et des rencontres qui resteront gravés dans votre mémoire.

La Cité du Vin

Érigée en forme de carafe, la Cité du Vin inaugurée en 2016 par Alain Juppé mise sur la vidéo et l'expérimentation olfactive. Attablé avec Franck Ferrand l'évolution des arts de la table défile sous vos yeux. On apprécie particulièrement la vithèque de 14 000 bouteilles et le belvédère avec vue panoramique sur la ville et une dégustation comprise dans le billet d'entrée, offrant le choix parmi des vins du monde entier.

Le bar du Boucher

Situé dans une petite rue non loin de la célèbre rue Ste Catherine, ici on sélectionne sa viande comme chez le boucher, le morceau est choisi devant vous et la cuisine commence. Les grandes tablées sous les voutes permettent de faire connaissance avec ses voisins et la carte des vins est bien entendu bien fournie.

La boutique Lalique

Marque de luxe dont les boutiques sont rares (il n'y en a pas à Nantes), et à priori élitistes, vous trouverez un bar dans la boutique de Bordeaux, légitime car la maison Lalique possède un domaine et peut donc présenter ses propres vins, avec bouteilles spécifiques, une idée cadeau raffinée et accessible.



Devanture de la boutique Lalique



Cité du vin

LES TOILETTES LES PLUS PROCHES* SONT PAR ICI



* ÉTABLISSEMENTS PARTENAIRES ET TOILETTES PUBLIQUES ACCÈS GRATUIT

Une application gratuite qui trouve la solution à vos envies !

En un clic, ICI trouve votre position et les toilettes les plus proches.

rdv sur www.icittoilettes.fr



■ Voyage - Bordeaux : Nos coups de coeur

La brasserie 1925

Art déco pour cette brasserie qui nous plonge dans une atmosphère de luxe et d'élégance, mais aussi de convivialité et de restauration soignée. Elle est située dans le triangle d'or bordelais, place des Quinconces, à 2 pas du théâtre et des quais réaménagés.

St Emilion

Ce petit village si célèbre pour son vin est aussi un lieu magnifique à visiter où les bonnes tables ne manquent pas ! Vous vous régalez notamment du burger de magret de canard et foie gras au restaurant Les Délices du Roy, avec le vin maison et

un décor authentique. Une balade dans le vignoble entre les nombreux domaines s'impose.

Pour récupérer dans un cadre douillet et élégant le Palais Gallien situé au calme près du centre de Bordeaux offre des chambres élégantes et raffinées. Avec son restaurant, son bar et sa piscine extérieure, le service impeccable et l'accueil haut de gamme mais chaleureux font passer un moment d'excellence à savourer avant de déambuler dans les élégantes rues bordelaises.

Entre architecture, gastronomie, vins et bonnes adresses, voici de quoi profiter du déconfinement et du meilleur de cette belle ville de Bordeaux.



Brasserie 1925



Brasserie 1925



Brasserie 1925 - Veau



Brasserie 1925
Mousse au chocolat

Office du tourisme de Bordeaux :
www.bordeaux-tourisme.com



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 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

Au 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
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 Poitevineière - 44 320 Frossay
02 40 39 75 06
contact@legendiaparc.com
www.legendiaparc.com





DACIA SPRING

La Dacia Spring a pour objectif de démocratiser la voiture électrique en la rendant financièrement accessible au plus grand nombre, la voiture électrique étant souvent qualifiée de très chère et d'objet pour bobos. Essayons en avant-première « l'électrique du peuple ».

Esthétiquement la Dacia Spring est bien dans les standards de la mode actuelle, épaules carrées, face avant affirmée et look de baroudeur avec les barres de toit, la garde au sol surélevée et les passages de roue protégés. Cette citadine au look tout terrain est donc complètement branchée, côté look, et côté technologie aussi.

Pour la Dacia la fée électricité produit ici 45 ch. alimentés par une batterie de 27,4 kWh, la Spring a heureusement un poids très contenu de seulement 970 kg à déplacer. Les performances n'en sont pas saisissantes avec un 0 à 50 km/h couvert en près

de 6 secondes tandis qu'il faut un peu plus de 19 secondes pour atteindre les 100 km/h.

Ouvrons la porte et découvrons un habitacle au dessin classique mais agréable, notre finition business s'équipe de sièges en similicuir qui présentent bien et particulièrement confortables. L'espace à bord est convenable pour 4 personnes,



avec un grand coffre en plus et un équipement très complet sur notre version : clim manuelle, caméra de recul, GPS, feux à LED, l'écran tactile de 7 pouces avec navigation, Car Play et Android Auto. L'ergonomie est bonne sauf pour les boutons de vitres électriques placés sous l'écran tactile, peu habituel.

Ici il faut une clé pour démarrer et tourner le bouton central (pas de levier de vitesse) sur les 3 positions possibles : D, N ou R. Tout simple. Un mode éco existe. Le démarrage est assez vif et la voiture est très silencieuse, avec des suspensions assez souples pour être confortables et ainsi nous faire un peu oublier les nids de poules, obstacles nouveaux et dos d'ânes qui se multiplient sans cesse selon la volonté des mairies actuelles. Le gabarit et la hauteur de conduite sont parfaits en ville, la caméra de recul et la maniabilité rendant les manœuvres faciles.

La Spring est donc une citadine accomplie, le tableau se noircit un peu sur route, la nervosité est satisfaisante dans la circulation même si ce n'est pas une bombe ! En revanche la direction trop légère oblige à rester vigilant à partir de 70 / 80 km/h, on

espère que cela sera corrigé sur les modèles livrés en fin d'année (la voiture sera disponible à la commande à partir de juin). Mais il est vrai que son usage premier est la ville, ce pour quoi elle est très douée, et son autonomie d'environ 200 km est parfaite pour cet usage.

Pour la recharge, la Spring embarque de série un chargeur AC de 6,6 kW pour un temps de charge inférieur à cinq heures. Sur une simple prise domestique, il faudra être plus patient et compter 13 h 30 pour une charge à 100 %. Comme la Renault ZOE, la charge rapide n'est disponible qu'en option. Facturé 600 €, le connecteur Combo n'accepte que 30 kW pour un plein à 80 % réalisé en 56 minutes.

Quant à l'accessibilité financière la Spring débute sa commercialisation en France à un prix canon de 12 264 € bonus déduit. En y ajoutant la peinture métallisée et un choix de couleurs plus large, le pack techno avec écran 7 pouces, la version Confort Plus grimpe à 18 490 €, soit 13 498 € une fois le bonus écologique déduit.

Les offres en Location Longue Durée (LLD) sont particulièrement intéressantes Avec un engagement sur 49 mois et 40 000 km, les loyers oscillent entre 89 et 94 €/mois selon la finition choisie. D'un montant de 2 500 €, l'apport initial sera effacé en cas d'application de la prime à la conversion. Nous suivrons avec attention la carrière prometteuse de la Spring.



BLANCHE - CATHERINE BLONDEAU

Catherine Blondeau, dirige depuis 2011 le Théâtre du Grand T à Nantes ; une programmation toujours très engagée ; son dernier ouvrage autobiographique « Blanche » en est la parfaite illustration.

Nous célébrons en 2021 les 20 ans de la loi Taubira reconnaissant l'esclavage comme un crime contre l'humanité ! Catherine Blondeau convoque donc les plumes caribéennes comme Césaire l'écrivain de la « Négritude », Glissant ainsi que Fanon qui après l'avoir lu l'amène à écrire « se retrouver seule au bord de la route sans être réconciliée avec sa blancheur ».

Parcours de vie de la Normandie à l'Afrique

Catherine Blondeau nous livre à travers ce récit autobiographique des pans importants de sa vie personnelle. Une jeunesse normande où le mot « race » était exclu et où elle croisait des maliens venus remercier leur père de leur avoir facilité l'embauche chez le constructeur automobile où il était contremaître.

Après une période consacrée à l'enseignement Catherine Blondeau est nommée en 1998 en Afrique du Sud comme directrice de l'Institut français à Johannesburg où elle constate « au quotidien que les traces de l'Apartheid suintent par tous les pores de la société sud-africaine et où la brutalité des rapports interraciaux est aussi symbolique que réelle.

Au contact de cette société l'autrice découvre ce qui la fait Blanche qu'elle le veuille ou non ! »

Culture Peul

Quelques pages étonnantes sur la polygamie dans la culture Peul, susceptibles de faire grincer des dents les lectrices des Impatientes de Djaili Amadou Amalqui, prix Goncourt des Lycéens 2020 ; mais là encore l'absence de jugement et la réflexion de la part de Catherine Blondeau font la démonstration d'une belle intelligence.

Ouvrage éminemment politique

Lorsque l'autrice fait référence aux émeutes urbaines de 2005 en France elle avoue avoir eu du mal à respirer tout en voyant des « Blancs partout, qui ne sont pas beaux à voir... sans oublier les discussions à l'Assemblée Nationale sur les bienfaits de la colonisation et le débat sur l'identité nationale. »

Couverture

Remarquable esthétique de la couverture, très riche en symboles! Extrait d'une œuvre d'une artiste née en Haïti Pascale Monnin!

Une lecture qui ne peut laisser indifférent

Aussi documenté que romanesque et musical, ce livre est remarquablement écrit, avec des courts chapitres qui offrent incontestablement un rythme soutenu et allègre.

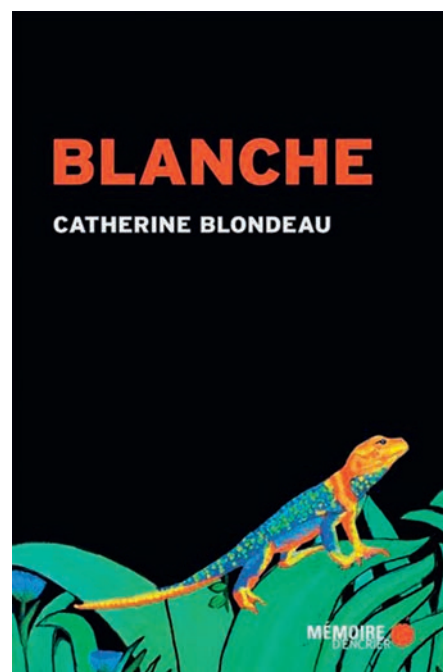
Le style est vif, riche, sans concession, et toujours d'une grande profondeur emprunte de sincérité !

L'écrivaine fait preuve de cette rare capacité à se remettre en question, à effectuer une véritable introspection afin d'appréhender sa « blancheur » et la soumettre à l'épreuve des faits, des rencontres et de sa réflexion pour mieux comprendre le regard des autres.

Puisse cette autobiographie nous inviter à nous interroger sur notre histoire et peut-être ainsi fuir nos préjugés !

La question que nous souhaiterions poser à Catherine Blondeau en refermant ce beau livre serait de savoir si elle ressort apaisée de ce combat qu'elle mène avec elle-même?

Éditeur : Mémoire d'Encrier - 19 €



CRÉATION TRILLY & COMPAGNIE - www.trillycompagnie.com

Ti amo
Le Vignoble
de Nantes

Vallée de Clisson,
RandissimO

11 & 12
SEPT
2021

RANDONNÉES PÉDESTRES
CIRCUITS CANOË
CIRCUITS VÉLO

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR
www.levignobledenantes-tourisme.com
Tél : 02 40 54 02 95

LE VIGNOBLE NANTAIS

Ce territoire riche en patrimoine, de culture et d'activités de loisirs saura alimenter votre savoir et vous divertir quel que soit votre âge !

Clisson offre la surprise d'un paysage italien et d'une architecture toscane née de la volonté des frères Cacault qui ont reconstruit la ville, détruite par les révolutionnaires.

En juillet et août, l'Office du Tourisme propose des découvertes de la ville pour tout savoir de cette ville historique et unique des Marches de Bretagne. Certaines visites sont couplées avec des dégustations gourmandes.

Toutes les visites sont réservables en ligne. Non loin de là, longtemps forteresse imprenable, le château de Clisson est un modèle de château fort. Édifié par la puissante famille de Clisson à partir du XIIe siècle, ce château devient au XVe siècle un point stratégique protégeant la frontière du duché de Bretagne. En 1793, pendant la guerre de Vendée, la forteresse est incendiée et partiellement détruite. Aujourd'hui, le château de Clisson offre encore de nombreux exemples d'architecture défensive: archères, canonnières, assommoirs, etc.



Clisson

Que serait la visite du vignoble Nantais sans visiter la maison du Muscadet? Pour ça, direction Vallet, qui en est la capitale. Elle accueille la Maison du Muscadet qui a pour vocation de faire découvrir la grande variété des Muscadets de la région Sèvre et Maine.

La Garenne Lemot

Au XIXe siècle, le projet un peu fou de la Garenne Lemot devient réalité. Dans un parc boisé, un paysage idéalisé distribue bâtiments à l'italienne, statues antiques et petits temples. A l'entrée du domaine, la Maison du Jardinier est un petit chef-d'oeuvre de l'architecture rustique transalpine. Dans un style néoclassique, la Villa Lemot avance son belvédère au-dessus de la Sèvre.



Domaine de la Garenne Lemot © Denis Pillot

Château de Clisson © Le Vignoble de Nantes Tourisme

Château de Goulaine

Le château de Goulaine est l'un des derniers châteaux de la Loire à produire encore aujourd'hui du vin. Cette entreprise est considérée comme la plus ancienne firme viticole en activité d'Europe. Vous pouvez ainsi déguster le vin « Marquis de Goulaine ».

Si le château est situé en plein coeur du vignoble nantais du muscadet, il est aussi construit dans une zone marécageuse, le marais de Goulaine. La rivière Goulaine alimente cette zone humide qui

s'étend sur 2000 hectares. Le marais est aménagé au XVIIIe siècle par les marquis de Goulaine, de nombreux canaux permettent alors aux paysans de l'utiliser pour le transport. Le marais est aujourd'hui la plus grande frayère à brochets de France. Le site est classé et inclus dans le réseau européen Natura 2000.

Pour profiter de tout cela vous pouvez prendre le temps de dormir au château, l'occasion unique de profiter d'un couché de soleil sur le vignoble depuis une chambre renaissance authentique.



Château de Goulaine © Bruno Grégoire

ANDÉGAVE
TOURISME ET LOISIRS

L'APPLICATION DE VOS SORTIES ET ACTIVITÉS EN FAMILLE

ACTUALITÉS GUIDE PROMOTIONS

PLUS DE 80 SITES TOURISTIQUES PARTENAIRES EN PAYS DE LA LOIRE

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Pour poursuivre notre découverte, ne passez pas à côté du Zoo de la Boissière du Doré pour une véritable déconnexion, le temps d'une journée ou deux.

Un lieu de passionnés du monde animal et végétal. C'est l'une des références animalières en France, cet espace existe depuis plus de 30 ans et a su se développer pour le bien-être animal.

Véritable conservateur d'espèces animales, leur programme a permis de sauver certaines espèces.

Aujourd'hui le zoo compte 8 hectares de plaines africaines où évoluent girafes, zèbres, antilopes et rhinocéros dont la famille s'est agrandie fin 2020.

Ils ont récemment accueillis un groupe de Lions d'Afrique de l'Ouest sur un territoire de

près de 2 Ha. Sans compter les volières qui nous font faire le tour du monde en quelques heures.

Le zoo propose des tournées de nourrissage, des spectacles mais également une initiation d'éthologie pour les curieux du savoir.



Pour finir ce voyage au coeur du vignoble Nantais, optez pour le Pont-Caffino.

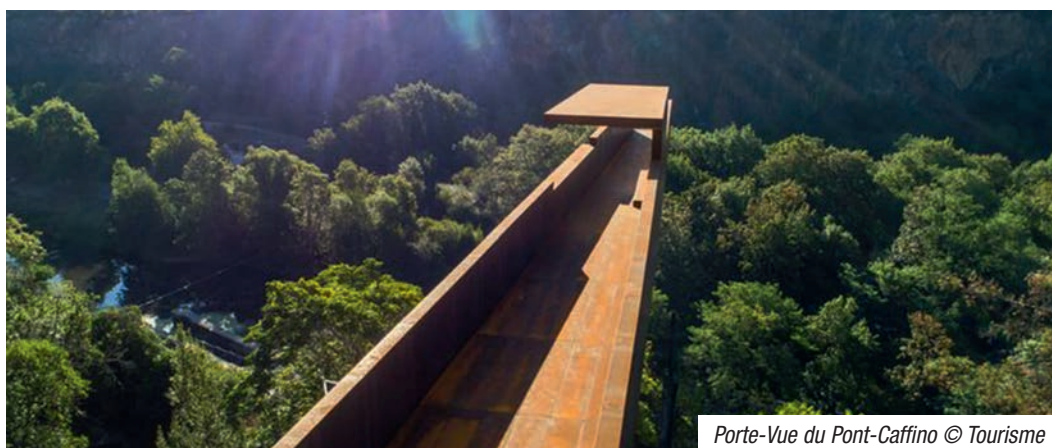
Base de loisirs dans un lieu magnifique, que vous soyez seul ou en groupe, petits ou grands, on y trouve toujours une activité aux goûts de chacun.

Vous pouvez y faire de l'escalade, de la tyrolienne, du tir à l'arc

ou du canoë et bien d'autres activités. En cours de saison, vous pouvez découvrir le pays d'art et son histoire à travers un escape game pour apprendre tout en s'amusant.

Finie la découverte terre-à-terre, découvrez le territoire sous un nouvel angle grâce au Porte-vue du Pont-Caffino,

de l'architecte Emmanuel Ritz, installée fin 2020. Une nouvelle étape du voyage dans le Vignoble à Nantes permet d'admirer ce site exceptionnel au-dessus de la vallée de la Maine.



Porte-Vue du Pont-Caffino © Tourisme

© C. Garans

ZOO BOISSIÈRE DU DORÉ (44)

1000 ANIMAUX SUR 21 HECTARES

HÉBERGEMENT INSOLITE à 30 minutes de Nantes



Sophie et sa cave Millésime

CAVE MILLÉSIME

Millésime est une cave à vin et spiritueux mais pas que, vous pouvez y trouver des produits locaux, un lieu où l'on aime discuter de vin, de domaine et faire découvrir des cépages grâce aux connaissances de Sophie qui connaît absolument tous ses vins et saura vous conseiller suivant vos goûts, envies etc...une bonne adresse testée et approuvée !

218 Rue Paul Bellamy - 44000 Nantes
vin@cavemillesime.com
cavemillesime.com



LES CARMÉLITES

Cette crèmerie et cave vous propose une variété de produits qui vous fera faire un tour de France depuis leur crèmerie. Ce fromager choisit ses produits selon la qualité du produit et ceux qui les fabriquent en prenant une particulière attention au respect du bien-être animal et de l'environnement. Il sélectionne des fromages fermiers BIO fabriqués localement, en France et en Europe avec un savoir-faire. Il favorise le lien avec les producteurs locaux en allant chercher lui-même ses produits pour une grande fraîcheur. Les Carmélites c'est aussi une cave de vins bio/naturels provenant de Loire et de Touraine.

15 rue de Verdun, 44000 Nantes. Quartier cathédrale
02 40 47 19 24
lescarmeliteslacremerie.fr

THÉÂTRES NANTAIS ASSOCIÉS
PRÉSENTENT

1^{ÈRE} ÉDITION

LA NUIT DU THÉÂTRE

NANTES
25 SEPT. 2021

Et si on passait la nuit ensemble ?

8 théâtres - 20 spectacles
De 22h à 7h du matin

INFOS & BILLETTERIE : theatresnantisassocies.fr

NOS PARTENAIRES

TOMATES MOZZARELLA

Ingrédients :

- 1 tomate par personne
- 1 boule de mozzarella par personne
- 1 filet d'huile d'olives
- Des brins de persil frais

Préparation :

Laver et couper les tomates en rondelles.

Couper les boules de mozzarella en rondelles.

Disposer dans un plat en alternant rondelles de tomate et rondelles de mozzarella.

Verser un filet d'huile d'olives sur cette préparation.

Laver et ciseler le persil frais et répartir à son envie.

... et bon appétit !



SALADE DE FRUITS

Ingrédients :

- 2 pommes
- 4 abricots
- 3 kiwis
- Des pépites de chocolat
- Du sirop d'agave
- Du sucre roux

Préparation :

Laver les pommes et les abricots. Peler les kiwis.

Pour les pommes, couper en quatre, ôter le cœur et couper en lamelle.

Pour les abricots, couper en deux, ôter le noyau et couper en lamelles.

Pour les kiwis, éplucher et couper en lamelles.

Ensuite, disposer le tout suivant son imagination.

Saupoudrer le sucre roux, répartir les pépites de chocolat sur les fruits.

Verser un filet de sirop d'agave. Conserver au frais, ce sera meilleur.

... et bon appétit !



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 **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.

VILLE DE Nantes

**C'est été,
plus que jamais
à vos côtés**

Mobilisés pour les aînés avec

ALLONANTES 02 40 41 9000
TOUT L'ÉTÉ : ÉCOUTE, SERVICES, ACTIVITÉS...

DG Information et Relations Citoyen - Ville de Nantes - 2020-06-085 - Agence Moavo - Attraction (USA) - © Christophe Michau - Nantes - Source BIC SAOT



VILLE DE
Nantes

**Vos histoires
font l'Histoire**

**Contribuez sur
patrimonia.nantes.fr**

ANECDOTES, TÉMOIGNAGES, PHOTOS



UNION EUROPÉENNE



Région
**PAYS
de la
LOIRE**

CE PROJET EST COFINANCÉ PAR
LE FONDS EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL

ALL NANTES 02 40 41 9000
metropole.nantes.fr

