

NANTES SENIORS

N° 61
PRINTEMPS
2022

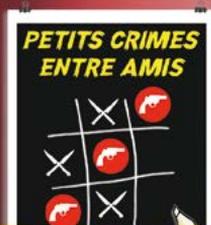
GRATUIT

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

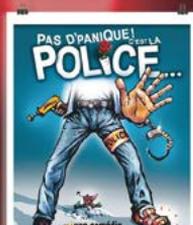
LES GRANDES COMÉDIES



DU 02 AU 20 MARS
DU MER. AU SAM. 20H30 ; DIM. 17H



DU 23 MARS AU 10 AVRIL
DU MER. AU SAM. 20H30 ; DIM. 17H



DU 14 AVRIL AU 1^{ER} MAI
DU JEUL. AU SAM. 20H30 ; DIM. 17H



DU 05 AU 21 MAI
DU JEUL. AU SAM. 20H30 + DIM. 08 MAI 17H

SPECTACLES JEUNE PUBLIC



JUSQU'AU 06 AVRIL
MER. 14H30 ; SAM. 15H



DU 20 MARS AU 03 AVRIL
DIM. 15H



1^{ER} SEMAINE DES VACANCES DE PRINTEMPS
DU 09 AU 16 AVRIL
TOUS LES JOURS

Voir horaires sur notre site internet



2^{ME} SEMAINE DES VACANCES DE PRINTEMPS
DU 17 AU 24 AVRIL
TOUS LES JOURS

Voir horaires sur notre site internet

THEATRE-JEANNE.COM | 06 99 10 76 05 | 5 RUE DES SALORGES 44100 NANTES

BIEN-ÊTRE

Les bienfaits de l'eau

Naturopathie :
nettoyage de
printemps

VOYAGE



Coup de
cœur :
Monaco

RECETTE

Gâteau au
chocolat



Nouveau

■ PAVILLONS DU MONDE
INDE, MAROC, MARTINIQUE

■ PÔLE MOBILITÉ
AUTO, MOTO, CYCLE



FOIRE
internationale
DE NANTES
parc des expositions
02-10
avril 2022

— exposition —
LES CELTES
TERRE DE LÉGENDES

PROGRAMME ET BILLETTERIE SUR
WWW.FOIRENANTES.FR



unimev

Nantes
Métropole

CHAMBRE DE COMMERCE
ET D'INDUSTRIE
ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES



SUIVEZ NOUS SUR

Edito ■

Le printemps débarque enfin dans nos vies, l'opportunité pour tout à chacun de sortir de sa tanière qu'un hiver bien triste nous a imposé.

Ce numéro de Nantes Seniors ne peut que vous inciter à partager à nouveau des instants de plaisirs et de loisirs en voyageant (Zoom sur la Principauté de Monaco à une heure d'avion de Nantes), en (re)découvrant le superbe zoo de la Boissière du Doré (Près de Vallet) à 30 minutes du centre-ville de Nantes, en reprenant le chemin de nos théâtres nantais (Théâtre 100 Noms, Théâtre de Jeanne ou Théâtre de Poche) qui proposent une belle programmation avec pour principal objectif, celui de vous divertir (c'est déjà beaucoup)...sans oublier les premiers festivals qui vont égrainer les beaux jours, à commencer par Eurofonik (10ème anniversaire), où les musiques traditionnelles côtoient les musiques actuelles, avec de belles références internationales pour célébrer dignement cette 10ème édition !

Nous profitons de la sortie de ce tout nouveau numéro, pour remercier vivement tous les annonceurs qui nous soutiennent depuis de nombreuses années ainsi que tous ceux et toutes celles qui ont participé avec passion à cette édition !

Bonne lecture !

Jean Ganachaud

Sommaire ■

ACTUALITÉS

2 Les Assises de la solidarité

4 Sélection Shopping

BIEN-ÊTRE

7 Les bienfaits de l'eau

8 La Naturopathie

AUTO

10 Renault 8

VOYAGE LOISIRS

14 Coup de cœur : Monaco

16 Zoo de la Boissière du Doré

LECTURE

18 L'Amazonie dans le sang, Emmanuelle Lescaudron

SORTIES

20 Théâtres, ONPL, visites "VAN", etc.

TERROIR

30 Le Petit Lieu, St Michel, Les Carmélites

RECETTE DE NADINE

32 Gâteau au chocolat

RÉSERVATIONS: 02 40 47 34 44 · theatredepochegraslin.fr · 5 rue Lekain, 44000 NANTES



LES ASSISES DE LA SOLIDARITÉ

Depuis le 26 janvier 2022, et jusqu'à la mi-juin, la ville de Nantes ouvre les Assises des nouvelles solidarités, 120 jours pour dialoguer autour de la précarité et de l'isolement social de certains de nos concitoyens.

Les chiffres ne mentent pas : un Nantais sur six vit sous le seuil de pauvreté (moins de 1062 € par mois) tandis que 19 040 Nantais vivent avec seulement 200 € au-dessus du seuil de pauvreté. Ces situations ont pour la plupart empiré pendant la crise sanitaire, la même crise durant laquelle un Nantais sur deux a observé des situations d'isolements près de chez lui (personnes âgées, jeunes, précaires, ...). Dans cette optique alarmante, le conseil municipal a voté le 15 octobre 2021 la tenue des Assises des nouvelles solidarités, 4 mois de débat citoyen où chacun et chacune aura la possibilité de donner son avis sur 3 questions : Quelle est la situation actuelle en matière de précarité et d'isolement ? Qui peut agir pour les solidarités (pour mieux connaître et soutenir les différents acteurs de cet engagement, qu'ils soient

citoyens, associations, entreprises, collectivités, ...) ? Et enfin quelles idées pour demain (pour discuter ensemble des actions innovantes et des coopérations à mettre en œuvre) ?

Pour faciliter l'implication de tous seront mis en place des règles claires de débat, un document de décryptage pour une connaissance fiable de la situation, une plateforme internet dédiée où chacun pourra poster sa contribution (sous forme de texte, image ou audio) et prendre connaissance de celles des autres (assises-solidarites.fr) et enfin des temps forts les 10 et 11 juin 2022 : tables rondes, restitutions des contributions, expositions, parcours urbain des lieux de solidarité, ... En dehors de ces temps forts les citoyens et citoyennes pourront donner leurs avis sur internet comme cité plus haut, mais aussi dans une urne (localisation à trouver sur le site) ou par message vocal au 0800 73 23 35. Mais quelles suites donner à ce débat ? Et bien à l'issue des 120 jours, un rapport final sera rendu public et permettra de nourrir un « pacte nantais de nouvelles solidarités » et un appel à projet pour faire émerger et renforcer de nouvelles initiatives. Ces deux plans sont prévus pour 2023.

*Les Assises de la solidarité
Depuis le 26 janvier 2022
assises-solidarites.fr
0800 73 23 35*

**Entretenir
le potager d'un sénior,
c'est ça la solidarité ?**

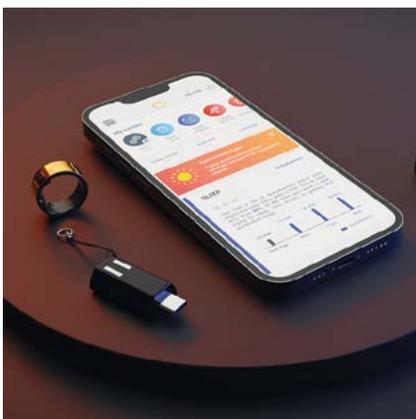
**Les Assises
des nouvelles
solidarités**
120 jours pour contribuer sur
assises-solidarites.fr

Ma ville, mon quartier,
je participe

ALL NANTES 02 40 41 9000
metropole.nantes.fr



①



②



③



④



⑤



①

Bague "Circular" -Circular

La bague Circular a été présentée au CES 2022. Conçue pour veiller au quotidien sur l'état de santé et le bien-être des utilisateurs, la bague connectée sera accessible en prévente sur le site.

Circular.xyz - **259,00€**

④

Gâteau Nantais au rhum

Autrefois fabriqué par LU, une pâtisserie emblématique, toujours fabriqué artisanalement, au beurre, rhum des Antilles et poudre d'amande.

La Friande
12 Rue Paul Bellamy, 44000 Nantes - 02 40 20 14 68
lafriande.fr - **3,95€**

②

Coque d'iPhone biodégradable

Composants : terre (30 %), oignons (7,5 %), carottes (7,5 %), poivre (7,5 %), sciure de bois (1,5 %), riz (18 %), soja (18 %), blé (10 %) - *Se décompose en 1 an environ*

Protection anti-choc

La Grue Jaune
9 rue Contrescarpe 44000 Nantes - **24,90€**

⑤

Château de la Jousselinière

Gilbert CHON et ses Fils, propriétaires-viticulteurs, exploitent avec soin et passion plus de 75 hectares de vignes dans le plus grand respect des techniques ancestrales, perpétuant ainsi plus de trois siècles de tradition.

A la limite Nord Ouest du vignoble nantais, le Château de la Jousselinière fondé en 1643, est un joyeux cocktail architectural, avec son logis à la française, sa chapelle, ses communs néo-normands, et son orangerie.

Château de la Jousselière
77 route de Goulaine 44450 Saint-Julien-de-Concelles
06 60 76 57 39

③

Chaussette Heel Tread Veneno

Taille disponible : 41-46

Composition : 80% Coton Peigné, 17% Polyamide, 3% Élasthanne

RenoPolishAuto - Le Taillis 44840 Les Sorinières
www.renopolishauto.com - **10,00€**

ANDÉGAVE
COMMUNICATION

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

andegave-communication.fr

HEURUS : UN AUTRE REGARD SUR LA VIEILLESSE

Heurus signifie « bonheur » en breton et ce n'est pas un hasard. Il s'agit d'offrir une vraie solution alternative pour les seniors autonomes. Les résidences Heurus sont un modèle hybride qui se distingue par son offre : des logements adaptés au vieillissement, des services communs de haute qualité, des espaces de vie partagés chaleureux, du personnel bienveillant et généreux.

Les Résidences Services Seniors Heurus accueillent des personnes autonomes ou fragilisées, seules ou en couple, recherchant une solution pour vieillir sereinement, sans avoir à changer d'environnement. Elles profitent toutes d'un positionnement stratégique, dans un environnement attractif à proximité des commodités. Après étude, elles sont implantées géographiquement là où l'offre de solutions d'hébergement pour personnes âgées est réputée insuffisante.

Tous les appartements Heurus sont proposés à la location, du T1 au T3, et répondent à la réglementation PMR (Personne à Mobilité Réduite).

Les équipes Heurus sont présentes 24h/24 dans la résidence, permettant aux seniors de se sentir en sécurité, même en cas de perte d'autonomie avancée ou d'accident de santé.

Zoom sur le SAAD internalisé

Afin de permettre aux résidents de rester le plus longtemps possible au sein des résidences, Heurus a fait le choix de proposer l'intervention de personnels soignants dans l'accompagnement aux gestes de la vie quotidienne : se laver, se doucher, s'habiller, se déplacer, etc.

Le choix aurait pu se porter sur l'intervention de prestataires extérieurs or, afin de s'assurer de la qualité des prestations et de leur adaptation au quotidien, Heurus a préféré proposer ce service complémentaire en option. En évitant des surcoûts inutiles liés au frais ou temps dédiés aux déplacements, c'est le résident qui décide du temps qui lui est consacré. De plus, le montant de l'APA permet d'aller relativement loin dans l'accompagnement.

L'objectif étant de repousser l'entrée en EHPAD qui, lui, propose un accompagnement hyper collectif, souvent peu individualisé. Ainsi grâce à l'expertise et la connaissance des besoins réels des seniors, Heurus permet aux résidents de rester acteurs de leur vie, tout en proposant une approche préventive de la perte progressive de leur autonomie.

LES BIENFAITS DE L'EAU

Apaisante ou revigorante, l'eau vous entoure d'une incomparable vague de douceur. Remous agréables, tiédeur enveloppante du hammam, chaleur purifiante du sauna... On vous parle de deux centres santé et bien-être sur Nantes.

Aquatonic

Le Parcours Aquatonic de Nantes est unique par l'originalité et la qualité de ses installations. Né du savoir-faire de la thalassothérapie des Thermes Marins de Saint-Malo, Aquatonic vous plonge dans une eau entre 31 et 34° et vous propose 270 m² de bassins, 133 jets et 12 ateliers : des cols du cygne, de la marche à contrecourant, des transats immergés, des bains bouillonnants, des alcôves... le tout dans une ambiance de mosaïques et de rotins éclairé par une lumière douce et naturelle. Une agréable façon de tonifier ses muscles, de régénérer son corps, tout en savourant les bienfaits de la relaxation. Entre détente mentale et sensation d'équilibre intérieur, ressentez l'impression de légèreté grâce à la poussée de l'eau, l'effet vivifiant de l'eau tiède et relaxant de l'eau chaude. L'eau est également à l'origine de la stimulation des défenses immunitaires. Après l'immersion, place au

et élimine les tensions d'une journée agitée. Pour terminer ce parcours, la fontaine à glace pilée vous promet des instants vivifiants.

5 Rue Descartes, 44000 Nantes
02 40 41 89 89 - aquatonic.fr/nantes

Calicéo

Au cœur du centre balnéo, l'espace Calicéo vous invite à découvrir un espace unique où vous prélasser, de bassins chauffés en saunas variés en passant par la douceur d'un moment de détente dans l'un des nombreux hammams. De la balnéothérapie en passant par les stations thermales ou la thalassothérapie, déambulez à votre rythme au cœur de nos parcours, appréciez les bienfaits des jets, jacuzzis, piscine balnéo, fontaines et cascades pour une sensation unique de bien-être retrouvé. Prenez un moment à part dans l'univers exotique du hammam où la vapeur d'eau et les essences naturelles d'eucalyptus enveloppent le corps et l'apaise, ou bien apprécier la douche froide après le sauna (le bain pour les plus téméraires) dans la plus pure tradition finlandaise qui veut que la température du corps redescende d'un coup. Le centre propose également toute une gamme d'activités aquatique. L'aquagym par exemple est une excellente façon de combiner un entraînement traditionnel de sport en piscine avec les bienfaits reconnus de l'eau. On peut aussi opter pour l'aquabike et faire l'expérience d'un entraînement

Heureux chez soi, en toute sécurité

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 Seniors

02 52 56 24 27

Votre Résidence Services pour Seniors

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



hammam et son bain à 40°. Héritage oriental, sa douce chaleur, saturée à 100% d'humidité, élimine les impuretés, accélère la circulation sanguine et calme les tensions musculaires. Le tout suivi d'une douche tiède à froide et d'un massage pour tonifier et raffermir votre peau. Mais si le hammam n'est pas ce que vous préférez, le sauna et sa chaleur très sèche (entre 80 et 100°) vous permet d'éliminer les toxines et de nettoyer votre peau. Il favorise l'évacuation du stress, détend les muscles

cycliste stationnaire dans une eau à température idéale. Pour les plus sportifs enfin, l'aquatraining consistera en une variété d'exercices effectués dans l'eau visant à renforcer la tonicité tout en préservant les articulations et la fatigue musculaire, tandis que les aquapilates (une exclusivité du centre) vous feront travailler votre respiration, votre posture et vos muscles profonds pour réconcilier corps et esprit.

14 route du Vigneau, 44800 Saint-Herblain
08 26 30 36 44 - nantes.caliceo.com

LA NATUROPATHIE : UN PETIT NETTOYAGE DE PRINTEMPS ?

Qui n'a pas abusé des fêtes de fin d'année ? Tant de possibilités pour trop manger et se sentir trop lourd... Si on faisait le ménage ?

Notre corps est une belle machine, il s'adapte toujours et vise à revenir à une situation d'harmonie. Il dispose pour cela de filtres naturels ou émonctoires, c'est-à-dire des organes ou canaux servant à éliminer les déchets. Nous en avons 5 principaux : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau.

Le principe est simple, au printemps, nous ouvrons nos émonctoires, afin que notre corps se purifie au maximum ! Les ouvrir, revient à faire une petite détox, sous des formes très simples.

Vous n'êtes pas obligés de les faire tous, commencez par ce qui vous paraît le plus facile. L'important réside dans la régularité !

Commençons par le plus central et qui par ses fonctions, nettoie déjà l'organisme. Le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain. Il assure plus de 300 fonctions différentes, dans l'organisme. Il stocke certaines vitamines indispensables, convertit le gras en énergie, détruit les déchets toxiques, comme les bactéries ou les vieilles globules sanguines.

Il faut donc prendre soin de lui, afin qu'il puisse faire correctement son rôle. Sans surprise, pour l'aider à fonctionner, il faut le reposer.

L'idée ? Limitez les déchets et les toxines, sur une période de quelques jours, à 3 semaines.

Privilégiez les fruits et les légumes frais, les protéines, les céréales complètes (pâtes, riz...) fruits secs, les aromates et une bonne dose d'huile !

Tous les matins, pendant votre cure, faites-vous un jus d'un citron, dans de l'eau tiède, au réveil, 20 minutes avant le petit-déjeuner.

Les intestins sont liés à notre foie. Ils contribuent à la digestion et au passage de nutriments vers le sang. En ménageant votre foie, vous allez forcément les aider.

Pour les reins, buvez de l'eau, au moins 1,5 litre par jour. En fonction de vos besoins, privilégiez certaines



eaux, en cure. Un petit coup de pompe, prenez une eau riche en magnésium !

Des douleurs articulaires, prenez-en une avec du calcium. Alternez l'eau fortement minéralisée avec des eaux faiblement minéralisées.

Comment savoir la teneur ?

Regardez les étiquettes. En dessous du tableau de la composition, vous trouverez la mention « Résidu sec à 180°C ». Si elle est comprise entre 100 et 500 mg/L, elle est faiblement minéralisée.

Pour les poumons, respirez tout simplement. La vie quotidienne et notre mode de vie, nous ont coupé de ce geste vital. Votre émonctoire poumons va s'ouvrir et se refaire une beauté ! La respiration s'effectue en 3 temps : inspiration par le nez sur 5 secondes, blocage sur 5 secondes et expiration par la bouche, sur le même temps. Vous aidez votre corps à évacué les toxines, à augmenter votre oxygénation et à réguler vos émotions.

Enfin pour la peau, prenez soin d'elle. Commencez par utiliser des cosmétiques adaptés à vos besoins. Nettoyez-la délicatement, le matin et le soir. Pour ouvrir votre peau, il faut dilater vos pores, afin de libérer les toxines. Faites du sport de manière douce ou intense. La transpiration assure une fonction d'élimination par la sueur. Vous avez également la méthode cocooning, avec le sauna et le hammam.

Vous l'aurez compris, pour soutenir ses émonctoires, on mange varié et équilibré, on boit, on transpire et on respire !

Un petit coup de pouce ?

Sous forme de tisane, certaines plantes augmentent l'élimination des toxines. L'ortie est une bonne plante pour détoxifier et oxygéner le corps. Autre plante intéressante, le romarin ! Elle est dite « super détoxifiante ». Elle facilite la transformation des déchets qui seront ensuite éliminés par les reins.

Une boisson extraordinaire ? Le Lait d'or.

Les bienfaits du lait d'or sont multiples : anti-inflammatoire, antioxydant, analgésique, antiseptique, stimulation du système immunitaire, purification de la peau, régulation du métabolisme, aide au fonctionnement du foie et digestion améliorée...

La recette :

- Pour 1 tasse
- 200 ml de lait végétal,
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre,
- Une pincée de cannelle,
- 1 pincée de gingembre râpé,
- 1 pincée de poivre noir,
- 1 cuillère de miel.

Dans une casserole, faites chauffer à feu très doux, le lait avec les épices.

Filtrez et mettez dans la tasse, attendez quelques minutes et incorporez le miel.

Pour la présentation, saupoudrez de cannelle. Dégustez !





LA RENAULT 8

Nous continuons notre tour d'horizon des voitures populaires qui fêtent leur anniversaire. En 2022, c'est encore une voiture à succès de la régie Renault (régie car nationalisée après-guerre) qui nous intéresse : la Renault 8, sortie en 1962.

Remplaçante de la rondouillarde Dauphine, la berline Renault 8 adopte les angles vifs alors en vogue.

Le capot avant concave et la décoration asymétrique de la calandre portent la griffe de Philippe Charbonneaux. A l'intérieure la planche de bord fait pauvre, mais les sièges proposent un confort bien meilleur qu'une 4CV.

Sous le capot, le moteur Sierra 5 paliers équipé

d'un refroidissement scellé et avec un radiateur monté à l'extrême arrière est ultra moderne. Le freinage à 4 disques, très rare pour l'époque sur une voiture populaire, est largement mis en avant dans les publicités. Trois boîtes de vitesses sont proposées : 3 vitesses toutes synchronisées, 4 vitesses avec première non synchro et Automatic avec le système Jaeger à coupleur électromagnétique.

Elle restera en production jusqu'en 1972 en France. 1.316.134 exemplaires ont été produits ! La R8 restera cependant produite en Espagne jusqu'en 1976. Elle connaîtra aussi des versions produites en Roumanie (sous la marque Dacia) et en Bulgarie (Bulgarrenault).

C'est grâce à la société Amédée Gordini et au moteur Sierra au fort potentiel (il restera en production jusque dans les années 90 sur les Twingo et Clio) que la R8 va entrer dans la légende

automobile. La Renault 8 Gordini ouvre une période faste pour le sport automobile français ; sans le savoir, Renault venait de lancer un mythe en 1964. Très à l'écoute de ses clients, la R8 Gordini originellement équipée d'un moteur 1100 devient plus sportive à partir de 1966 avec le 1300cm3 et une boîte à cinq rapports. Mais surtout, la R8 Gordini pouvait se vanter d'un prix accessible ; malgré cela une version intermédiaire, la Renault 8S vit le jour, avec le look de la Gordini.

Lorsqu'en 1965 sort au Salon de Genève la Renault 16, un trou évident apparaît dans la gamme entre la nouvelle voiture (une traction avant) et la R8, dont la structure accuse lourdement le poids des ans. La solution trouvée est donc un restyling de la 8, obtenu par un allongement de la caisse (qui passe à 4,20 m) et une transformation de la planche de bord et de l'aménagement intérieur. La 10 héritera d'abord du moteur de la R8 Major

(1 108 cm3) puis, en fin de carrière (1970), de celui de la nouvelle Renault 12 (1289 cm3), modèle destiné à lui succéder.

La Renault 8 aujourd'hui :

Le style très carré et la tenue de route aléatoire de ces voitures tout à l'arrière font leur charme aujourd'hui. Les pièces sont faciles à trouver, seule la corrosion est à surveiller sur ces automobiles simples.

Les berlines normales ou Major, bien rares, s'échangent aujourd'hui entre 2 500 et 4 500 euros. La Renault 8 S peut prétendre à 10 000 euros, quant à la Gordini c'est un autre monde ! Elle commence à 40 000€ (1100) et 48 000€ (1300), mais peut voir ça côte augmenter largement en cas de pedigree connu en compétition. A noter qu'il n'existe pas de club spécifique à la Renault 8.



Renault 8 Gordini

Le succès commercial des Renault 8 Gordini est soutenu par un engagement en compétition couronné de succès et quelques mois après leur présentation elles triomphent déjà au Tour de Corse, puis récidivent en 1965 et 1966 devant les Alfa Romeo GTA et autres Porsche 911.

Avec ses 77,5 ch DIN (donné pour 95 ch SAE à l'époque), elle s'autorise des performances alors peu communes pour un véhicule de tourisme. La vitesse maxi de 170 km/h dépasse celle de bien des berlines en 1964. Une Citroën DS19 plafonnait à 160 km/h.

En 1966 apparaît la Renault 8 Gordini 1300 (type R1135). Reconnaisable extérieurement à sa calandre 4 phares et ses jantes plus larges. Le passage au 1300 améliore encore les performances et avec la boîte à 5 rapports le principal défaut est corrigé. La concurrence directe est inexistante et la Renault 8 Gordini s'impose très vite comme LA référence chez les sportifs. Moins de 32 secondes au kilomètre DA et plus de 170 km/h en pointe malgré son physique peu aérodynamique, la Renault 8 Gordini a conservé l'un de ses principaux atouts : son rapport prix/performances.

Voici les caractéristiques propres à la Gordini 1300 : une caisse renforcée (passages de roues, jonction du dessus de pied des portes avant avec la joue d'aile, encadrement supérieur de pare-brise), une carrosserie allégée grâce à l'utilisation de tôles plus fines pour les portes et ailes arrières. Originalité : la présence d'un petit réservoir d'essence supplémentaire à l'avant, autant pour rééquilibrer le poids qu'augmenter l'autonomie. Un petit robinet fixé au plancher entre les 2 sièges avant permet de basculer de l'un à l'autre !

1970 : Fin de la production en juin des Renault 8 Gordini après 11 607 exemplaires produites.

A scenic landscape featuring a river with a small waterfall or dam. A stone mill is visible on the right bank, surrounded by lush green trees. A person is walking on a path near the water. The sky is clear and blue.

NOUS AVONS TROUVÉ

L'endroit PARFAIT

POUR VOUS TRANSPORTER

Le Vignoble de Nantes

LEVIGNOBLEDENANTES-TOURISME.COM



UN WEEK-END ACCESSIBLE À MONACO

La côte d'azur est bien tentante après cet hiver très gris. On a envie de soleil, de lumière et de se laisser aller. Pour cela direction la côte d'azur (à 1h15 en avion) et comme on veut se détendre complètement dans un endroit sécurisant et en même temps exotique on a choisi pour vous une bulle de bien être : Monaco.

Les enseignes de luxe et le spectacle de la rue et du port Hercule permettent de se rincer la rétine. Mais Monaco c'est aussi le rocher, de style italien avec ses façades colorées, le palais princier bien

entendu et sa balade vers le port qui permet d'apprécier une végétation magnifique due au micro climat d'une douceur exceptionnelle. Les centres d'intérêt sont nombreux et de qualité : l'Océarium fondé par les princes explorateurs, la cathédrale où repose la Princesse Grâce et le Prince Rainier ; le jardin exotique, le jardin animalier et le jardin japonais combleront les amoureux de faune et de flore. Le musée automobile qui regroupe la collection du Prince rappelle le lien fort entre Monaco et l'automobile. Mais Monaco, entre France et Italie, c'est déjà la dolce vita et il fait bon se laisser aller à cette douceur générale. Monaco est une bulle, bien protégée (plus de 600 caméras et 1 policier pour 70 habitants) et très dynamique : festivals, expositions, concerts et salons ne s'arrêtent jamais. Vous l'aurez compris, le rocher a de multiples facettes.

Pour en profiter sans se ruiner nous vous conseillons de prendre le tramway accessible à quelques mètres des portes de l'aéroport (très appréciable), puis le train vers Monaco, pas cher et très pratique !

Vous arriverez ainsi par la gare souterraine. Monaco ne fait que 2 km², chaque mètre est compté (et cher !). La gare mais aussi une usine d'incinération et des milliers de places de parkings sont enterrées. Sortir de la gare c'est surplomber l'église Sainte-Dévote, la sainte patronne de Monaco. On se rend alors compte de la géographie du lieu : Monaco est accroché au flanc d'une montagne qui plonge dans la mer. D'où un port qui peut accueillir de (très) grands yachts mais aussi la présence de très nombreux escalators et ascenseurs publics, très pratiques et reposants !

Côté gastronomie les restaurants étoilés et exceptionnels ne manquent pas mais ne sont évidemment pas à la portée de toutes les bourses (comme le Louis XV).

Cependant on peut s'offrir de petits luxes comme le bar à chocolat de l'hôtel de Paris, signé Alain Ducasse et qui permet de profiter du patio de l'hôtel. On en profite pour sortir par le grand hall, spectacle assuré par la magnificence du lieu ; on

n'oublie pas au passage la statue équestre de Louix XIV.À l'emplacement du genou du cheval, la patine des âges n'a pas de prise, car dit-on « toucher le genou porte chance ». Il ne faudra donc pas quitter l'Hôtel de Paris sans avoir sacrifié à cette tradition.

Juste à côté l'entrée est libre pour admirer le hall du Casino de Monte Carlo (Monte Carlo est le nom de ce quartier en hauteur).

Pour manger bien et à prix normal on vous conseil le « TipTop » ouvert quasiment à toute heure et sans réservation. Les pizzerias sont également nombreuses (l'Italie est toute proche). Faites un détour au « Maya Mia » vraiment excellent et abordable ! Sur le Rocher, après avoir assisté à la relève de la garde, la « Pampa » permet de savourer une bière de Monaco face au Palais Princier en toute simplicité, les lasagnes maisons sont incontournables ; partout on est surpris par un accueil chaleureux et de qualité, loin des préjugés que l'on peut avoir on se sent ainsi vite à l'aise dans ce micro-état. Et une fois sorti de cette bulle on a vraiment très envie de partager cette expérience.

Office de tourisme de Monaco : www.monte-carlo.mc



LE ZOO DE LA BOISSIÈRE DU DORÉ

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

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

Partez à la rencontre de l'insolite avec nos volières asiatiques, sud-américaines et australiennes:

binturongs, tatous, dendrobates, paresseux, loriquets, wallabys... Vivez des moments inoubliables face aux félins, aux grands singes et aux nombreux petits qui naissent chaque année. Partagez des instants d'intimité avec les pensionnaires de la mini-ferme. Découvrez un spectacle époustouflant avec plus de 200 oiseaux en vol libre. Assistez à la tournée de nourrissages tous les jours entre avril et septembre. Passez une nuit insolite à hauteur de girafes dans l'un de nos Africa Lodges. 3 lodges vous permettent de dormir en face de la plaine des rhinocéros, dont un lodge avec jacuzzi !

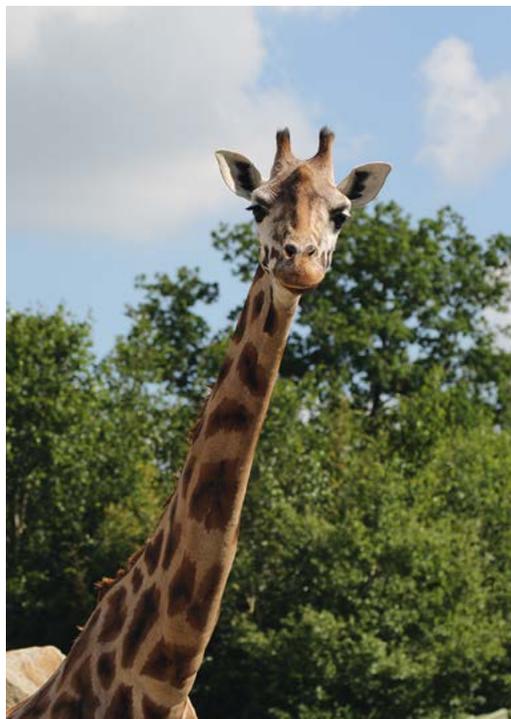
Depuis 2020, un groupe de Lions d'Afrique de l'Ouest est visible dans le « Royaume des Lions », un nouveau territoire de près de 2 Ha confirmant l'investissement du zoo dans le bien-être de ses pensionnaires.

NOUVEAUTÉ 2022 : la vallée des ours, un nouveau territoire de plus de 2.4 Ha.

Zoo de la Boissière du Doré
La Châtaigneraie, 44430 La Boissière-du-Doré
zoo-boissiere.com

Ouverture

5 Fév. au 25 Mars : tous les jours 11h-19h	26 Mars. au 30 Juin : tous les jours 10h-19h	1^{er} Juil. au 31 Août : tous les jours 11h-19h	1^{er} Sept. au 9 Oct. : tous les jours 11h-18h	10 Oct. au 13 Nov. : mercredi, WE et jours fériés 14h-18h
---	---	---	--	--



ZOO BOISSIÈRE DU DORÉ (44)

NOUVEAUTÉ 2022 : LA VALLÉE DES OURS

HÉBERGEMENT INSOLITE à 30 minutes de Nantes

+ de 1000 animaux sur 25 hectares



EMMANUELLE LESCAUDRON, UNE AUTRICE DE POLARS NANTAISE

Emmanuelle Lescaudron est née en 1983, en région parisienne, a été formée à l'Ecole Publique de Journalisme de Tours où elle obtient un Master et vit depuis dix ans dans le vignoble nantais.

Emmanuelle exerce le métier de journaliste pour la presse quotidienne régionale. Elle entretient également des "liens d'écriture" avec des détenus et se sert du poids des "mots" pour tenter de briser leur solitude.

Pourquoi écrire des polars ?

L'autrice a privilégié le Polar car ce genre d'écriture lui offre la possibilité de créer une trame romanesque à partir d'une énigme tout en creusant l'actualité ou la grande Histoire.

Ce qui se confirme clairement dans son troisième

roman « *L'Amazonie dans le sang* », qui vient de paraître.

Son premier roman, *les Arbres Remarquables* nous emmenait du côté de Limoges. Le deuxième *Le Chardon d'Amboise*, nous installait dans la cour du château royal tourangeau, d'où Léonard de Vinci n'est jamais très loin. Son dernier nous téléporte au-delà de l'Atlantique pour nous plonger au milieu de l'Amazonie, cette région où il ne fait pas bon s'affirmer écologiste !

L'élément déclencheur de ce livre est un voyage personnel en Amérique du Sud et également l'assassinat d'un religieux défenseur de la forêt qu'un membre de sa famille avait eu l'occasion de rencontrer.

L'Amazonie dans le sang, un thriller écologique :

Ce thriller écologique s'ouvre sur un paysage de désolation loin des clichés touristiques ! Les indiens se voient dépossédés de leurs terres qui leur donnaient tout.

En ce début d'année 2022 la déforestation au Brésil bat des records, et ce n'est pas de la fiction !

Une jeune journaliste d'investigation, Camille, spécialisée dans la criminalité environnementale va arpenter l'Amazonie pour enquêter sur ces groupuscules, avec l'aide de militants indiens. À force de corruption, d'assassinats, de blanchiment d'argent et d'intimidations, ils sèment la terreur dans cette région en la déboisant totalement, au mépris bien entendu de ses habitants et de leurs vies et bien sûr avec un total désintérêt pour la sauvegarde de la planète !

Un livre très bien documenté qui nous fait voyager avec ces billes de bois d'ipé, essence exotique qui traverse allègrement l'océan Atlantique pour se retrouver au cœur d'un vaste trafic européen ; sans oublier bien entendu les ravages de la cybercriminalité dont l'autrice nous démontre les rouages.

Un parcours semé d'embûches pour cette journaliste, où tout le monde semble corrompu et où la mort rarement accidentelle est omni présente ...comme dans tout polar qui se respecte !

En conclusion comme nous le confie Emmanuelle « Je suis une grande rêveuse, il faut l'être pour embarquer les lecteurs dans des histoires incroyables ».

Histoires incroyables certes, mais incontestablement en prise directe avec notre actualité ; un thriller dynamique, plein de rebondissements, qui nous interroge également sur notre responsabilité d'éco citoyen.

L'Amazonie dans le sang – Éditions Les Presses Littéraires – 13€

CROISIÈRES ESTUAIRE

À LA DÉCOUVERTE DE L'ESTUAIRE DE LA LOIRE

NANTES <> SAINT-NAZAIRE
DE MAI À OCTOBRE 2022



INFOS & RÉSERVATIONS

marineetloire.fr - Tél. 02 40 69 40 40

Marine & Loire
CROISIÈRES

Le
voyage
à Nantes

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

AVEC LA PARTICIPATION D'ÉCOPÔLE

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

100 HISTOIRES À RACONTER AU THÉÂTRE 100 NOMS

Rapide coup d'œil sur quelques temps forts de la programmation du Théâtre 100 Noms, d'un spectacle improvisé à du Molière. Ça promet !

Argan & Co

En avril, « Le Malade Imaginaire » s'invite sur les planches du Théâtre 100 Noms. Dernière pièce écrite par Molière, ce classique de la comédie est ici revisité dans une version moderne et musicale. On a tous (ou presque) étudié ce texte sur les bancs de l'école : Argan, mari tyrannisé, père abusif, se livre aveuglément aux médecins qui l'entretiennent dans un état maladif, entre fantasmes et névrose. Rendu à l'état végétatif, il ne voit d'espoir, pour sauvegarder sa santé, qu'en l'union de sa fille Angélique avec un homme de médecine. Créée par Molière en 1673, cette comédie-ballet est à l'origine écrite pour divertir la cour du roi Louis XIV. Dans cette nouvelle adaptation, si le texte originel est bien au rendez-vous, les comédiens passent d'un personnage à l'autre, dans un univers de cirque et de music-hall qui verra se rencontrer chansons, danses, échasses ou encore tissus aériens. Un cabaret imaginaire à découvrir en

famille pour rire de bon cœur devant cette satire de la médecine, habilement menée par 6 artistes pluridisciplinaires. Déjà 15 000 spectateurs conquis !

Et on finit son assiette !

Un spectacle pour enfants pour terminer, pour petits gourmands et grands gourmets : « Les petits plats dans les grands ». Et c'est le public qui choisit le menu ! Sur scène, trois cuisiniers espiègles et loufoques attrapent les idées des enfants pour en faire des histoires. Idées montées en neige, propositions tamisées, fricassées de personnages, marmelades de situations : ici, on mélange tout, du moment que c'est créatif. Les trois comédiens prennent toutes vos commandes pour concocter un menu tonitruant et savoureux qui ne manquera pas de piment. Tout est possible : Dinosaur, trompette, montagne, plombier, nuages, éclat de rire, grosse colère... On peut déguster de tout et mélanger les saveurs les plus improbables ! Et si on dégustait l'histoire d'une sorcière et d'un dentiste qui se passe à la montagne ? Et si on goûtait à l'aventure d'un serpent et d'un cosmonaute au temps de la préhistoire... Une jolie façon d'improviser avec le public, pour un spectacle unique à chaque représentation. Une règle d'or à respecter néanmoins : on ne met pas les coudes sur la table.

« Le Malade imaginaire » le dimanche 3 avril 2022

« Les petits plats dans les grands » du 13 avril au 1 mai 2022



Le Malade imaginaire © Théâtre 100 Noms

HANGAR À BANANES | NANTES

THÉÂTRE 100 NOMS

THÉÂTRE - HUMOUR - IMPROVISATION - JEUNE PUBLIC

une production Théâtre 100 Noms

LE PRÉNOM

DE MATTHIEU DELAPORTE ET ALEXANDRE DE LA PATELLIÈRE

PROLONGATIONS

ACTUELLEMENT

Le Théâtre 100 Noms
en action avec ALCE, théâtre

LE PORTEUR D'HISTOIRE

Un créateur ALEXIS MICHOU

MOLIERES 2014
MEILLEUR AUTEUR
MEILLEURE MISE EN SCÈNE

ACTUELLEMENT

LE TOUR DU MONDE en 80 JOURS

ENFIN À NANTES !

À PARTIR DU 16 JUIN

À DEUX,
EN FAMILLE,
OU ENTRE AMIS
VOYAGEZ AU
THÉÂTRE
100 NOMS

réservations | theatre100noms.com

A L'HEURE DU THÉÂTRE DE POCHE GRASLIN

Focus sur deux spectacles à ne pas manquer sur la scène de l'un des acteurs majeurs de la scène théâtrale nantaise : le TPG. Deux spectacles, deux propositions, deux ambiances : deux raisons de sortir ce soir !

La dernière croisade

On commence avec « Mission Florimont », une comédie déjantée et délicieusement chevaleresque. En l'an de grâce 1534, le roi de France est cerné de toutes parts. Il fait alors appel à son ultime espoir, son poulain, le meilleur de ses agents...enfin, le seul qu'il lui reste : Florimont de la Courneuve. Dans son périple pour Constantinople, notre anti-héros fera la rencontre de mercenaires plus terrifiants que des collecteurs d'impôts, des traîtres espagnols, d'une jeune femme...30 personnages en tout et pour tout, portés à la scène par seulement 5 comédiens et comédiennes. Dans la droite lignée des comédies moyenâgeuses à la Monty Python (on pense indéniablement à « Sacrée Graal ! »), cette farce

délicieusement anachronique et certifiée 100% infondée historiquement nous bouscule par son rythme de kalachnikov et son humour décapant. Mise en scène décalée, comédiens habités et multi-casquettes (acting, danse, chant !), texte ciselé et hilarant : le remède parfait pour contrer la sinistrose ambiante.

Le monde de Nemo

Pour finir, un type de spectacle jamais abordé dans nos pages avec « L'évasion du Nautilus », un escape-game Steam-Punk et interactif. Inspiré du célèbre sous-marin du Capitaine Nemo dans « Vingt mille lieues sous les mers » de Jules Verne, le spectacle mettra à contribution le public pour déjouer les plans du vil Peter Von Dietter, ennemi juré du capitaine Nemo. En effet, il a réussi à pirater le système de sécurité du Nautilus pour nous enfermer dans la salle commune ! Avec l'aide du machiniste Clinton Sparkle, les enfants (ou plutôt recrues du capitaine) et leurs parents devront résoudre une multitude d'énigmes pour s'en sortir. Chaque recrue repartira avec son diplôme d'évasion du Nautilus en cas de succès. Une expérience originale et ludique pour petits & grands. Plongez !

« Mission Florimont » du 24 février au 12 mars 2022

« L'évasion du Nautilus » du 9 au 16 avril 2022

L'EUROPE EN TERRE NANTAISE

Pas n'importe quel anniversaire pour le festival Eurofonik puisque qu'il fêtera cette année ses 10 ans du 10 au 20 mars. Une nouvelle mise en valeurs des « musiques des mondes d'Europe ».

Le credo du festival reste le même depuis une décennie : mettre en avant les musiques traditionnelles Européennes par le biais d'artistes émergents qui revisitent et entremêlent les influences du genre. Qu'ils soient d'Irlande, de Grèce, de Norvège et même de France, cette année ce n'est pas une région particulière qui sera au cœur de ces deux semaines (comme les années précédentes) mais bien le vieux continent tout entier. Porté par cette volonté de multiculturalisme, l'événement est aussi l'occasion de mettre en

lumière les mutations que subissent les musiques traditionnelles à l'heure de l'éclectisme et du mélange des styles. Une ode à ce métissage et ces sonorités plurielles qui vient nous chatouiller les oreilles et l'esprit. Partenaires de nombreux lieux emblématiques de la vie culturelle nantaise (Château des ducs de Bretagne, Stereolux, Trempo, ...), le festival s'implantera surtout au Nouveau Pavillon, partenaire principal et scène de musiques trad'actuelles situé sur Bouguenais. Le festival Eurofonik nous convie donc pour cette édition particulièrement festive, avec à l'affiche des peintures comme Éléonore Billy, spécialiste de musique Suédoise, Jean-Félix Hautbois et la rencontre entre chant et tambour Breton ou encore le projet « Causeries Musicales » à l'initiative de Micha Passetchnik & Iacob Maciuca, qui nous présenteront entre trompette, accordéon et violon un panorama des musiques tziganes et de l'est. L'Europe musicale à portée de main !

Festival Eurofonik
Du 10 au 20 mars 2022



Visites inédites

- Histoires de street art et graffitis
- Les quartiers du négoce
- Visites secrètes du Château des ducs de Bretagne

Trois visites, au choix, accompagnées d'experts et offrant en exclusivité, des accès habituellement fermés aux visiteurs.



RÉSERVATION :
POUR LES GROUPES DE MAXIMUM 20 PERSONNES.
LE VOYAGE À NANTES SERVICE GROUPES 02 40 20 60 11
OU GROUPE@NANTES-TOURISME.COM

ADOR & SEMOR, TRAFIC © CLÉMENT PONCIN

C'EST LE PRINTEMPS AU THÉÂTRE DE JEANNE !

Pour fêter l'arrivée des beaux-jours, on vous parle de deux spectacles à ne pas manquer dans la nouvelle programmation du théâtre de Jeanne. Un couple au bord du divorce et un commissariat atypique : ça promet !

Génial, mes parents divorcent !

De mars à avril, le duo d'auteurs de l'énorme succès « Dîner de famille » remonte sur les planches du célèbre théâtre nantais pour un inédit : « De quoi je me mêle ! ». Dans cette nouvelle pépite familiale pleine d'humour, Marion & Mathieu, couple solide marié depuis 10 ans, vont décider de pimenter leur quotidien et de raviver la flamme en allant passer le week-end dans la maison où ils sont tombés amoureux, et de revivre tous les événements de ces quelques jours suspendus dans le temps dans l'espoir désespéré de sauver leur couple. Seul hic (et de taille) : la maison est déjà occupée par Pierre, écrivain dépressif qui s'attelle à écrire un livre sur les bienfaits... du divorce. Forcé à la cohabitation, le trio improvisé va rapidement glisser vers le trio explosif. Gros succès lors de

sa montée sur les planches au mythique théâtre Edgar à Paris, et ce pendant plusieurs saisons, la pièce arrive enfin à Nantes pour y récolter, on l'espère, le même engouement.

22 v'là les flics

Dans un tout autre style, les auteurs de l'autre gros succès qu'a été « Psy : on va vous soigner ! » se penchent cette année sur l'univers des gardiens de la paix avec « Pas d'panique ! C'est la police ... ». Plongez au cœur même d'un commissariat et suivez Claire Madoue, journaliste d'investigation chargée de réaliser un reportage dans le commissariat qui s'attelle à mettre la main sur une bande de braqueurs échappant aux forces de l'ordre depuis des mois. Mais sur place, à la rencontre de Ben & Simoni, elle va vite déchanter et prendre conscience que la fine équipe n'est pas prête à mettre le grappin sur les malfrats... mais la bonne nouvelle est qu'elle tient là le reportage de sa carrière ! Dans ce commissariat atypique, les deux spécimens vont ruser de glande, de cynisme et d'incompétence, et peu à peu se faire joyeusement détester par le public. De l'action, une intrigue palpitante, des interrogatoires un peu trop sympathiques, une histoire d'amour rocambolesque, ...on est loin du Protéger & Servir. Riche de plusieurs saisons à Paris, ainsi qu'en Belgique et en Suisse, la pièce s'invite en province avec son univers détonant et son humour universel et décalé. Un must !

« De quoi je me mêle ! » du 23 mars au 10 avril 2022
« Pas d'panique ! C'est la police... » du 14 avril au 1er mai 2022



Pas d'panique ! C'est la police... © Théâtre de Jeanne

ONPL ORCHESTRE NATIONAL
DES PAYS DE LA LOIRE

5 ANS DE MUSIQUE
SAISON 2021-2022

Violettes impériales

Nantes Théâtre Graslin
Mercredi 6 - Jeudi 7 - Vendredi 8 avril 20h

Film d'Henry Roussel
Musique de Florencia Di Concilio

Création mondiale
Antoine Glatard direction

Coproduction Angers Nantes Opera et ONPL
Avec le soutien de la Maison de la Musique
Contemporaine

#ciné-concert #musiquedefilm

de 12 à 30€

Ciné-
concerts

Chaplin

Nantes La Cité
Mercredi 25 mai 20h

Films de Charlie Chaplin
Charlot pompier, Charlot patine, Charlot s'évade

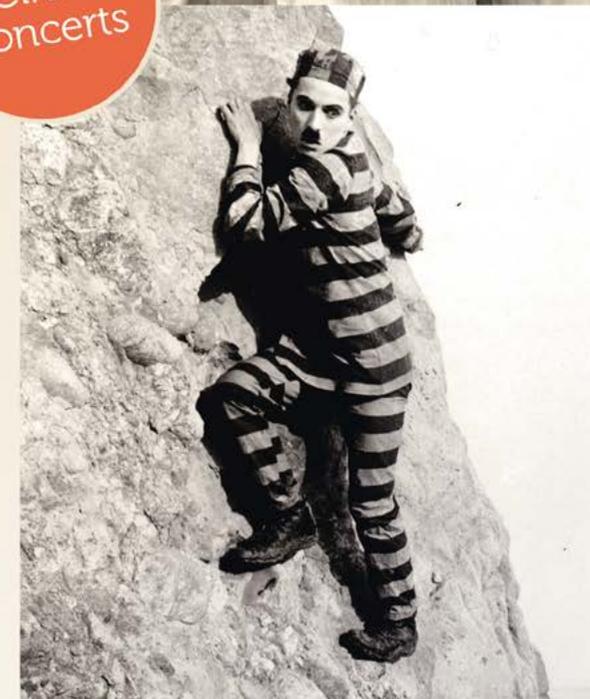
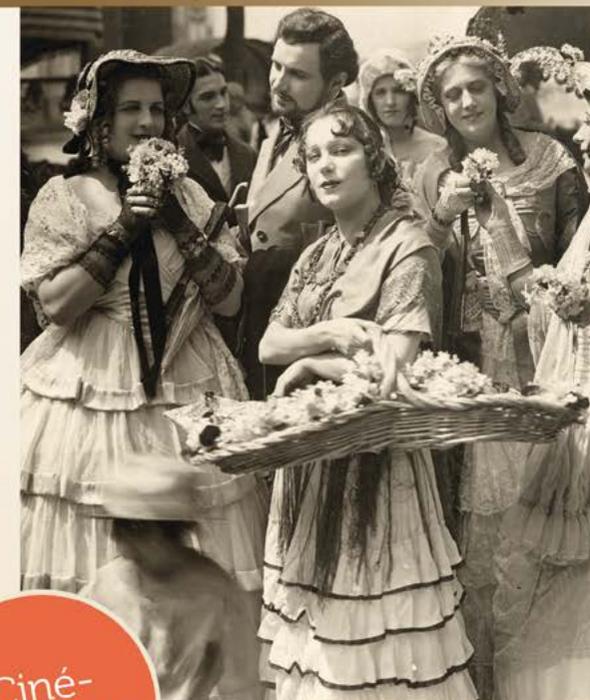
Musique de Cyrille Aufort
Jean Deroyer direction

#Charlot #ciné-concert #Chaplin
#concertenfamille #burlesque

de 7 à 35€

Photos © Lobster Films / Institut Lumière

Achetez vos places sur onpl.fr





Isabelle Georges et Frédéric Steenbrink, "Broadway sur Loire" © François Darmigny

L'ONPL À LA CARTE

Une programmation ô combien éclectique proposée par L'Orchestre National des Pays de la Loire en ce printemps 2022, la preuve en est ces deux spectacles choisis, bien différents mais avec un objectif commun : vous donnez envie de retourner en salle.

Broadway Mania

Pour commencer le mois de mars, du jazz, des paillettes et des claquettes. Le temps d'une soirée folle, revivez les plus beaux instants de Broadway avec les grands classiques de l'âge d'or de la comédie musicale. De Chantons sous la pluie à My Fair Lady, les deux solistes Isabelle Georges & Frederik Steenbrink prennent à bras le corps les noms de Cole Porter, George Gershwin, Irving Berlin ou Leonard Bernstein pour en faire un show estampillé gaieté et magie qui vous en mettra plein les yeux et les oreilles. Formés à la danse et aux claquettes, ils seront accompagnés d'un quartet de jazz pour dynamiser le tout, ainsi que de l'ONPL, indispensable figure symphonique propre à ce style à l'ADN 100% cinématographique. Une

soirée pour revivre un siècle de fastes et de feux d'artifices : let's dance !

Du printemps dans les tympans

Pour terminer ce tour d'horizon, quittons le jazz et la chanson pour la musique moderne. Le pianiste soliste Lucas Debargue, révélé par le concours Tchaïkovski de Moscou en 2015, rejoindra les musiciens de l'ONPL pour trois pièces made in 20e siècle : « Im Sommerwind » d'Anton Webern, « Concerto en sol pour piano et orchestre » de Maurice Ravel, un tour de force aux accents jazzy, à la rythmique sautillante et langoureuse et aux échos hispanique, puis enfin comme pièce maîtresse de la soirée, l'immense « Sacre du Printemps » d'Igor Stravinski, l'un des scandales le plus mémorable de l'histoire de la musique moderne à sa création au Théâtre des Champs-Élysées de Paris le 29 mai 1913. Véritable révolution dans le milieu musical, Stravinski l'imagine comme un grand rituel païen durant lequel une vierge serait sacrifiée aux divinités telluriques. D'une force et d'une splendeur phénoménale, mettant le rythme au centre même de l'équation, « Le Sacre du printemps » est une ode à la nature, de par son atmosphère et son génie. Attention, chef d'œuvre !

« Broadway sur Loire » les 3 et 6 mars 2022

« Le Sacre du printemps » les 10 et 11 mai 2022

VISITES INÉDITES

Jusqu'en juin, le Voyage à Nantes propose trois parcours de visites pour ouvrir certains lieux habituellement fermés au public à la curiosité de tous. A la carte, patrimoine et créativité nantaise.

La vie de château

Accompagné d'experts, partez en exploration dans votre propre ville et redécouvrez ces bâtiments devant lesquels vous ne faites que passer sans faire de halte ni rentrer. Première étape, les recoins secrets du château des ducs de Bretagne : monument incontournable de Nantes, témoin de la petite et de la grande histoire. Lors de ses 2h de visite vous serez dévoilés la loggia ou encore les prisons, tout du long au côté d'un expert en histoire. Pour finir sur une note sucrée, une pause gourmande à la crêperie de la Fraiseriaie dans la cour du château.

Commerce triangulaire

Après l'histoire des ducs de Bretagne, place à un pan tout aussi important de l'histoire Nantaise, si ce n'est

qu'il est moins glorieux : les quartiers de négoce au temps de l'esclavage. Plongez entre le 18e et le 19e siècle et naviguez entre les anciens quais d'où partaient les bateaux en direction de l'Afrique et des Antilles & les maisons des armateurs (visite d'un appartement au programme), véritables acteurs de ce commerce que Léopold Senghor appellera Le Triangle d'ébène.

Street View

Pour finir ces visites inédites, le Voyage à Nantes fait une plongée dans l'histoire du street art et du graffiti. Depuis des années, la ville de Nantes a laissé des espaces aux graffeurs pour laisser s'exprimer leur créativité. Cette dernière visite portera un autre regard sur cet art éphémère, véritable fer de proue de la culture urbaine et moyen d'expression majeur de la rue. Au côté de Sarah Guilbaud & Persu, respectivement passionnée de street art & graffeur actif, vous partagerez leur expérience et leurs connaissances avant une prolongation des discussions autour d'une collation au Lieu Unique.

Visites Inédites

Jusqu'au 23 juin 2022

AU PAYS DES CELTES

Pour sa 88e édition la Foire de Nantes se pâme aux couleurs celtiques pour mettre en exergue les traditions et les légendes de cette civilisation considérée comme une des premières Européennes.

Évènement d'envergure, la Foire de Nantes propose à ses visiteurs de découvrir plus de 400 exposants repartis en 4 pôles centraux : shopping & loisir, jardin & extérieur, maison & déco, gastronomie & tradition. Sur plus de 23 000 m² de surface, venez découvrir les dernières nouveautés mais aussi les produits incontournables que proposent les artisans, qui sont 80% à renouveler leur participation d'années en années, avec néanmoins 20% de nouveaux exposants à découvrir. Que vous soyez là pour réaliser vos projets, dénicher de bonnes affaires ou simplement profiter de la visite, la Foire de Nantes est l'endroit parfait pour une sortie en famille ou

entre amis réussie. Cette année, mise en lumière sur le peuple celtique, première civilisation Européenne à présenter une unité culturelle. A partir de 1200 avant J.-C., ses habitants s'organisent dans une zone englobant l'Autriche, la Suisse, l'Allemagne, l'ouest de la Hongrie, de la Slovaquie et l'Italie du Nord, avant de s'étendre à l'Europe de l'Ouest entre -450 et -50. Bien que décimées par les romains après l'annexion de la Gaule, imposant de fait leur culture, leur langue et leur administration, les traditions celtiques auront laissé un bel héritage linguistique avec le breton en France et le gallois, l'écossais et l'irlandais dans les îles britanniques. Dans cette continuité, des animations variées et gratuites seront proposées au cours de ces quelques jours de foire : exposition de jeu de construction, jeux en bois traditionnels, mini-ferme, l'exposition « Les Celtes, Terre de légendes », musiques et danses celtiques, ... il y a forcément une raison de (re)visiter la foire de Nantes !

*Foire International de Nantes
Du 2 au 10 avril 2022
Parc des expositions de la Beaujoire*

PASSION EXPOSITION

Le printemps à venir sera rythmé par nombre de salons et d'événements pour s'enrichir un peu plus du monde qui nous entoure. Petit tour d'horizon non exhaustif.

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 19 au 20 mars au Grand Palais de La Beaujoire. 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 portés 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 le meilleur de la street-food Nantaise.

Acteurs du changement

Rendez-vous au salon Natura 2022 ! Pendant trois jours, 180 exposants feront vivre cette 33e édition de l'évènement en proposant des produits sains pour l'homme comme pour son environnement. Venus des 4 coins de la France, ils seront répartis sur 235 stands et 6 grandes catégories : Alimentation, artisanat,

bien-être, cosmétique, habitat/environnement et enfin loisir. Le salon Natura est devenu au fil des années le rendez-vous incontournable des adeptes du bio mais aussi des consommateurs occasionnels curieux et désireux de prendre des informations, mais aussi de partager et goûter les produits issus d'une agriculture naturelle et sensée. En plus des stands, seront proposées sur ces trois jours des conférences sur des sujets divers et variés. Alors n'hésitez plus !

Les délices de Tokyo

La JapaNantes est de retour le week-end du 16 et 17 Avril 2022 pour sa onzième édition. Ce salon culturel japonais est prévu pour les samedis 16 et dimanche 17 avril 2022. Organisé par le club Polymanga de de l'école d'ingénieurs de l'université de Nantes, Polytech Nantes, ce salon s'inscrit dans un projet d'études et a pour but principal de pouvoir établir un salon étudiant régulier sur la culture japonaise dans la région nantaise. Vous pourrez y trouver des exposants, des animations (concerts, jeux, karaoké, concours, ...) et bien plus. Au programme : stands professionnels et associatifs, jeux sur scène, café manga, jeux vidéo, karaoké, cérémonie du thé, cosplay... une vraie plongée au cœur de la culture nipponne !

*« Salon du vintage », du 19 au 20 mars 2022, Parc des expositions de la Beaujoire
« Natura 2022 », du 8 au 10 avril 2022, La Trocardière
« JapaNantes », du 16 au 17 avril 2022, La Carrière*

NOUVEAU !

NANTES BOAT CLUB

by NGE



Nantes Boat Club,
c'est pratiquer le nautisme
autrement : un abonnement annuel
pour un accès illimité à une flotte de
bateaux partagés !

NAVIGUEZ QUAND VOUS VOULEZ
SUR L'ERDRE ET LA LOIRE !

PORTES OUVERTES

Samedi 2 et dimanche 3 avril

9h · 12h30 / 14h · 18h

Présentation de Nantes Boat Club ♦ Balades découverte en bateau*

*En fonction de la météo et de l'affluence

CAPITAINE des Ports de l'Erdre
Ile de Versailles - NANTES

ABONNEZ-VOUS
À LA LIBERTÉ

+ Infos :

www.nantesboatclub.fr

02 40 37 04 62



Region PAYS DE LA LOIRE





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 huitres 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

LES GIRANDIÈRES
Résidences Seniors

En France, bientôt
75
RÉSIDENTS SENIORS

Les Girandières (re)donnent le sourire à Raymond et sa famille !

11 | 12
PORTES OUVERTES mars 2022
10h > 18h

Faites une visite qui pourrait vous changer la vie ?

- Appartements tout confort en location
- Services & activités
- Equipe sur place 24h/24
- Restaurant ouvert 7j/7

RÉSIDENCE SENIORS • NANTES
3, place de la Croix Bonneau

www.girandieres.com **0 800 969 696** Service & appel gratuits



GÂTEAU AU CHOCOLAT

Ingrédients :

- 200g de chocolat pâtissier
- 125g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 125g de sucre
- 125g de beurre
- 1cs d'huile d'olive
- Sucre glace

Préparation :

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie. (Conseil : le bol utilisé pour le bain marie ne doit pas toucher l'eau au risque de cuire le chocolat)

Mélanger le sucre et les œufs, puis ajouter la farine et la levure.

Incorporer le mélange chocolat/beurre et bien mélanger.

Verser dans un moule à manqué beurré et fariné.

Faites cuire 30mns à 180 °C.

Saupoudrer de sucre glace pour la décoration.

... et bonne dégustation !

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : Jean GANACHAUD - REDACTION : Nino WALLEZ - CONTACT COMMERCIAL : Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - gilles.andegave@outlook.fr - 9 rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE - VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ? GILLES.ANDEGAVE@OUTLOOK.FR - Date limite de réception : le 15 précédant la parution - OU TROUVER NANTES SENIORS : Office de Tourisme de Nantes Métropole - commerces de proximité - salles de spectacles - chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points... CONCEPTION : Benjamin THOMAS - Elise MONTAROU Crédit photo: Freepik DIFFUSION : Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - IMPRESSION Imprimédia

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

edenéa nexity

RÉSIDENCE SENIORS À REZÉ



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

LOCATION D'APPARTEMENTS DU T1 AU T3

LOGEMENTS ÉQUIPÉS, MEUBLÉS ET ADAPTÉS*

0 820 12 10 12

Service 0,12 € / appel
+ prix appel⁽¹⁾

⁽¹⁾Gratuit depuis une box ou un forfait mobile

nexity.fr/edenea

RENSEIGNEMENTS ET VISITES :

**10 RUE DES NAUDIÈRES
44400 REZÉ**

TÉL : 06 69 77 77 21

NEXITY EDENEA, Société par actions simplifiée au capital de 37.000 euros, Siège social : 19 rue de Vienne – TSA 10034 – 75801 Paris Cedex 08, SIREN 793 759 614 RCS PARIS. Document et photos non contractuels.*Voir services et conditions en résidence. Création : dps - Crédit photos : Adobe Stock. Janvier 2022. Ne pas jeter sur la voie publique.



**DANS
L'ENCRE
DES
RÊVES**

UNE INSTALLATION DE LUCIE LOM

08 | **30** 2022
AVRIL | SEPTEMBRE

EXPOSITION | ENTRÉE GRATUITE