

NANTES SENIORS

N° 59
AUTOMNE
2021

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

LE THÉÂTRE DE JEANNE

ABONNEZ-VOUS AU RIRE ET À LA BONNE HUMEUR !
TOUT SAVOIR SUR L'ABONNEMENT 2021/2022 : WWW.THEATRE-JEANNE.COM

LES GRANDES COMÉDIES

Faites tout dire dans son couple DU 2 AU 19 SEPTEMBRE DU JEU AU SAMEDI SOIR - DIMANCHE 15H	ARRÊTE DE PLEURER PENELOPE ! DU 22 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE DU MERCREDI AU SAMEDI SOIR - DIMANCHE 15H	OUI ! DU 20 OCTOBRE AU 7 NOVEMBRE DU MERCREDI AU SAMEDI SOIR - DIMANCHE 15H + LUNDI 10 NOVEMBRE SOIR	Ma Soeur est un Boulet DU 10 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE DU MERCREDI AU SAMEDI SOIR - DIMANCHE 15H	ILS S'AIMENT LE SPECTACLE DE VOS FÊTES ! DU 8 DÉCEMBRE AU 16 JANVIER DU MERCREDI AU SAMEDI SOIR - DIMANCHE 15H + 21, 27 ET 28 DÉCEMBRE SOIR + 24 DÉC. 15H ET 20H - 31 DÉC. 10H, 15H ET 20H	LE MARI DE MA FEMME DU 19 JANVIER AU 6 FÉVRIER DU MERCREDI AU SAMEDI SOIR - DIMANCHE 15H
--	--	--	---	--	--

SPECTACLES JEUNE PUBLIC

Hépin! C'est bon... pour la planète DU 8 AU 25 SEPTEMBRE MERCREDI, VENDREDI - SAMEDI 10H	PINOCCHIO MAISON IFFENATHA DU 12 AU 26 SEPTEMBRE DIMANCHE 15H	Alice au Pays des Merveilles DU 29 SEPTEMBRE AU 20 OCTOBRE MERCREDI, VENDREDI ET SAMEDI 10H
--	---	---

THEATREDEJEANNE.COM | 06 99 10 76 05 | 5 RUE DES SALORGES 44100 NANTES

BALADES



Château de
Châteaubriant et
ses alentours

VOYAGE



Découverte
de
Nuremberg

RECETTES



Hachis
parmentier de
maman

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

L'événement du Bien Chez Soi

Inspirations
CRÉATIVES
Loisirs créatifs & DIY
#InspirationsCreatives

HABITAT
DÉCO

CUISINE
et saveurs



Qui parle de morosité en cette rentrée 2021? Nous venons de vivre une saison estivale exceptionnelle (pluie, vent, température le matin autour de 12 degrés, pass sanitaire, variant delta etc ...) qui dit mieux?

Alors, l'équipe de Nantes Seniors mise sur une rentrée plus joyeuse et vous incite à (re)découvrir notre belle région nantaise (Chaussée des Moines à Vertou, Châteaubriant et ses alentours...). Nous ne pouvons que vous encourager à retourner dans les salles de spectacles pour applaudir chaleureusement tous ces artistes qui piaffent d'impatience depuis de longs mois.

Nantes Seniors vous a concocté quelques idées de sorties , et vous recommande en particulier la 1ère édition de la Nuit des Théâtres qui se tiendra le samedi 25 septembre 2021, organisée par les théâtres nantais associés ; l'occasion de se faire une virée nocturne des plus originale et de faire le plein d'émotions !

Bonne rentrée à toutes et à tous, et soyez prudents !

La rédaction

ACTUALITÉS

- 2 Le nouveau théâtre Beaulieu
- 4 Sélection Shopping

BIEN-ÊTRE

- 6 Aquatonic
- 8 La naturopathie vue par Anne Peneau

VOYAGES BALADES

- 10 Château de Châteaubriant et ses alentours
- 14 Découverte de Nuremberg
- 16 Vertou : Chaussée des Moines

LECTURE

- 18 Le parfum des fleurs de la nuit : Leïla Slimani
(Chronique de Patrick Ory)

CULTURE

- 20 Théâtre de la Fleuriaye
- 22 ONPL
- 24 La rentrée des théâtres
- 28 Festivals, salons, sorties
- 30 Le coin du terroir

RECETTE DE NADINE

- 32 Le hachis parmentier de Maman

Théâtre Poche Graslin

Toute la programmation sur :

www.theatredepochegraslin.fr

reservation@theatredepochegraslin.fr

5 rue Lekain, 44000 NANTES

Suivez-nous !

...



Futur théâtre de Beaulieu © Babin/Renaud Architectes/Samoa

NOUVEAU DÉPART POUR LE THÉÂTRE BEAULIEU

Après une longue parenthèse forcée, le théâtre Beaulieu présente sa nouvelle saison, pleines de promesses et de comédies. Nouvelle saison qui sera aussi la dernière...avant déménagement !

Suite à cette saison accidentée pour le milieu culturel, le théâtre Beaulieu renait de la plus belle des manières : avec un programme des plus riches (on va y revenir), mais avant tout avec la construction d'un nouveau théâtre. Débutés fin janvier 2021, les travaux devraient prendre fin en 2022. 530 m² de superficie, un hall divisible en trois parties au gré des envies créatrices, une salle en gradin de 308 sièges, ...l'objectif selon Olivier Collin, fondateur et directeur de la compagnie Même Pas Cap, est de fidéliser le public dans un lieu fixe, avantage que n'a pas le Théâtre actuellement. En attendant, le programme de la rentrée démarre dans les anciens locaux !

Deux spectacles à la rentrée

Reprise dès le 3 septembre avec « Le Bourbier », une comédie-polar sur base d'espionnage industriel, de double vie et de voyage au bout du monde ! L'auteur, Frédéric Bouchet, est un habitué des situations comiques et des histoires cocasses et bien ficelées. Il est l'auteur de plusieurs pièces qui ont mis sur les planches certains acteurs des séries cultes Caméra Café et Dix Pour Cent. Un sacré bourbier dont il faudra bien se sortir pour le héros de la pièce. Un récit haletant qui plaira à tous les âges !

A partir du 3 octobre, farfadets, bêtes sauvages et royaumes enchantés sont au programme de « Les chansons préférées de l'Oncle Walt ». Véritable immersion dans un univers féérique et magique, on suivra l'histoire d'une princesse rebelle, d'une sorcière complexée et d'un magicien raté, dans ce que l'auteur appelle lui-même « une mini comédie musicale pour enfants ». En effet pour accompagner les comédiens sur scène, les trois compères du TRIO COCO (percussions, piano et saxos) viennent ponctuer le spectacle des plus grands succès musicaux de la firme aux grandes oreilles de souris. Alors enfiler vos plus beaux costumes et venez aiguïser votre sens du swing !



La Plume Rouge

Création Unique!

- CABARET À LA CHAPELLE DES MARAIS -
02 40 53 20 34 | WWW.LAPLUMEROUGECABARET.COM

Le Cabaret La Plume Rouge
vous invite à passer des Soirées Exceptionnelles !

Soirées Spectacles dès 39€ avec la nouvelle Revue *La Plume S'Allume !*
& *Dancing* avec orchestres

Plus d'infos :
02 40 53 20 34 et www.laplumerougecabaret.com



Bol en grès nantais - Bleu/vert à reflets ocre avec prénom doré
Passé au lave-vaisselle et au micro-onde
 Dimensions : 12 x 5,5 cm - 300g
 Fait main à la Chapelle-sur-Erdre
 nantaises.com - 30,00 €



Bouteilles de soupes froides avec sa touche d'iodé - 1 pers.
La Verte : concombre, poivron vert et algues
La Rouge : tomate, concombre, poivron rouge et algues
 Simple à préparer et pratique avec leur bouteille en verre
 La Belle-Iloise
 12, rue de la Fosse - Nantes
 02 51 83 19 93 - labelleilloise.fr - 8,95 €



Crème anti-rides avec SPF 20- Dr. Pierre Ricaud
Une crème triple action : lisse, uniformise le bronzage et protège
A base de peptide et d'acide hyaluronique
 Pot de 40 ml
 Dr Pierre Ricaud
 11, rue Contrescarpe - Nantes
 ricaud.com - 35,00 €



Aloe Vera en vase
Plante décorative et médicinale
Arrosage : au printemps et été, 1 fois par semaine - le reste de l'année, lorsque la terre est sèche sur quelques centimètres
 Jean Tessier Fleuriste
 2, rue des Carmélites - Nantes
 jeantessierfleuristenantes.com - 28,00 €



L'intemporelle marinière à manches 3/4 ornée de rouge
Un intemporel de la garde robe avec sa touche framboisier qui la ravive et lui apporte de la gaieté.
 100% coton - Lavable en machine, ne pas mettre au sèche linge
 Armor Lux
 12, rue de la Barillerie - Nantes
 ou Passage Pommeraye Galerie Régnier
 armorlux.com - **55,00 €**



Trevis, chaussures bateau pour homme
Extérieur et intérieur cuir
Semelle intérieure amovible
Semelle extérieure composée d'un shock-absorber et de soft-air technologie qui absorbent les chocs de la marche
 Talon : 1,5 cm
 Mephisto
 7 place Saint-Pierre - Nantes
 02 40 47 87 28 - mephisto.com - **180 €**







Diffusion



Régie publicitaire
et éditions



Street Marketing



PAO



Impression



Digital

andegave-communication.fr



LE SOIN GLOBAL ANTI-ÂGE : AQUATONIC

Aquatonic propose différents soins visage pour notre plus grand bonheur. On y trouve le soin adapté à tous les types de peau. Soin hydratation marine, pureté marine, douceur marine et de nombreux soins anti-rides.

Les Thermes Marins de Saint-Malo ont développé un soin tonique et ciblé que vous pouvez retrouver au spa Aquatonic.

Ce soin est réalisé à partir de 3 actifs innovants :

Le naissain d'huîtres

Uniquement utilisé par les Thermes Marins de Saint-Malo, l'extrait de naissain d'huîtres est un pur trésor pour la peau. Une substance magique riche en minéraux et oligoéléments. Il permet une reminéralisation et une hydratation de la peau en libérant du collagène et des protéines. En bref, une véritable arme pour lutter contre le vieillissement cutané.

L'acide hyaluronique

L'hydratation est importante si l'on veut une peau bien ferme et repulpée, d'où la présence d'acide hyaluronique dans ce soin. C'est un actif qui augmente le développement et la croissance des cellules souches

saines de la peau. Reconnu comme meilleur actif hydratant, il trouve toute sa place dans ce soin.

Le collagène marin

Reconnu comme le collagène le plus efficace grâce à la petite taille de ses particules et leurs poids si légers qu'ils pénètrent facilement dans la circulation du sang afin de mieux cicatriser, réparer et nourrir l'épiderme. On peut retrouver dans sa composition des vitamines C. Il permet de stimuler la production naturelle de protéine de collagène et notamment de produire des molécules comme l'élastine, ce qui amène à l'atténuation voire disparition des signes de l'âge.

Tous ces ingrédients font de lui le soin complet et parfait pour une peau mature. Hydratation, élasticité renforcée de quoi repartir avec un visage qui paraît 10 ans de moins.

Le soin Aquatonic

Prendre le temps de se détendre et de prendre soin de soi, c'est l'objectif du spa Aquatonic pour ses clients.

Avant ce soin global anti-âge, profitez d'un modelage pour le dos de 10 minutes pour seulement 18€. De quoi casser toutes ses tensions accumulées pour être totalement reposé et profiter du soin qui suit. C'est parti ! 1h20 de soin et massages, l'ensemble de ces actifs vont hydrater, rebooster l'élasticité, repulper, tonifier et lisser votre peau.



Naissain d'huîtres

*Aquatonic Nantes - Carré Lafayette
5 place Aristide Briand
44 000 Nantes
nantes@aquatonic.fr
Tél. 02 40 41 89 89*

EAU SPORT & SPA



PARCOURS



SPA



FORME

POUR TOUT ABONNEMENT*
1 MOIS OFFERT

Découvrez nos offres
Sport et Bien-être sur

www.aquatonic.fr/nantes



AQUATONIC

NANTES CARRÉ LAFAYETTE

* Offre valable jusqu'au 30/09/2021. Voir conditions en club.

© Photo : TMSM. © Création : Agence Bellecour Conseil.

NATUROPATHIE

L'automne rime avec les chutes de températures, le changement de saison et un soupçon de stress. La situation générale ne nous aide pas à prendre soin de nous.

Alors comment nous renforcer ?

Notre système immunitaire est lié à notre alimentation. En effet, nous ne le dirons jamais assez, nous sommes ce que nous mangeons. Il se nourrit avec nous.

Cet été a pu nous mettre à rude épreuve avec la situation sanitaire. Le stress et l'anxiété affaiblissent notre système immunitaire. Alors il faut le booster ! Votre réfrigérateur sera votre meilleure arme pour renforcer votre santé et atténuer le stress.

Soulignons que notre intestin est le siège de nos défenses. Il faut le bichonner !

Nous savons que la flore intestinale est composée de milliards de bactéries, qui nourrissent d'autres bactéries, interviennent dans la digestion ou encore stimulent le processus de tolérance et de création de cellules immunitaires. Elle est propre à chacun et dépend de facteurs génétiques. Elle est primordiale à votre équilibre. Notre deuxième cerveau est bien dans notre ventre !

Sachez, que les allergies sont des réactions exacerbées de défenses de l'organisme. C'est notre flore intestinale qui nous aide à reconnaître, les bons aliments pour soi. Si elle est déséquilibrée, il peut se produire, alors une réaction d'intolérance aux aliments.



Comment bien nourrir et entretenir notre microbiote intestinal ?

Vive les produits fermentés et vivants !

La choucroute, les pickles et d'autres légumes lacto-fermentés sont une alternative aux produits laitiers.

Les yaourts au lait entier de vache, mais aussi de chèvre ou de brebis sont riches en vitamine B12 et en vitamine D. Dans la famille des produits laitiers, les croûtes de fromages, au lait cru, possèdent de bonnes bactéries, qui enrichiront votre flore. Le camembert est sur le podium.

Il y a également les laits fermentés comme le lait ribo ou le kéfir. Enfin le germe de blé, la tisane de thym, l'ail et l'oignon sont de très bons alliés.



Privilégiez, les fruits et les légumes crus ou cuits. Les aliments riches en zinc, sont à consommer, chaque semaine : huîtres, viandes (pas plus de 1g par kilo et par jour, si vous faites 60 kg, vous ne devez pas excéder 60g de viande par jour), crustacés et légumineuses. Avec ceci une petite touche de lipides, à retrouver dans les huiles végétales et le tour est joué.

Soulignons que l'excès de viande rouge et de sucre endommagent notre belle flore.

Et alors le stress et l'assiette ?

Si notre cerveau est bien nourri, nous pouvons mieux gérer les situations extérieures stressantes. Ainsi, notre corps reste en bonne santé et il profite des bienfaits de notre alimentation. Rappelons que notre cerveau représente seulement 2% de notre poids corporel, mais il consomme 20% des calories ingérées quotidiennement.

**L'alimentation nous aide à réduire le stress.
Alors que mangeons-nous ?**

Les protéines, puisqu'elles apportent les acides aminés, qui permettent la fabrication de neurotransmetteurs. Par exemple, le tryptophane permet la synthèse de la sérotonine qui apporte le calme, la concentration et nous prépare au sommeil. Il se trouve dans les laitages, les oeufs, l'ananas, la banane, la carotte, les céréales, les noix ou encore la datte. Il est pertinent d'en prendre pour le repas du soir, afin de préparer son corps au sommeil.

Il faut penser également aux glucides ; le cerveau ne peut pas créer de l'énergie en brûlant des graisses. Il faut donc bien choisir ses glucides ! Qui sont-ils ? Nous avons les céréales (riz, quinoa, blé...), les légumes secs ou légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges...), les féculents complets (pâtes, pains...) ou encore les fruits.



L'hydratation (1,5 l par jour), les oméga 3 et 6, présents dans les huiles végétales et enfin le magnésium, permettent de limiter les effets du stress.

Partez le matin avec le bon carburant ! Il vous faudra des glucides (du pain complet, du pain de riz complet...), des protéines (oeuf, jambon ou saumon...), un produit fermenté, une poignée d'amandes ou de noisettes et un fruit de saison. Savourez aussi un bon goûter, cette collation est bénéfique (ce n'est pas que pour les enfants) : on se tourne sur le sucré, afin de stimuler la sécrétion de sérotonine. Au menu, un fruit de saison, 2 carrés

de chocolat noir, des amandes, des noisettes ou des noix.



Un petit coup de pouce ?

Une cuillère à café de miel. Faites bien attention à sa qualité. Prenez-le sur le marché ou en magasin bio. D'ailleurs, il existe un test pour le déterminer. Dans un verre d'eau, mettez une cuillère à café. S'il tombe au fond, directement, sans se dissoudre, c'est bon. Il vous aidera à renforcer vos défenses pour préparer l'hiver.



En bref, prenez soin de votre flore intestinale et de votre cerveau, ils vous le rendront !

CHÂTEAUBRIANT ET SES ALENTOURS

Au départ de Nort-sur-Erdre, nous vous proposons une balade estivale et quelques découvertes du nord de notre département, entre patrimoine, balade et nature.

Nous vous invitons d'abord à vous promener dans les rues commerçantes et chaleureuses de Châteaubriant. Les terrasses et vieilles pierres du centre-ville sont particulièrement attractives et la dimension humaine de la cité invite à profiter de la chaleur estivale sans bruit ni pollution ; le château domine la ville et impose son architecture renaissance. La forteresse était une place forte primordiale pour la défense du duché de Bretagne contre la France. Le donjon, les remparts ainsi que le logis témoigne de cette puissance passée.

Le village de Saint Aubin des Châteaux recèle un trésor en la Chapelle des templiers. L'entrée est libre pour admirer la magnifique charpente entièrement aillée à la hache. L'édifice paraît bien conservé et pourtant il a subi de nombreuses transformations après la disparition des Templiers au XIV^{ème} siècle. La Mairie a mené une très belle restauration pour cet édifice, qui servit par exemple d'écurie jusqu' en 1910 !



© Département Loire-Atlantique - P. Pascal

Château de Caratel

Dirigeons-nous ensuite vers un véritable joyau : le Château de Caratel. Construit à 17^{ème} siècle à proximité du bourg de Louisfert, ses haies et bâtiments

quasi-symétriques offrent une vision romantique et élégante dès notre arrivée sur le site. Il est la propriété de la famille de Combourg depuis le 19^{ème} siècle. La mise en valeur de l'édifice est exceptionnelle avec une restauration exemplaire et un aménagement des alentours à la fois spectaculaire et harmonieux. Le domaine de 130 hectares englobe le château avec 3 étangs et des bâtiments annexes aménagés avec le plus grand soin et dans le respect de l'architecture du château. Le site étant une résidence privée n'est pas ouvert aux visiteurs sauf aux journées du patrimoine et pour des séminaires ou autres festivités. Nous remercions le maître des lieux pour son accueil chaleureux et passionné.



© Office du tourisme Loire-Atlantique - J. Jehanin

Terril d'Abbaretz

Autre lieu insolite, c'est le terril d'Abbaretz qui a retenu notre attention. Cette ancienne mine, exploitée depuis l'époque gallo-romaine, est aujourd'hui un site pour pratiques sportives avec un étang et surtout un spectaculaire terril d'une hauteur de 70 mètres. Son ascension va vous dégraisser les poumons, à son sommet par temps clair vous aurez la chance d'apercevoir la tour Bretagne de Nantes, et son panorama sur la région verdoyante. Le sol gris, lunaire, contraste avec le vert de la végétation et le ton jaune orangé de l'eau colorée par les veines rocheuses et minérales. Le vélo et l'équitation sont aussi courantes sur ce site de 50 hectares.

Le château de la Lorie

Méconnu mais admirable, le château de la Lorie est exceptionnel par son architecture et ses aménagements intérieurs. Modifié et agrandi par ses propriétaires successifs, il est remarquable par sa décoration intérieure et notamment sa fameuse grande galerie ou encore son salon de marbre.



**11 & 12
SEPT
2021**

**Randonnées pédestres
Circuits canoë
Circuits vélo**

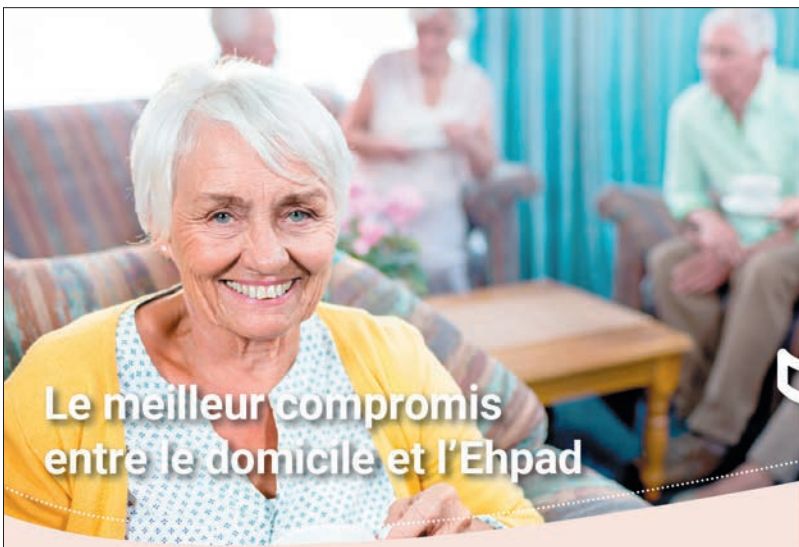
**L'ÉVÈNEMENTIEL
RANDONNÉE
DE LA RENTRÉE
DANS LE VIGNOBLE
DE NANTES**

À pied, en vélo, ou en canoë,
le matin, l'après midi ou en nocturne,
...venez découvrir les plus beaux
paysages de la Vallée de Clisson...

Randonnées pédestres et vélos gratuites
2 parcours canoë - 7 €

Grand Nantes
CHU
Saison d'été
Bisjournal
Clermont
Journale
Lecteur

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



**Le meilleur compromis
entre le domicile et l'Ehpad**

Venez nous rencontrer à Nantes !

Visite de notre résidence, sur RDV, sans engagement, dans le respect des gestes barrières.
Résidence Steredenn - 81 Route de Vannes - 44100 Nantes

Pour plus d'informations, contactez nous au **02 52 56 24 27** ou sur www.heurus.com

Suivez-nous sur

heurus
Résidences Services pour Séniors

02 52 56 24 27

**Votre Résidence
Services pour
Séniors**

- ☒ 1 Loyer
+ des services inclus
- ☒ 1 tarif abordable
- ☒ La liberté
comme à la maison
- ☒ L'accompagnement
personnalisé
- ☒ La convivialité

A découvrir absolument ! Le château de la Lorie est à la Chapelle-sur-Oudon.



© Archives du Val de Loire

La Mine Bleue

Avec la Mine Bleue, plongez 126 mètres sous terre dans le quotidien des mineurs. Dans cette ancienne mine d'ardoises vous vivrez la longue journée qui commence par une descente d'une heure dans cet univers sombre, poussiéreux et dangereux où les mineurs partageaient le travail avec des chevaux descendus sous terre avec eux. C'est aussi le paternalisme, les maisons propriétés de la mine et la naissance du syndicalisme dans ce lieu où effectivement les travailleurs avaient à l'époque bien besoin d'être défendus. Une expérience inoubliable.



© La Mine Bleue

Le lac de Vioreau

Un site incroyable, un lac de 180ha, apprécié des promeneurs et des sportifs. C'est le lieu incontournable de la région nord Loire-Atlantique lors des beaux jours ! Impossible de s'ennuyer au lac Vioreau, il y a des activités pour tous les goûts. Vous êtes plutôt activités terrestres, aquatiques et pourquoi pas les deux ?

Les activités terrestres :

Le lac est entouré d'une vaste forêt qui invite à la balade à pied ou à vélo. Vous êtes compétitif ? Des courses d'orientation sont organisées ou si vous préférez vous balader en famille, la forêt et les plages du lac seront l'endroit idéal pour déguster votre repas au son de la nature.

Passionné d'ornithologie ? L'association de Protection des Oiseaux propose jusqu'en décembre des sorties pour découvrir toutes les espèces que l'on peut trouver au bord du lac.

Vous pourrez également faire du tennis, de l'escalade, du tir à l'arc ou du tir biathlon laser grâce à l'association nature sport Vioreau.

Les activités nautiques :

Si vous préférez les activités avec de l'eau, le lac est assez grand pour vous faire plaisir et vivre de nouvelles sensations.

L'association nature sport Vioreau mets à disposition des catamarans, paddle, dériveur, planche à voile, canoë, pédalos etc. Que vous soyez seul, à deux, entre amis ou en famille, il y a vraiment de quoi s'amuser petit comme grand !

Pour les passionnés de pêche, il est tout à fait possible d'exercer sa passion sur le lac. Vous pourrez pêcher carpes, black-bass, brochets, perches, sandres, etc. Un parcours carpes de nuit est prévu. En bref, de quoi s'amuser pour les pêcheurs.

Le black-bass est autorisé uniquement en "no-kill".



© Marcel Roger

ZOO BOISSIÈRE DU DORÉ (44)

1000 ANIMAUX
SUR 21 HECTARES

HÉBERGEMENT
INSOLITE
à 30 minutes de Nantes





NUREMBERG

La ville de Nuremberg est souvent associée à une période sombre de l'Histoire de l'Europe. Pourtant le riche passé de cette cité de Bavière et sa qualité de vie reconnue en font une destination de choix pour quelques jours.

La curiosité a parfois du bon, de passage en Bavière, entre Munich et Francfort, un arrêt s'impose dans la cité médiévale de Nuremberg, forte de plus de 500 000 habitants.

La silhouette de la ville se caractérise par un aspect médiéval et une esthétique qui invite à se perdre dans ses petites rues. Nous connaissons tous l'histoire de la cité pendant la seconde guerre mondiale, devenue une sorte de vitrine du nazisme, en grande partie bombardée et théâtre des procès des responsables du régime. La cité fut reconstruite après la guerre et le travail accompli pour restituer ses caractéristiques médiévales est saisissant.

La visite peut donc commencer par le château impérial, le Kaiserburg, l'une des plus importantes forteresses d'Allemagne, construite au 11ème siècle. En montant au sommet du donjon de 30 mètres la vous aurez une vue magnifique de la ville.

Ensuite le mieux est de se promener à pieds dans la vieille ville ; les églises sont magnifiques et les nombreux restaurants et terrasses permettent de déguster les spécialités locales : les petites saucisses de Nuremberg succulente et la salade de pommes de terres froide et sucrée !



Le quartier Weibgerbergasse a été épargné par les bombardements. Ses maisons sont donc d'authentiques maisons du moyen âge, elles furent érigés à l'écart de la vieille ville car l'activité principale étant le traitement des peaux de bêtes, les odeurs dégagées incommodaient les habitants. Ce quartier est aujourd'hui remarquable par ses maisons à colombages, ses boutiques d'artisanat et ses bars chaleureux.

L'Histoire récente est présente à l'évocation du nom de la ville ; en effet Nuremberg avait été choisie comme capitale idéologique du régime nazi. Le Dokumentationzentrum est un musée

dédié pour se souvenir des atrocités commises par le troisième Reich et éviter qu'elles ne puissent se reproduire. Le Palais de justice de la ville se visite : la salle 600 fut le théâtre des procès des responsables nazis.

Pour se remettre de tout ça un tour au marché des artisans ou dans le quartier branché de Gostenhof vous permettra de profiter de cette ville, de la qualité de vie et de la douceur de la Bavière.



2021

PASSEPORT

Tourisme & Loisirs LOIRE-ATLANTIQUE

2021
PASSEPORT
Tourisme & Loisirs LOIRE-ATLANTIQUE
GUIDE GRATUIT

➤ Gratuit

➤ 14 offres promotionnelles !

➤ 14 coupons réductions détachables

➤ Des idées de balades

➤ Retrouvez-le dans plus de 1500 points en Loire-Atlantique

Une édition **JMD** - 9 rue Jean Mermoz - 44980 S^m-Luce-sur-Loire - 02 40 73 88 06

VERTOU : CHAUSSÉE DES MOINES

Destination de référence du voyage à Nantes, La Chaussée Des Moines à Vertou concentre un bon nombre d'activités touristiques et dominicales : randonnées, sport, restauration, patrimoine,... Les infos à ne pas rater sur ce lieu majeur du tourisme en Métropole Nantaise !

Comme son nom l'indique, c'est vers l'an 1000 que les moines de l'abbaye de Saint-Martin de Vertou construisent cette chaussée (autrement dit ce barrage) au lieu-dit du Chêne. Si elle sert à maintenir une hauteur d'eau suffisante pour naviguer en amont de Vertou, elle relie également à pied les deux rives de la Sèvre Nantaise. Cette rivière, qui se jette dans la Loire à Rezé, a toujours été le théâtre d'une forte activité humaine : du transport de marchandises et de matériaux aux chantiers navals de la Sèvre (fermés en 1935), jusqu'aux bateaux-lavoirs des blanchisseuses professionnelles dans les années 70, elle accueille aujourd'hui des pêcheries, installées au Chêne.

Le Moulin Gautron

Edifice emblématique des lieux, le Moulin Gautron occupe la rive gauche de la Sèvre Nantaise. Minoterie hydraulique de 1898 à 1922, date à laquelle elle est ravagée par un incendie, le bâtiment connaîtra de multiples changements de propriétaires et d'activités : fonderie, abattoir communal, atelier de céramique et de poterie,... Ce n'est qu'en 1985

qu'il devient le lieu d'exposition qu'il est encore aujourd'hui. Le Centre d'Expression et de Créativité du Moulin Gautron propose aujourd'hui, en plus du modelage poterie et du dessin peinture, des ateliers de sculpture sur bois, de vitrail d'art et de BD-Illustration. Il met en place durant toute l'année scolaire des ateliers et des stages ouverts à un public de tout âge et de tout horizon, encadrés par des enseignants professionnels.

Nature et patrimoine

On se plaira à arpenter les chemins escarpés du coteau dominant le moulin Gautron pour atteindre le Parc Du Chêne et ses vestiges de moulin à vent. Sur les hauteurs de ce même coteau, la villa Mottechaix se tapie dans la verdure (de telle manière qu'on ne la voit pas de La Chaussée). Cette luxueuse villa en tuffeau, inspirée de l'architecture du Petit Trianon à Versailles, fut domaine agricole avant qu'un riche notable du 19^e siècle n'en fasse sa villégiature. Elle est entourée d'un immense parc. A voir également, l'écluse mise en service en 1755, puis partiellement détruite et laissée à l'abandon pendant la Révolution Française avant d'être reconstruite en 1839.

Une biodiversité à préserver

La part belle laissée à la nature permet l'accueil d'un grand nombre d'espèces animales (tritons, crapauds, grenouilles, couleuvres,...). Une passe à poissons est également aménagée pour permettre la libre circulation des mulots, anguilles et autres civelles. Ce respect des biodiversités découle directement du projet de réaménagement des lieux débuté en 2016, et dont les travaux devraient se terminer fin 2021. En plus de la mise en place de ce nouveau paysage naturel, les rénovations ont



© Office du tourisme de Vertou - Denise Machinaud

également permis entre autre l'engazonnement des berges et la construction d'aires de jeux pour enfant. De plus, un grand nombre de chemin de randonnées sont accessibles aux alentours de La Chaussée. Par les vignes, ou en passant par Carquefou, il y a l'embarras du choix. A ne pas rater, le chemin de halage, long de 12 kilomètres et reliant Vertou à Nantes. Et il est aménagé pour les ballades des seuls piétons et cyclistes ! Des ballades fluviales sont également proposées sur la Sèvre.

Vins et gastronomie

Enfin, après tous ces efforts, on cherchera bien sûr de quoi se restaurer ! Plusieurs restaurants animent ce « front de Sèvre » depuis le 19e siècle. Coup de projecteur sur la cave d'Olivier Hodebert, au cœur du quartier du Chêne, endroit de partage et de transmission le temps d'une dégustation ou d'un repas, sur des recettes locales et de saison inspirées par le vin. Une belle expérience gourmande et ensoleillée ! Pour les plus courageux, à 15m à pied sur les bords de Sèvre, on rejoint le site de Frémoire, vitrine du muscadet, qui nous accueille le week-end pour déguster et se restaurer les pieds dans l'eau. De quoi savourer d'autant plus un détour par la Chaussée des Moines !

vertou.fr



© Stéphane Paragot

SALON **IMPRESSIONS**

Du 24 septembre
au 3 octobre 2021



16
artistes

+ de 300
œuvres

Lundi au vendredi de 14h30 à 18h30

Samedi et dimanche de 11h à 19h

■ Espace de la Vallée
■ Espace Phelippes-Beaulieux ■ Musée

Entrée Libre

   @VILLEDESAUTRON
sautron.fr



LE PARFUM DES FLEURS LA NUIT DE LEÏLA SLIMANI

Une fois n'est pas coutume, nous mettons en exergue dans cette chronique une écrivaine connue et dont la couverture médiatique est large !

Prix Goncourt en 2016 avec son roman *Chanson douce*, mais aussi ambassadrice de la francophonie, Leïla Slimani est une écrivaine féconde qui souhaite au travers de ses différents romans faire passer un message de liberté et d'émancipation, en particulier celle des femmes.

Dans ce court récit et contrairement à ses romans précédents, l'autrice se livre avec une surprenante authenticité et sincérité. Elle déchire ce voile intime qui parfois nous laisse imaginer une écrivaine distante.

À la demande de son editrice, la romancière accepte de passer une nuit au musée d'art contemporain de la Pointe de La Douane à Venise. Cette nuit est l'occasion pour Leïla (qui veut dire "la nuit" en arabe) de s'interroger sur l'enfermement et devient également un prétexte à des confidences sur son enfance, son père, son métier d'écrivain, la solitude et bien sûr l'identité !

Une nuit avec en filigrane des effluves de plantes et de fleurs sources de souvenirs d'enfance.

La solitude de l'écrivain

Rester enfermée, se concentrer, refuser toute sollicitation, vivre en recluse « *fuir la comédie humaine et plonger sous l'écume épaisse des choses* » !

Comment l'écrivaine peut-elle vivre cette contradiction entre solitude nécessaire et sollicitations médiatiques internationales ?

L'art contemporain

« *Le musée reste pour moi une émanation de la culture dominante occidentale dont je n'ai pas les codes... !* »

Leïla Slimani ne se sent pas obligée de maîtriser l'art et encore moins de l'apprécier par nécessité. Cette confession est en mesure d'aider tous ceux

qui pourraient se sentir inaptes à la compréhension de l'art en général. Son humilité est touchante et la réflexion passionnante sur la mission de l'artiste et les certitudes des « sachants ».

Identité, qui suis-je ?

Des pages fortes, dépourvues d'idéalisme béat ; une identité qui se forge dans sa famille mais également dans ses nuits transgressives marocaines.

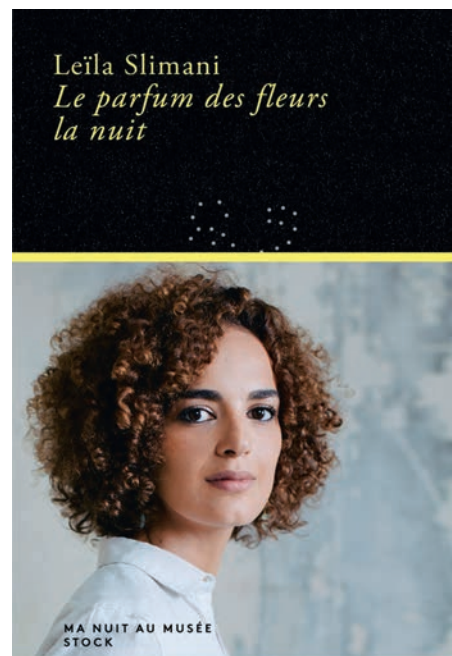
En France Leïla Slimani nous avoue être confrontée en permanence à la question de son origine : « *je voulais que l'on m'accepte mais je ne souhaitais pas être des leurs...* ».

Pour l'écrivaine, elle se doit de trouver un ailleurs où s'inventer et la mobilité en est un élément incontournable ; il faut sortir de soi, telle est l'injonction à laquelle Leïla Slimani se confronte ; elle englobe naturellement tous ces jeunes marocains en quête d'un ailleurs !

Pour conclure....

Un livre intimiste où la poésie et l'écriture d'une sensibilité à fleur de peau ne laissent pas indifférents et nous touchent.

Ce livre se révèle comme la somme d'une ode au silence, au questionnement personnel ; en cela il peut nous aider à vivre ou envisager un monde personnel et collectif différent.



Le parfum des fleurs la nuit - Leïla Slimani – Éditions Stock



L'APPLICATION DE VOS SORTIES
ET ACTIVITÉS EN FAMILLE

DÉCOUVREZ NOS SITES TOURISTIQUES
INCONTOURNABLES EN PAYS DE LA LOIRE



Crédit photo : © Shutterstock



ET PROFITEZ DE
PROMOTIONS
EXCLUSIVES !



RENTREE AU THEATRE DE LA FLEURIAYE

La Fleuriaye sait comment vous faire plaisir... Amoureux de théâtre, passionnés de danse, fêrus de musique ou encore néophytes curieux : vous trouverez forcément votre bonheur ! Focus sur trois spectacles à ne pas rater dès la rentrée au théâtre de Carquefou !

François Morel a des doutes

C'est dans un récital en chansons que François Morel se lance, sur les textes d'une idole comique pour laquelle il porte un véritable amour de jeunesse : Raymond Devos. Acteur, metteur en scène, humoriste, essayiste, chroniqueur et même chanteur ! Voilà le palmarès de François Morel dont on ne présente plus la carrière, de ses flamboyants débuts dans la troupe Les Deschiens à son premier Molière en 2019 pour son rôle dans la pièce dont nous parlons ici : J'ai des doutes. Un clin d'œil au célèbre sketch de Raymond Devos ? Plus que ça puisque le spectacle se veut un récital des textes de l'humoriste à l'humour absurde et joyeux. Un hommage musical à l'un des plus grands clowns et artisan de mots du 20^e siècle, véritable artisan de la langue et du calembour. Musical oui, car François Morel est accompagné de son pianiste et arrangeur Antoine Sahler. Le comédien chante, joue mais surtout s'amuse avec ces textes ciselés, mesurés et maîtrisés de bout en bout, et on prend un plaisir fou à l'écouter, emporté par tant de drôlerie, de douceur et de mélancolie. Un music-hall génialement poétique !

On ne plaisante pas avec l'humour

Avec plus de six millions d'auditeurs chaque jour, France Inter confirme cette année sa place de 1^{ère} radio de France, et ce pour la 9^{ème} fois consécutive. Et c'est en partie grâce au talent de ses humoristes et chroniqueurs présents à l'antenne toute la journée ! C'est dans cette optique que cette station de radio a décidé d'organiser une tournée à travers la France pour embarquer ses humoristes dans quelques dates d'exception. Alex Vizorek, Thomas VDB, Fanny Ruet, Constance, ... Une joyeuse bande drôle (évidemment) mais aussi généreuse, attachante, engagée et un peu tyrannique. A la direction de tout

cet orchestre, Daniel Morin, habitué de la matinale d'Inter, en Monsieur Loyal qui s'entoura pour la soirée de 5 de ses collègues pour un spectacle qui s'annonce hors normes. Parce que, rappelons-le, on ne plaisante pas avec l'humour !

Piano sur le fil

Un piano virtuose et lyrique, six acrobates sensuels et fragiles : voici le postulat de « Piano sur le fil », rencontre au firmament entre Bachar Mar-Khalifé, pianiste virtuose franco-libanais, et la troupe circassienne "Le plus petit cirque du monde". Le musicien interprète des morceaux piochés dans l'ensemble de son répertoire tandis qu'autour de lui les acrobates ne font qu'un avec la musique, en convoquant la richesse du cirque pour habiller le plus poétiquement possible les envolés lyriques de l'instrument. Il suffit d'un duo d'acrobates, de deux funambules et d'un danseur pour convoquer toute la fragilité de ces mélodies, les voir se laisser envouter par le son, chuter de 5 mètres en réponse à l'imploration du piano, presque rentrer dans une espèce de transe. Des artistes envoutants au service d'une soirée pleine de justesse et de magie.



Vertikal © La Fleuriaye - L. Philippe

MUSÉE
D'ARTS
DE
NANTES



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



Musée d'arts de Nantes - Nantes Métropole - Crédits : Fabrice Hyber, POF n°87, Voiture à double tranchant, vers 1997 © ADAGP, Paris 2021 - Marinus Van Reymerswaele, Un Collecteur d'impôt et sa femme (détail), s. d. - Photos : © Musée d'arts de Nantes - C. Clos ; M. Roynard et C. Blot / Agence photographique de la RMN

www.museedartsdenantes.fr



Nantes
Métropole



Photos © . Flower, J. Mignot, M. Borggreve, L. Bégou, Lobster Films.

ONPL - LA SAISON 2021/2022

Découvrez la prochaine saison musicale 21/22, qui marquera le 50e anniversaire de l'Orchestre National des Pays de la Loire. Vous pourrez entendre les plus grands solistes et chefs d'orchestre du moment dans les plus belles œuvres du répertoire de musique symphonique. Après 50 ans d'une existence riche faite de partage et de passion, l'aventure humaine et artistique se poursuit... Rendez-vous le 1er septembre sur notre site internet onpl.fr ou dans nos billetteries pour réserver au plus vite vos places !

Septembre 2021

Le Triple Concerto pour violon, violoncelle, piano et orchestre de Beethoven avec Renaud Capuçon, Edgar Moreau et Bertrand Chamayou. Le Chant du Rossignol de Stravinski. Printemps de Debussy. Pascal Rophé, direction. Ce concert proposera une affiche de rêve pour un Triple Concerto qui ouvre grand les portes du romantisme. Pascal Rophé dirigera ces trois œuvres fortes et engagées qui lèvent le rideau sur cette nouvelle saison musicale de l'ONPL.

Novembre 2021

Pierre et le loup raconté par Dominique A, Concert familles. Conte musical de Serge Prokofiev. Lucie Leguay ou Clara Baget, direction.

Orfèvre en émotions, Dominique A racontera l'histoire universellement connue de Pierre et le loup. Sa voix chaleureuse au grain particulier et au timbre authentique est la promesse d'un moment rare, une soirée poétique où petits et grands pourront redécouvrir les instruments de l'Orchestre.

Mars 2022

Charlot joue en concert, Ciné-concert.

3 courts-métrages de Charlie Chaplin sur la musique de Cyrille Aufort. Jean Deroyer, direction. Symbole inscrit dans nos mémoires collectives, Charlot est le héros du cinéma muet avec sa célèbre petite moustache, son chapeau melon, sa canne, ses chaussures et son pantalon trop large. Cette soirée vous invite à retrouver son langage, son sourire et ses postures qui nous sont si familières. Sur scène et devant l'écran, l'ONPL interprétera une musique originale et inventive.

Mai 2022

Le Sacre du Printemps. Création mondiale de Michael Jarrell (commande de l'ONPL). Concerto en sol pour piano et orchestre de Ravel avec Lucas Debargue, piano. Le Sacre du Printemps de Stravinski. Pascal Rophé, direction. Lucas Debargue interprétera le Concerto en sol de Ravel, chef-d'œuvre aux accents jazzy et à la rythmique tour à tour sautillante, langoureuse et hispanisante. La création du Sacre du Printemps à Paris fut l'un des scandales les plus mémorables de l'histoire de la musique. Pourtant, avec force et splendeur, Stravinski crée ici une véritable gloire à la nature et livre au répertoire un sommet de musique.

onpl.fr



ORCHESTRE NATIONAL
DES PAYS DE LA LOIRE



Vivez la musique
avec émotion



ANS DE MUSIQUE
SAISON 2021-2022

onpl.fr

Direction musicale
Pascal Rophé

RETOUR VERS LA CULTURE : LA RENTRÉE DES THÉÂTRES

THÉÂTRE DE JEANNE

Du spectacle et du rire depuis 13 ans : le théâtre de Jeanne est heureux de vous retrouver ! Les grands succès de la comédie sur des jours et horaires adaptés aux seniors !

Programmation Adultes « Les Grandes Comédies » : des créneaux réadaptés aux besoins des Seniors !

L'avantage d'être un senior, c'est d'avoir le choix de se divertir en dehors des week-ends, mais surtout de pouvoir accéder aux mêmes spectacles que ses cadets !

Faut-il tout dire dans son couple ?, comédie à succès, vient ouvrir cette nouvelle saison à partir du 2 septembre. Le créneau de cette Grande Comédie est ouvert du jeudi au samedi à 20h30 et, surtout, le dimanche à 17h.

Avec un roulement de programmation fréquent, les spectateurs auront un choix très varié de divertissement sur toute la saison théâtrale.

Spectacles Enfants : la multiplication des créneaux par semaine !

Les mercredis après-midis permettront de vous accueillir avec vos chers petits à 14h30 avec des spectacles durant de 40 à 50 minutes : tout le monde sera donc idéalement sorti pour le goûter !

L'abonnement 2021-2022

6 spectacles au choix dans la programmation adultes entre septembre 2021 et juillet 2022.

Tarif : 96€, soit 6 spectacles avec 20% de remise sur le tarif normal

*5, rue des Salorges 44100 Nantes
06 99 10 76 05
theatre-jeanne.com*

THÉÂTRE 100 NOMS

Dès le 9 septembre, retrouvez la 9ème saison du Théâtre 100 Noms. Plus de 300 levers de rideaux sont programmés pour rire et partager des émotions !

Au programme ?

Théâtre, Humour, Improvisation et Jeune Public : une programmation aussi éclectique qu'exigeante pour une sortie au théâtre réussie !

Pour cette nouvelle saison 2021-2022, retrouvez les pièces à succès tel que *Le Dîner de Cons* (jusqu'au 25 septembre), *Le Malade Imaginaire*, *Le Tour du Monde en 80 jours*, etc. Et découvrez de nouvelles pièces comme *Le Prénom* et *Le Porteur d'Histoire*, multi-récompensées aux Molières.

Pour les plus jeunes, de nombreux spectacles musicaux tel qu'*Aladin*, *Les aventures de Black Sparrow* et bien d'autres, se joueront durant les vacances scolaires mais également toute l'année pour les émerveiller.

Toute la programmation, les meilleures places aux meilleurs prix, sont déjà disponibles sur le site internet : theatre100noms.com. Et grâce aux abonnements économisez jusqu'à 30% !

*Hangar à Bananes
21 quai des Antilles - 44200 Nantes
02 28 20 01 00
theatre100noms.com*

LA NUIT DU THÉÂTRE

Une nuit inédite riche en rire, en frissons et bien d'autres émotions. Les Théâtres Nantais Associés (TNA, pour les intimes) organisent une nuit complètement folle : 20 spectacles dans 8 théâtres de 22h à 7h du matin !

On change ses habitudes, fini le zapping sur la télévision. Et si au lieu de changer de chaînes, on changeait de lieu de rendez-vous pour voir de vrais spectacles ?

Les Théâtres Nantais Associés vous proposent de passer la nuit du 25 au 26 septembre 2021 ensemble.

Comédie, théâtre contemporain, théâtre musical, théâtre satyrique, humour, one man show, concert ou improvisation, de quoi faire un programme complet et varié pour tous les goûts.

Découvrez de nouveaux artistes et comédiens à chaque lever de rideau et une toute nouvelle ambiance ! Un parcours de spectacles fort en partage qui vous emmènera jusqu'au petit matin !

Tarif du billet unique : 10 €

Pass Découverte (3 spectacles): 20 €

Pour prendre vos billets, direction le site :

theatresnantaisassocies.fr

HANGAR À BANANES | NANTES

THÉÂTRE 100 NOMS

Une production Théâtre 100 Noms

LE PRÉNOM



Avec **JULIEN BOURDEL** | **THOMAS FAVRE** | **PIERRE-LOUIS JOZAN** | **MARGOT MARIE MENEGUZ** | **SOPHIE MORIN**

Mise en scène **CLÉMENT POUILLOT** assisté de **CORENTIN PRAUD**

RÉSERVATIONS

theatre100noms.com | 02 28 200 100

THÉÂTRE DE POCHE GRASLIN

Un cocon rouge aux aventures drôles et curieuses. Entre évasion, rêverie et odyssée

Puisque la vie reprend, la saison 2021 – 2022 du Théâtre de Poché Graslin s'adresse à votre âme hédoniste. Alors laissez-vous tenter par leur invitation à l'évasion, à la rêverie et à l'odyssée.

Commençons par le surréalisme où l'on compose et décompose avec *Cadavre Exquis*, une création originale, où les comédiens prennent un malin plaisir à s'amuser de votre imaginaire.

De l'écriture du Comte de Monte-Cristo à la poésie de Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran, on se laissera emporter par des histoires épiques et sincèrement rocambolesques.

Plongez dans l'histoire avec Gustave Eiffel, *en fer et contre tous*, juste avant qu'il ne devienne un visionnaire, comment ce dernier a essuyé de vives critiques. Voyagez ensuite en terre arménienne et souvenir d'enfance avec *Une Histoire Vraie*. Vivons une aventure courageuse vers la liberté avec *Un Sac de Billes*.

Rendez-vous le 4 septembre pour la réouverture !

5 rue Lekain - 44000 Nantes
02 40 47 34 44 - theatredepochegraslin.fr



A LA MODE DU MUSÉE D'ART

L'exposition de fin d'année du Musée d'art de Nantes débutera le 26 novembre et sera présentée dans le patio du musée jusqu'au 6 mars 2022. Au programme ? La mode... du 18^e siècle !

En collaboration exceptionnelle avec Le Palais Galliera (Musée de la mode de la ville de Paris) et ce pour la première fois, l'exposition « A la mode - L'art de paraître au 18^e siècle » retracera l'histoire du costume et de sa représentation au siècle des Lumières. Réunissant plus de 200 objets de différents musées textiles du monde entier (Paris donc, mais aussi Lyon, Londres, Stockholm, ...), dont certains spécialement restaurés pour l'occasion,

l'exposition divisée en quatre sections nous dévoilera les différentes facettes du lien entre les peintres et la fabrique de la mode. On y explorera par exemple le rôle social du vêtement, véritable outil de lutte sociale quand il oppose les élites dirigeantes et les classes montantes, le travail actif des peintres dans l'évolution et dans la fabrique de la mode (par l'invention de silhouettes, de motifs, de textiles, ...), ou encore les liens entre des mondes imaginaires picturaux et leurs applications dans le milieu de la mode (des costumes de théâtres repris et portés par la noblesse, ...). Un sujet vaste et passionnant, mis en espace dans une scénographie spectaculaire : une scène centrale entourée de vitrines transparentes à plusieurs faces et surplombée d'images et de gravures faisant écho aux sculptures monumentales de la façade extérieure du palais. Une exposition passionnante.

museeartsdenantes.nantesmetropole.fr



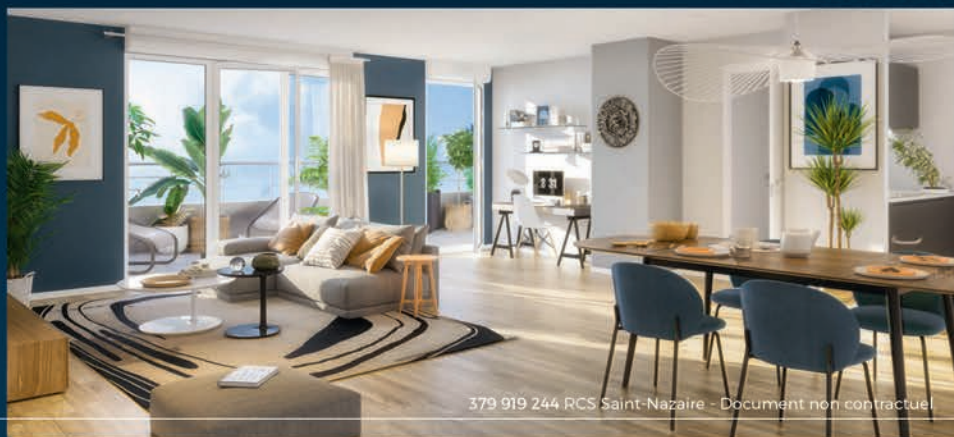
Nouveau !



à La Chapelle-sur-Erdre
Un projet **élégant**
et **confidentiel**



du **T2** au **T4**



379 919 244 RCS Saint-Nazaire - Document non contractuel



CISN
Promotion
immobilière

02 40 40 25 00
cisn-promotion.immo



FESTIVALS, SALONS, SORTIES À NANTES

Après une année d'absence en raison de la crise sanitaire, la rentrée comptera bon nombre de sorties, pour tous les goûts et pour toute la famille ! Tour d'horizon des salons et des expositions sur Nantes.

L'inspiration maison

Le Salon Habitat Déco 2021, du vendredi 29 octobre au lundi 1er novembre. Pendant ces 4 jours, près de 400 exposants repartis sur plus de 2500 m² viendront prodiguer au public leurs conseils en matière d'aménagement intérieur & extérieur, mais également présenter les nouveautés dans le domaine de la rénovation et de la construction. Au programme en outre, un espace Cuisine & Saveurs dédié à la gastronomie (expos, démonstrations, ateliers,...) mais aussi une brocante vintage, de multiples conférences,...La billetterie en ligne est ouverte !



Frénésie Vintage

Vous adorez chiner la pièce unique ? Vous êtes passionné de vinyles et de rétro gaming ? Bonne nouvelle, le Salon du Vintage ouvre ses portes pour deux jours du 6 au 7 novembre au Grand Palais de La Beaujoire. Cette année, une édition en hommage au créateur Karl Lagerfeld, disparu il y a plus d'un an : une expo sera dédiée à ses premières pièces, ses années Chanel,...En plus de ce focus « Kaiser », l'évènement fera la part belle au meilleur du mobilier design, de la décoration, de la mode luxe et de la fripe-chic, le tout dicté par une vocation écoresponsable : qui dit pièces auparavant portées

dit empreinte carbone déjà utilisée. On pourra aussi profiter de nombreuses animations durant ces deux jours, des tatouages aux barbiers, en passant par des bornes d'arcades et des performances de danseurs. Sans oublier pour les plus gourmands un choix des meilleurs comptoirs street-food de la région Nantaise !



© Archive Art to Play

La Culture Pop à l'honneur

Déjà la 10e édition pour la convention Art To Play, véritable fer de proue de la représentation de la culture pop, des jeux vidéo et des mangas. De 13 au 14 novembre, deux jours pour faire découvrir et partager différents univers, par le biais de la musique, de l'image ou du jeu. Interaction, rêve et partage autour d'ateliers, de tournois, mais aussi d'invités prestigieux, représentants du monde du jeu vidéo, de YouTube et de la culture pop en général. La liste des invités pour l'édition 2021 est à venir, mais pour se donner une idée en 2019 étaient présents parmi tant d'autres Le Joueur Du Grenier, Davy Mourier (La Petite Mort, Badnews,...), ou encore Mathieu Sommet (SLG, Curry Club,...). Rendez-vous en novembre pour un week-end haut en couleur !

Électronique & Numérique

Bien qu'à l'initiative du Stereolux, le festival Scopitone ne restera pas cantonné à la fameuse salle Nantaise mais évoluera dans dix lieux de la ville, dont le jardin des plantes, le Warehouse, le pôle étudiant ou encore le Planétarium. Prenant racines dans les cultures électroniques et les arts numériques, les organisateurs nous proposeront un panel d'activités allant des installations, aux performances en passant par des conférences ou des cinés-concerts pour le jeune public. Bonne nouvelle, plusieurs soirées de concerts sont à l'étude pour passer en format debout ! Un condensé de spectacles et d'activités dédié à toute la famille, pour un festival qui a su s'adapter et se renouveler pour exister !

L'ÉMOTION
COMMENCE MAINTENANT

LEGENDIA PARC



PARC ANIMALIER ET SPECTACLES



Poissonnerie Le Petit Lieu © Le Petit Lieu

LE PETIT LIEU

Poissons et crustacés, gammes d'entrées, poissons fumés, tartinades, plats cuisinés... Un large choix de produits de la mer vous attend chez *Le Petit Lieu*, ainsi que les conseils avisés et la sympathie qui vont avec. *Le Petit Lieu*, c'est aussi la possibilité de déguster sur place quelques huîtres ou crustacés autour d'un bon verre de blanc sélectionné.

4 place Saint Félix – 44000 Nantes
02 55 54 11 74
le-petit-lieu.fr



Boutique St Michel

ST MICHEL

Implantée dans la région depuis 1905, la biscuiterie familiale de Saint-Michel a su se développer en perpétuant ses recettes traditionnelles et en inventant de nouvelles friandises toujours plus gourmandes. La boutique de Nantes Centre, situé rue de la Fosse près du passage Pommeraye ne déroge pas à la règle en nous proposant les meilleurs produits de la marque, des traditionnelles Sablés de Retz aux délicieux produits estampillés L'Atelier. Il y en a pour tous les goûts. Palets, brownies, cocottes, madeleines et autres joyeusetés sauront satisfaire les petits comme les grands, ce qui fait de l'enseigne un incontournable dans le patrimoine de la région !

16 rue de la Fosse, 44000 Nantes
02 28 44 71 52
stmichel.fr



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

EXPOSITION

29 MAI > 7 NOVEMBRE 2021

LE VERRE DANS TOUS SES ÉCLATS







LE CHRONOGRAPHE

EXPÉRIMENTER L'ARCHÉOLOGIE



Inrap

Institut national pour l'étude et la recherche archéologiques

afav

Association Française des Amateurs de Verre Antiquaire

Rezé

Association pour le Développement de la Région de Rezé



Direction Générale à l'Information et à la Relation aux Citoyens, NOUVELLE VAGUE - RCS NANTES 339 796 493
Photos : JAC Goulet et verre mouillé, F. Z. 2016, Musée de la Ville de Nantes, Inv. 2008.6.5.1 - Collection du Musée de la Ville de Nantes - Nantes

HACHIS PARMENTIER DE MAMAN

Ingrédients :

- 600g de pommes de terre
- Lait
- Beurre
- Sel, Poivre
- 500g de viande hachée de boeuf
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- Persil ciselé
- Huile d'olive



Préparation :

Éplucher, couper et laver les pommes de terre. Les placer dans une grande casserole, couvrir d'eau froide salée et placer sur le feu.

Pendant la cuisson des pommes de terre :

Éplucher et émincer l'oignon rouge. Faire revenir dans une poêle à bords hauts avec un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes. Verser ensuite la viande hachée, les gousses d'ail coupées en petits morceaux, le persil ciselé, le sel et le poivre. Mélanger de temps en temps avec une spatule. Quand la viande est cuite, réserver.

Réchauffer le four à 180°C.

Égoutter les pommes de terre. Préparer la purée de pommes de terre dans un saladier à l'aide d'une fourchette. Verser un peu de lait, le beurre, saler et poivrer. Mélanger pour obtenir une purée onctueuse.

Verser la viande dans le saladier qui contient la purée et mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin. Saupoudrer de chapelure et disposer quelques noisettes de beurre.

Le mélange étant tiède, placer le plat dans le four à 180°C pendant 20 à 30 mn

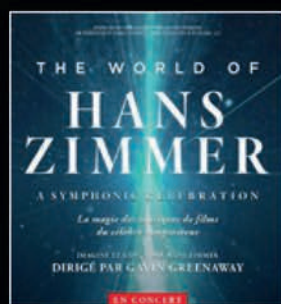
.... et bon appétit !

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - **RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :** Jean GANACHAUD - **REDACTION :** Gilles GRÉGOIRE - Nino Wallez - **CONTACT COMMERCIAL :** Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - gilles.andegave@outlook.fr - **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... **CONCEPTION :** Benjamin THOMAS - Elise MONTAROU **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.

K PRODUCTION

NANTES NOUVELLE SAISON 2021/2022



THE WORLD OF
HANS ZIMMER
A SYMPHONIC CELEBRATION
*La magie des musiques de films
du célèbre compositeur*
Dirigé par GAVIN GREENAWAY
EN CONCERT

23 SEPTEMBRE 2021
ZENITH



ONE NIGHT OF QUEEN
WE WANT TO BREAK FREE!
*LE MEILLEUR
SHOW DE QUEEN
DEPUIS QUEEN IT*

24 OCTOBRE 2021
ZENITH



FRANCIS CABREL
TROBADOR TOUR

2 & 3 DECEMBRE 2021
ZENITH



MICHEL SARDOU
MASTRO
RICHIER
KARAI
L'AMOUR
EPICURE
DUPONT
DELAUNAY
NICOLAS
BRIANCON
**N'ÉCOUTEZ PAS
MESDAMES**

04 DECEMBRE 2021
CITE DES CONGRES



OLIVIER DE BENOIST
**LE PETIT
DERNIER**

08 JANVIER 2022
CITE DES CONGRES



*les
jours
heureux*
JULIEN CLERC

22 JANVIER 2022
ZENITH



**Michèle
BERNIER**
**VIVE
DEMAIN!**

22 JANVIER 2022
CITE DES CONGRES



**ELSA
ESNOULT**
EN CONCERT

04 FEVRIER 2022
ZENITH



**THE AUSTRALIAN
PINK FLOYD SHOW**
*Les classiques de Middle, The Dark Side of the Moon,
Wish You Were Here, Animals, The Wall et bien d'autres*
ALL THAT YOU FEEL

22 FEVRIER 2022
ZENITH

Informations et réservations
en points de vente habituels
ou sur www.kproduction.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



Théâtre
roche
raslin

THÉÂTRE
3 RUE
BELLEVILLE

LE THÉÂTRE DE
JEANNE

THÉÂTRE
BEAULIEU
C' Mème Pas Cap

THÉÂTRE
100 NOMS

Cie
du Café
-Théâtre

FABRIQUE
A I M P R O S

NOS PARTENAIRES



le Bonbon

wik