

# NANTES SENIORS

N° 62

ÉTÉ  
2022

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE



ONPL ORCHESTRE NATIONAL  
DES PAYS DE LA LOIRE

Vivez la musique  
avec émotion!

Saison 2022-2023  
[www.onpl.fr](http://www.onpl.fr)

Direction musicale — Sascha Goetzel

**Nouvelle saison ! Abonnez-vous dès le 5 mai**

## BIEN-ÊTRE

Les bienfaits du  
vélo

Naturopathie :  
manger pour  
maigrir



## VOYAGE

Voyager  
en vignoble  
nantais



## RECETTE

Gâteaux aux  
pommes



# 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<sup>(1)</sup>**

<sup>(1)</sup>Gratuit depuis une box ou un forfait mobile

**[nexity.fr/edenea](http://nexity.fr/edenea)**

**RENSEIGNEMENTS ET VISITES :**  
10 RUE DES NAUDIÈRES - 44400 REZÉ  
**TÉL : 06 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. Mai 2022. Ne pas jeter sur la voie publique.

Mai 2022, sur ma terrasse, un parfum d'été, déjà brûlant, plane au-dessus de ma tête.... Un couvre-chef s'impose... Je contemple mes deux chats, insouciant, ronronnements de circonstance, caresses quotidiennes, gamelles pleines, pas pour longtemps... Le rosé frais s'impose... Le gosier asséché réclame une larme de bonheur rafraîchissante... Le thermomètre flirte avec les 30 degrés... Nous ne sommes que le 10 mai !

Insouciance, nonchalance, contemplation, méditation... Programme d'été avec 1 bon mois d'avance ... Ailleurs, et en même temps si proche, le ciel s'assombrit ... Les démocraties ( impuissantes ? ) laissent déverser des tonnes de bombes sur les terres ukrainiennes, et pourtant tout cela était prévisible et déjà programmé de longue date... La dictature s'impose avec force et cynisme... L'Histoire se répète (hélas)... Et notre cher Pays, pendant ce temps, ne vote plus massivement.... Vous avez dit désabusé ? Allez, un rosé frais s'il vous plaît... !

Passez un bel été en compagnie de Nantes Seniors !

Bonne lecture !

Jean Ganachaud

PS : l'abus d'alcool est dangereux pour la santé ! Prenez soin de vous.

## ACTUALITÉS

**2** Tramway en 2026

**4** Sélection Shopping

## BIEN-ÊTRE

**6** Tous à vélos

**8** La Naturopathie

## AUTO

**10** La Talbot Horizon

## VOYAGE LOISIRS

**14** Séjour dans le Saumurois

**16** Zoo de la Boissière du Doré

## LECTURE

**18** Audrey Jouglu

## SORTIES

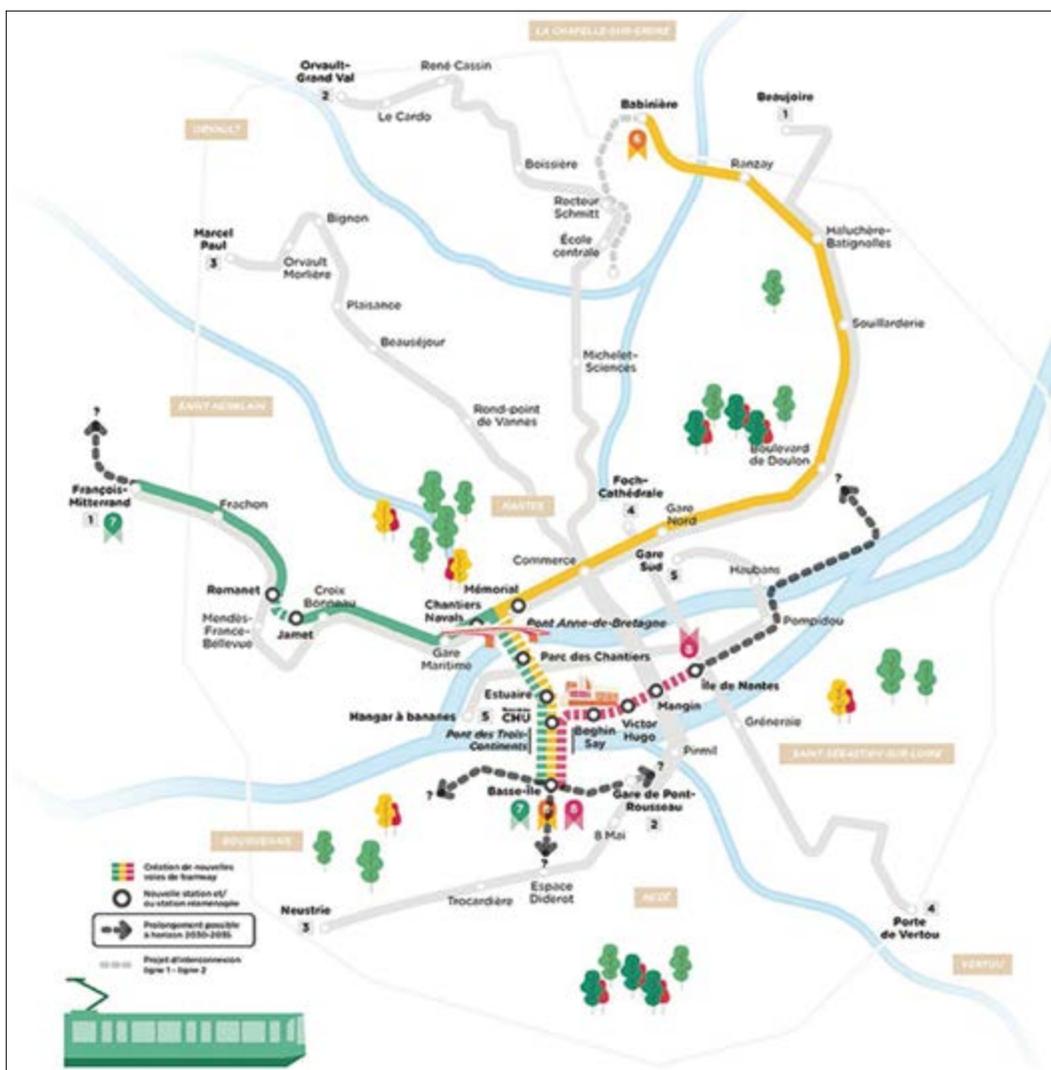
**20** Patrimoine, Vignoble, Festivals, Évènements etc...

## TERROIR

**30** La Friande, la Trinitaire

## RECETTE DE NADINE

**32** Gâteaux aux pommes



## LE TRAMWAY EN 2026

**C**haque jour, 320 000 voyageurs empruntent le tramway. Ces dernières années le transport en tramway connaît une belle croissance : +12% de fréquentation en cinq ans. Pour éviter la saturation du réseau et faciliter l'accès au futur CHU, Nantes Métropole prépare la mise en service de trois nouvelles lignes.

Après une vaste concertation sur la création de trois lignes de tramway, leurs prolongements et sur la transformation du pont Anne-de-Bretagne, voici ce que les élus ont décidé :

### Deux nouvelles lignes de tramway 6 et 7 confortées

Premier enseignement découlant des contributions des citoyens : pour favoriser une meilleure desserte en s'appuyant sur le réseau existant, la création des lignes 6 et 7 de tramway est confirmée. Celles-ci seront prolongées, dès 2027, jusqu'au secteur Hôtel de Ville de Rezé/Atout sud.

### Une nouvelle ligne 8 plus longue, avec un e-busway

Initialement prévue en tramway, la ligne 8 a été jugée trop courte par de nombreux contributeurs. Elle prendra finalement la forme d'un busway à vocation électrique – les modalités d'alimentation feront l'objet d'études ultérieures. Plus longue que ce qui était prévu (environ 12 km au lieu de

3 km), cette ligne reliera Boulevard de Doulon (en connexion avec la ligne 1 de tramway, et la C7 prolongée à Doulon) à Bouguenais (à minima au-delà du périphérique). Elle sera livrée en même temps que les lignes 6 et 7.

### Le renfort de nouvelles liaisons périphériques

Nantes Métropole s'est appuyée sur les contributions issues de la concertation pour bâtir un schéma de transports collectifs "en toile d'araignée" à l'horizon 2035. Les usagers des transports en commun bénéficieront des nouvelles liaisons périphériques.

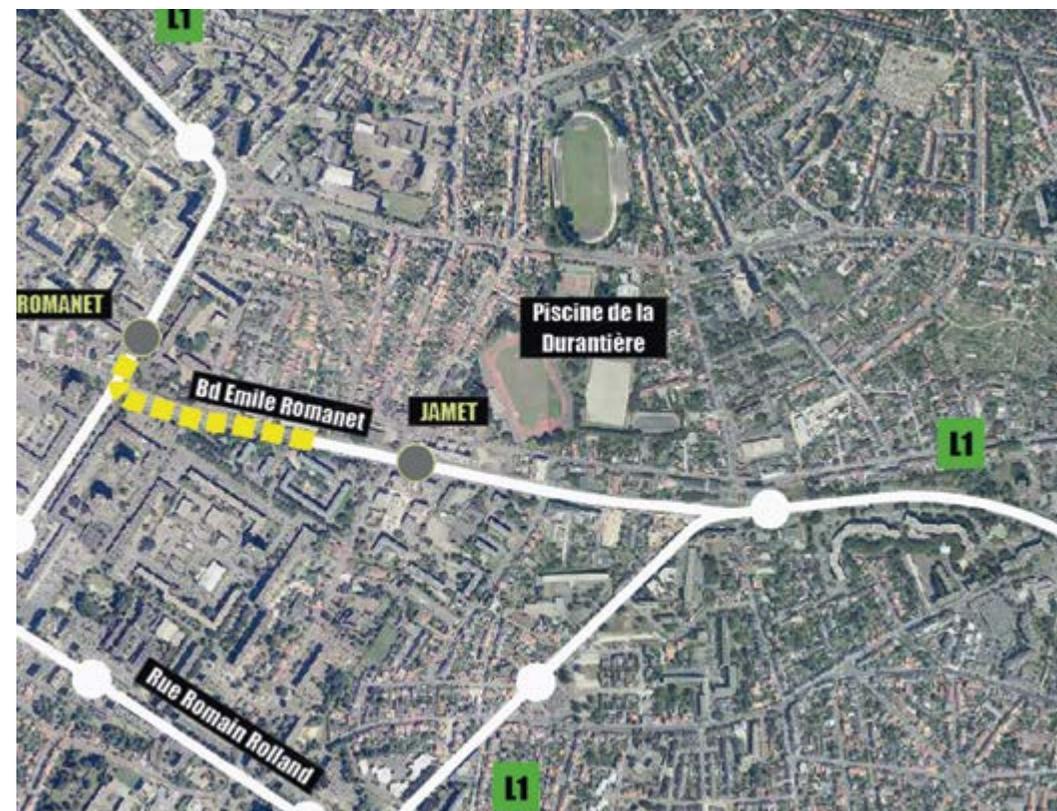
### L'aménagement du pont Anne-de-Bretagne

Les grands principes d'aménagement ont été présentés à l'atelier citoyen mis en place pour éclairer les élus sur le choix du futur lauréat de ce marché, à l'été 2022. Concernant les déplacements, la circulation automobile sera maintenue sur 2x1 voie (y compris pendant les travaux), de façon séparée du tramway, des piétons et des cycles. Pour ces derniers, des aménagements confortables et dédiés seront prévus. Quant aux véhicules d'urgence et de secours, ils pourront emprunter la nouvelle plateforme tramway, depuis le quai de la Fosse jusqu'à la route de Pornic sur l'axe nord/sud, ainsi que sur l'ensemble de l'infrastructure de transport collectif créé sur l'Île de Nantes.

### Et sur la Loire : de nouveaux pontons le long du quai de la Fosse

12 pieux métalliques de 28 m de long sont battus directement dans le lit de la Loire. Installés en contrebas du quai de la Fosse entre le ponton Belem et le Maillé-Brézé, ils serviront de points d'amarrage de pontons flottants pour augmenter les capacités d'accueil de bateaux de façon permanente, et lors des grands événements nautiques, comme la Solitaire du Figaro, célèbre course en solitaire dont la 53e édition s'élancera de Nantes le 21 août 2022, ou la prochaine édition de Débord de Loire programmée en 2023.

« Ces pieux pourraient également être utilisés au besoin pour l'amarrage des barges qui assureraient la logistique des chantiers de renforcement du quai, les aménagements du projet Gloriette Petite-Hollande et de l'élargissement du pont Anne-de-Bretagne à partir de 2024 », précise Thomas Parthenay. Les équipements, situés à une douzaine de mètres du bord du quai, n'empièteront pas sur le chenal de navigation. Le Maillé-Brézé pourra également continuer de lever son ancre sans entrave. Coût de l'opération : 1,29 million d'euros, financés par Nantes Métropole.



①



②



③



④



⑤



⑥



① **Semaine des fleurs pour les abeilles**

Dans toute la France, jardineries, fleuristes, horticulteurs, pépiniéristes et paysagistes se mobiliseront pour permettre à tous d'aider les abeilles. Les particuliers retrouveront des offres spécifiques et adaptées auprès de ces professionnels. Les municipalités, les entreprises et les institutions mobiliseront également leurs collaborateurs et leurs réseaux pour planter partout où cela est possible : jardinières, balcons, terrasses, espaces verts, jardins, bords de routes...

Du 10 au 19 juin 2022 - [Flowersforbees.com](http://Flowersforbees.com)

② **Les bouchons personnalisables à (s')offrir**

Le Comptoir de Loulou accompagne tous les moments de vie au gré des envies, avec une vaste collection de bouchons, en liège et bois, chacun y trouvera son bonheur pour boucher et reboucher les bouteilles.

[Lecomptoirdeloulou.fr](http://Lecomptoirdeloulou.fr)  
Distribué par la boîte a secret a St Philbert de Grandlieu - 49 rue de l'Hôtel de Ville - 44310 Saint Philbert de Grand Lieu

③ **Scriptor, le jeu pour oser l'écriture**

Créer une histoire en équipe et allier le plaisir du jeu à l'écriture, où le Scribe, le Créatif, le Stratège et le Maître du temps se combinent. (Sortie officielle en juin 2022)

Scriptor par le Théâtre de l'Entra'Acte - 60,00€

④ **Crème Oxymarine**

Les Thermes Marins de Saint-Malo créent la Crème Oxymarine à l'Immortelle des Sables. Fabriquée en Bretagne, cette crème citadine - antioxydante offre à la peau une véritable bulle d'oxygénation marine.

Thermes Marins de Saint-Malo - Flacon 50 ml - 49,00€

⑤ **Shampooing cheveux blonds**

Shampooing Cheveux Blonds naturel et hautement concentré en actifs BIO de plantes rares et d'une touche olfactive naturelle d'Iris Impérial.

[Rodolphe-co.com](http://Rodolphe-co.com) - Contenant 250 ml - 32,00€

⑥ **Ventilateur duux**

Le miracle du sans fil. Grâce à l'application gratuite pour smartphone et sa batterie, vous pouvez utiliser ce ventilateur partout et l'emporter avec vous

[Whisper Flex - Duux.com](http://Whisper Flex - Duux.com)  
Whisper Flex Smart Noir + Batterie - 199,99€



## LES BIENFAITS DU VÉLO

**La vie professionnelle et familiale fait que nous avons parfois délaissé la pratique du vélo. Alors une fois que nous avons plus de temps libre, est-il facile et même utile de se remettre à pédaler ?**

Les études scientifiques sont unanimes, à tout âge la pratique du vélo apporte de nombreux bienfaits, et même encore plus quand on avance en âge. S'y remettre c'est comme arrêter de fumer, les bénéfices sont quasi immédiats, attention toutefois à votre cœur, si vous reprenez après des années de pause allez y progressivement.

### Les bénéfices : énormes !

Vous allez maîtriser encore mieux votre poids, améliorer la circulation sanguine, préserver votre capital musculaire, prévenir le diabète et stimuler vos défenses.

La pratique du vélo permet également de préserver ses capacités cognitives. Pédaler permet de prévenir l'apparition de pathologies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer. L'activité physique ralentirait en effet le vieillissement inéluctable du tissu cérébral. De quoi conserver une bonne mémoire, mais aussi ses facultés à organiser les tâches complexes du quotidien. Un atout pour rester autonome durablement.

Célébré par la chanson et la littérature, le bonheur d'aller à bicyclette n'a pas d'âge ! L'oxygénation, le contact avec la nature, le plaisir de l'effort même modéré, participent au bien-être général.

Faire du vélo permet d'entretenir son sens de l'équilibre, mais aussi sa masse musculaire qui s'amenuise avec l'âge. Deux éléments déterminants dans la prévention des chutes. Le mouvement appelle le mouvement.

### Le vélo électrique :

Le vélo à assistance électrique constitue effectivement un sésame pour réconcilier le public vieillissant avec l'activité physique. En nivelant l'effort, le moteur autorise des sorties en douceur et lève certaines barrières à la mobilité comme le dénivelé. Sans pour autant réduire les bienfaits de la pratique du vélo. Plusieurs études tendent même à montrer que, chez les seniors, le VAE dope les effets positifs habituels.

Avec l'assistance, on gagne en motivation, on roule plus loin et plus longtemps. On en retirerait donc naturellement des avantages accrus. Attention toutefois, à l'excès de confiance. Si elles peuvent être grisantes, les accélérations dynamiques d'un vélo électrique et sa vitesse (jusqu'à 25 km/h) impliquent de disposer de bonnes capacités de réaction. Un temps de prise en main dans un environnement sécurisé peut s'avérer nécessaire, en particulier pour les personnes éloignées de longue date de la pratique du vélo.

Dans tous les cas, les conseils de votre vélociste vous permettront de cibler au mieux le vélo qui correspond à votre profil. Il saura vous orienter vers une solution adaptée en tenant compte de vos limites physiologiques et éventuelles pathologies (assise surbaissée, enjambement bas, triporteur...) Faire du vélo ne s'oublie pas paraît-il. Sûrement conserve-t-on un certain sens de l'équilibre même après de longues années sans avoir pédalé. Mais attention si vous vous y remettez en milieu urbain ; entre la circulation dense, les trottinettes, les triporteurs, les (doubles) ronds-points et la jungle de nouvelle signalétique au sol, une bonne révision théorique est nécessaire. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour retourner à l'école. Sur tout le territoire français des associations proposent des ateliers de remise en selle pour retrouver confiance et apprendre, notamment, à se déplacer sur les nouvelles infrastructures cyclables.

### Ne pas trop en faire

Trois ou quatre sessions hebdomadaires de 30 minutes à intensité modérée suffisent à produire des effets significatifs sur le bien-être et la santé. Pas besoin de dégager un temps spécifique pour aller rouler. A vélo, vos déplacements du quotidien

se transforment naturellement en séances d'activité physique.

Le troisième âge (et même le quatrième) n'interdit pas toutefois une pratique plus sportive. On peut avoir largement dépassé l'âge de la retraite et conserver le goût de l'effort voire l'esprit de compétition. L'emblématique Robert Marchand, 109 ans, collectionne les records dans la catégorie plus de 100 ans. Il n'a pourtant repris l'entraînement qu'à 67 ans. Un cas à part certainement, mais les sexagénaires et septuagénaires capables de réaliser des performances à faire pâlir le commun des trentenaires sont de plus en plus nombreux. Attention, toutefois, la pratique du vélo à des intensités élevées, chez les vétérans en particulier, doit impérativement s'accompagner d'un suivi médical régulier comprenant des tests à l'effort adaptés.

Vous avez tout l'été pour vous remettre en forme, équipé d'un casque bien sûr et d'un bon éclairage quand la nuit tombe ! Pour la mauvaise saison nous nous pencherons dans le numéro d'automne de Nantes Seniors sur le vélo en intérieur.

INDIGO PRODUCTIONS PRÉSENTE

# IRISH CELTIC

le chemin des légendes

NOUVEAU SPECTACLE

MUSIC DANCE SONGS 100% LIVE

NANTES - CITÉ DES CONGRÈS MER. 30/11/2022 & SAM. 25/02/2023

NOUVELLE DATE!

Locations : Points de vente habituels - Infos, Groupes & CE : HARACOM 03 21 26 52 94

TF1, RTL, France 3, France 4, France 5, France 6, France 7, France 8, France 9, France 10, France 11, France 12, France 13, France 14, France 15, France 16, France 17, France 18, France 19, France 20, France 21, France 22, France 23, France 24, France 25, France 26, France 27, France 28, France 29, France 30, France 31, France 32, France 33, France 34, France 35, France 36, France 37, France 38, France 39, France 40, France 41, France 42, France 43, France 44, France 45, France 46, France 47, France 48, France 49, France 50, France 51, France 52, France 53, France 54, France 55, France 56, France 57, France 58, France 59, France 60, France 61, France 62, France 63, France 64, France 65, France 66, France 67, France 68, France 69, France 70, France 71, France 72, France 73, France 74, France 75, France 76, France 77, France 78, France 79, France 80, France 81, France 82, France 83, France 84, France 85, France 86, France 87, France 88, France 89, France 90, France 91, France 92, France 93, France 94, France 95, France 96, France 97, France 98, France 99, France 100

## LA NATUROPATHIE : SI NOUS MANGIONS POUR MAIGRIR ?

**L'**été arrive avec ses températures douces et les maillots de bain. C'est également la période des articles sur les régimes et comment perdre du poids, mais quel poids exactement ?

Quand nous lisons le mot « gras », nous pensons directement à celui qui arrive dans nos belles hanches ou se loge sur notre ventre. Mais rappelons les éléments essentiels de l'alimentation.

Il faut manger des lipides environ 70 g par jour ! En effet, les huiles végétales et d'autres sources, telles que les amandes, noix, noisettes ou encore l'avocat et les poissons gras... contiennent des acides gras « essentiels » au bon fonctionnement de notre cher cerveau et à d'autres fonctions. La confusion est rapidement faite entre graisse « alimentaire » et graisse « corporelle ».

En effet, nous en parlons trop peu, mais beaucoup de personnes se retrouvent en déficit calorique important, ce qui est loin d'être la solution pour la perte de gras corporel. Je m'explique : le déficit calorique, c'est le fait que vous mangiez moins de calories que votre corps brûle par jour. Dans les faits, pour perdre du poids, il faut diminuer le nombre de calories par jour. La première chose à savoir est : quels sont vos réels besoins ? En fonction de votre sexe, de votre âge, de votre taille ou encore de votre dépense énergétique, la référence n'est pas la même.

Vous entendrez souvent votre entourage dire, qu'il faut faire attention à votre poids. Les régimes alimentaires doivent être personnalisés. Pour donner une idée, une femme de 20 ans moyennement active a besoin de 2175 calories, alors qu'une femme de 60 ans, inactive aura besoin de 1768 calories.

Il ne faut pas être en déficit de plus de 500 calories par rapport à ses besoins. Qu'est ce que cela représente réellement ? Il faut donc des lipides qui protègent votre cerveau, votre peau ou encore vos cellules du vieillissement. Selon les chercheurs de l'université de South Dakota, aux Etats-Unis, les oméga-3 diminuent les risques de la maladie d'Alzheimer.

Ensuite, pour retrouver son poids de forme, il faut manger des protéines ! En effet, qu'elles

soient animales ou végétales, les protéines sont nécessaires. Nous les éliminons souvent à tort de notre alimentation, mais sachez qu'il est même bon de commencer la journée par un oeuf à la coque ou même du soja... Une carence entraîne une fonte musculaire et une mauvaise réparation des tissus. Pour optimiser les protéines végétales, associer-les : riz avec les haricots rouges, les pois chiches avec le riz... Pour une femme de 65 ans, il faudrait soit 100 g de viande soit 80 g de thon, ou 2 oeufs et 40 g de fromage dans une journée.

Une autre classe d'aliments sous-estimée, ce sont les fibres. Elles jouent un rôle indispensable sur votre santé. Il en faut en moyenne 25 g par jour. Elles évitent une forte variation de votre glycémie, qui engendre la fatigue ou la prise de poids. Elles sont un allié dans la prévention des risques de diabète. Où sont-ils ? dans les bananes, les pommes, les haricots verts, les lentilles, les pois chiches, les amandes, les cacahuètes...

Les glucides sont à revoir... Souvent c'est là que le bât blesse. Notre consommation est souvent excessive entre les biscottes, le pain, les pâtes, le riz ou les gâteaux... Les glucides sont importants pour l'organisme, c'est le carburant, cependant, il faut veiller à ne pas trop en manger pour éviter l'apport de sucre « dit rapide ». Optez pour des céréales complètes (riz, blé...), du pain complet



au levain plutôt que du pain blanc... et en quantité raisonnable. Ils doivent être présents normalement à tous les repas. N'hésitez pas à les varier avec du millet, du sarrasin de l'avoine ou encore des pois chiches, des pois cassés...

Tout cela pour en revenir à mon déficit calorique. En premier, nous perdons la masse musculaire (ou le corps va puiser pour son énergie) et ensuite dans la masse hydrique, l'eau qui est vitale. C'est pour cela que nous fondons souvent comme neige au soleil au départ. Pensez simplement à réguler certaines de ses familles sans les exclure. Dormez le temps nécessaire, bougez tous les jours, buvez de l'eau et la clé de tout : gardez un bon moral.

Une idée de petit-déjeuner plein d'énergie :

- 40 g d'avoine complet
- 25 cl de lait (chèvre, brebis, vache) ou végétal (amande, chanvre : riche en oméga3) ou du fromage blanc de brebis
- Des fruits frais et de saison : kiwi, fraise, myrtille, pêche, poire
- Une cuillère de miel et des épices telles que la cannelle sur votre mélange avoine et lait.
- Une cuillère à soupe d'huile de colza pressée à froid ou une poignée d'amandes, de noix ou de noisettes.
- Une tasse de tisane, de l'eau ou une chicorée

ou

- Un oeuf à la coque
- Une tartine de pain complet avec du beurre
- Un fruit frais de saison
- Un yaourt ou du fromage blanc avec du miel
- Une poignée d'amandes
- Une tasse de tisane, de l'eau ou une chicorée





## LA TALBOT HORIZON

**L'**Horizon est une automobile compacte présentée en octobre 1977 au Maroc et commercialisée à partir du mois de janvier 1978. Elle remplace la Simca 1100 dont elle reprend la formule à succès.

Elle porte le nom de « Simca-Chrysler Horizon », « Simca-Chrysler-Talbot Horizon » puis « Talbot Horizon » après le rachat de Chrysler-Europe dont la marque Simca par PSA en 1978, qui renomme toutes les marques du groupe Chrysler-Europe sous un seul et même nom : Talbot.

L'Horizon débute sa carrière par le titre européen de voiture de l'année en février 1979, mais est victime du contexte économique morose : les ventes diminuent régulièrement, jusqu'à sa condamnation définitive, d'abord en France en 1985, puis en Espagne en 1987. Sa remplaçante, qui devait s'appeler « Talbot Arizona », est lancée en 1985, mais sous le nom de « Peugeot 309 ». PSA condamne ainsi définitivement sa troisième marque, il faut dire que cette opération s'avéra catastrophique pour Peugeot, la gestion américaine ayant vidé les caisses de Simca sans lancer de projet de renouvellement de la gamme. Savez-vous que l'Horizon fut produite et vendue aux États-Unis sous le nom de Dodge Omni et

de Plymouth Horizon, elle contribua à sauver le groupe Chrysler.

C'est le centre d'études de Chrysler France à Carrières-sous-Poissy qui est chargé de la conception de l'Horizon. Les activités du style Chrysler Europe étaient regroupées à Whitley en Angleterre sous la direction de Roy Axe2. Dans le viseur de Chrysler devait se trouver la VW Golf dont les proportions et le dessin semblent avoir servi d'inspiration. 100 VW Golf (appelées VW Rabbit aux États-Unis) avaient été achetées par Chrysler Corp.

En mars 1979, la première série limitée Jubilé est disponible à l'occasion du trophée européen de la voiture de l'année remporté par l'Horizon. Elle est

équipée du moteur de la SX et des finitions de la GLS. Elle reçoit une peinture bi-ton séparée par un liseré, de jantes alu, un intérieur velours.

Juin 1985 : Arrêt de la production de l'Horizon. La production survit en Espagne jusqu'en 1987, et aux États-Unis d'Amérique jusqu'en 1990 pour les versions américaines (Dodge Omni et Plymouth Horizon).

### Plymouth Horizon

Chrysler avait conservé tous les droits sur le modèle Hillman Avenger ainsi que sur la version américaine de l'Horizon, Peugeot a donc été contraint de conserver le logo Chrysler "Pentastar" sur la Simca-Talbot Horizon. La version américaine



de l'Horizon a continué à être produite aux États-Unis sous le label Plymouth Horizon et Dodge Omni jusqu'en 1990, trois ans après le dernier modèle européen. Un coupé a été disponible de 1979 à 1982 et la Dodge Omni a connu une version survitaminée, la Dodge Omni GLH/Shelby GLH-S.

L'Horizon a ainsi été une des premières " world car " produite autant en France qu'en Grande Bretagne qu'aux USA à plus de 2,5 millions d'exemplaires.

Un succès oublié aujourd'hui sur lequel les collectionneurs commencent à se pencher, la valeur des autos reste faible, il y a moyen de trouver des beaux exemplaires (état, série limitées...) pour des prix encore faibles.

Par rapport à la 1100 dont elle avait gardé les grandes qualités de confort et de tenue de route, l'Horizon, gagnait en silence et globalement en douceur de conduite. Il y a matière à être encore étonné par le confort de ses sièges revêtus de

velours et le moelleux de la suspension.

Il est très souvent attaqué par la rouille, depuis l'intérieur. Assurez-vous qu'ils ne sont pas attaqués par la rouille, car ils participent à la rigidité de la caisse.

#### La boîte de vitesses / moteur

La sélection n'est pas très bonne sur les boîtes Simca. Préférez les modèles à boîte 5 ou 4 d'origine PSA (depuis mars 1982). La distribution est souvent bruyante, défaut difficile à éliminer. Réglez les culbuteurs et remplacez la chaîne de distribution si nécessaire. La mécanique est simple et la plupart des pièces se trouvent facilement car largement utilisées dans le groupe PSA (devenu STELLANTIS depuis la fusion avec FIAT).

Une voiture qui se collectionne aujourd'hui car souvent liée à des souvenirs d'enfance, qui peine encore à se faire une place en collection. Profitez-en !



# Nantes

# solidaires

CONFÉRENCES • SPECTACLES • EXPOSITIONS

## 10 et 11 juin 2022

SUR L'ÎLE DE NANTES, AU SOLILAB

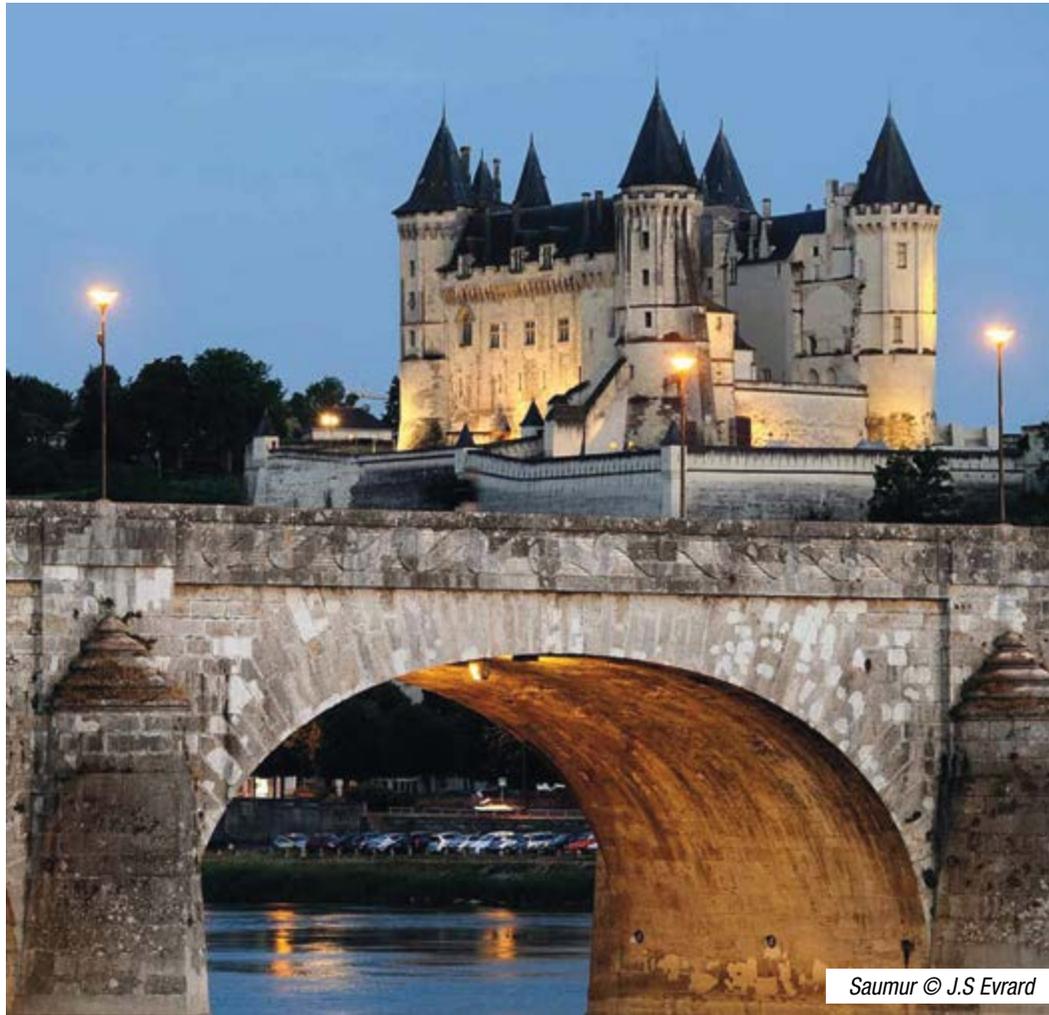
[assises-solidarites.fr](http://assises-solidarites.fr)

Les Assises  
des nouvelles  
solidarité

Ma ville, mon quartier,  
*je participe*

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





Saumur © J.S Evrard

## SÉJOUR DANS LE SAUMUROIS

**S**ituée à 1h20 seulement de Nantes, le saumurois nous invite à côtoyer ses nombreux châteaux, un patrimoine de pierre impressionnant qu'il s'agisse de bâtiments « classiques » ou de troglodytes, avec un climat d'une douceur réputée, tout comme la Loire qui s'étend sur le sable au pieds de cette ville historique. Vignoble, patrimoine et traditions en ont fait une destination touristique de choix.

La silhouette de la ville et de son château se dessine sur l'horizon clair de ces bords de Loire. On le voit à des kilomètres. Sa figure imposante symbolise la puissance du roi, la forteresse royale

tout en tuffeau bien entendu, la pierre locale, se visite, ne serait-ce que pour profiter du magnifique panorama depuis le parterre du château. Dans une des annexes vous pouvez visiter le musée du cheval. L'équidé est partout présent ici. Au 19ème siècle il s'agit de reconstituer les troupes montées après une cavalerie décimée à la fin de l'Empire. Aujourd'hui l'École est tournée vers le sport et l'équitation artistique. Les enseignants sont autant civils que militaires. Il est possible d'assister à des représentations publiques ainsi que de visiter avec un guide l'institution.

Après cette marche à pied et ce sport il faudra récupérer. La gastronomie fait partie de la qualité de vie du saumurois. Les bonnes adresses ne manquent pas, et en été vous pourrez vous désaltérer avec les vins de la région, dont les fameux Saumur Champigny et les très réputés pétillants dont la qualité s'apprécie par exemple

chez Bouvay Ladubay avec une visite des caves (certaines parties sont sculptées) suivie d'une dégustation. Une salle d'exposition d'art se trouve également sur le site. La ville compte de grandes maisons renommées telle que Bouvay Ladubay, mais aussi Louis de Grenelle, Gratien & Meyer, Ackerman etc...

À propos de renommées, c'est à Saumur qu'est née la fondatrice d'une des plus prestigieuses marques de mode au monde : Gabrielle Chanel, dite « Coco », est née le 19 août 1883 à Saumur, mais ne resta au mieux que quelques mois. Il existe plusieurs versions différentes. Troglodytes : ces habitats existent depuis des siècles. Creusés dans la pierre tendre de Tuffeau ils permettaient de se mettre à l'abri en cas d'invasion. Le château de Brézé est l'exemple même de cette utilisation, sa visite et celle de sa partie souterraine est spectaculaire.

À Louresse Rochemenier vous pourrez découvrir les souterrains visitables du village.

Le musée présente à la visite depuis 1967, deux anciennes fermes souterraines, sur les 40 situées dans le village. Sur 10 000m<sup>2</sup>, on fait un saut dans le temps grâce aux objets du quotidien et outils de travail créés avec grande ingéniosité ainsi qu'aux ambiances visuelles et sonores.

Plus de 1000 ans d'histoire et d'évolution de l'habitat troglodytique sont ainsi présentés.

Dans ces nombreuses caves et souterrain la température, l'humidité et l'absence de lumière naturelle ont fait de Saumur la capitale des champignons injustement nommés de Paris ! Un musée vous mettra la aussi en appétit.

Vignoble : la vigne est omniprésente aux abords de la cité, de nombreuses visites sont proposées, permettant de profiter du paysage, pourquoi pas en 2CV grâce à Saumur Val de Loire.

Près de Saumur ne passez pas à côté de l'abbaye royale de Fontevraud ; celle-ci présente un ensemble architectural vraiment hors du commun ; elle renferme notamment des gisant de rois et reines issus des Plantagenet, source de discorde entre la France et l'Angleterre. Le site accueille également dans ses murs un hôtel depuis quelques années ; vous pouvez ainsi profiter toute la nuit du site et de son atmosphère romantique ; là aussi il s'agit d'un endroit où la qualité de vie de la région transparait.

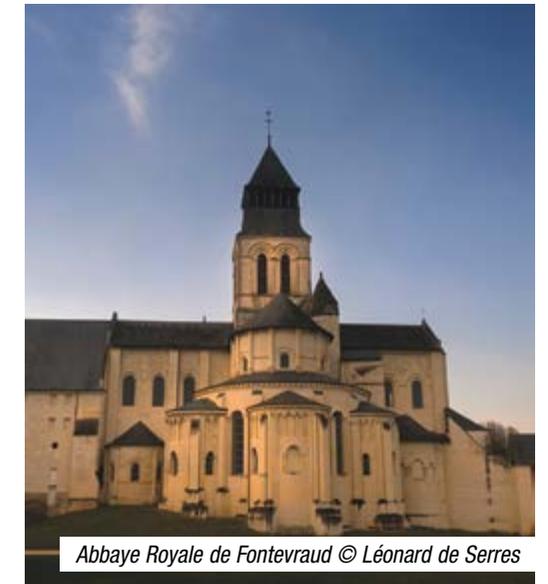
Le Bioparc de Doué la Fontaine ; sur la route du retour pour les enfants qui apprécieront le cadre végétal et les immenses enclos creusés dans le falun. Plus de 700 animaux sont abrités ici. Juste à côté, exclusivement en été, vous pouvez enchaîner avec « les Chemins de la rose », un jardin à

l'anglaise romantique pourvu de milliers de roses.

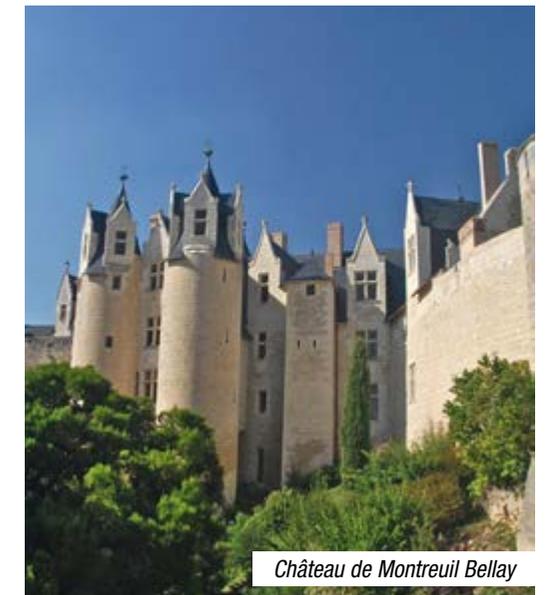
### Le Château de Montreuil Bellay

Tout comme autour de Saumur, vieille pierre historique et domaine viticole se mélangent pour offrir la visite d'un château privé vivant et à l'histoire aussi riche que ses intérieurs. Les vins de qualité sont en vente à la boutique du château. L'architecture de cette forteresse est remarquable.

Voilà à 1h20 de Nantes un saut dans le temps et un voyage dans la lumière et la douceur de vivre de la Loire, des châteaux, des vergers et des vins doux du val de Loire.



Abbaye Royale de Fontevraud © Léonard de Serres



Château de Montreuil Bellay

## LE ZOO DE LA BOISSIÈRE DU DORÉ

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

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 époustoufflant 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 !

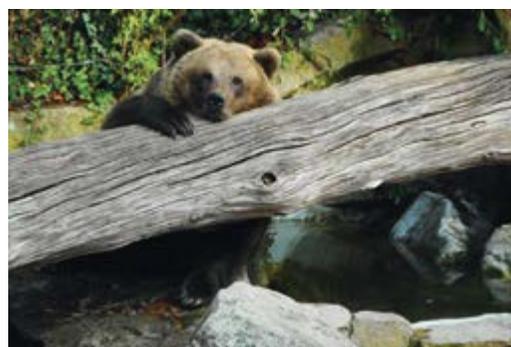
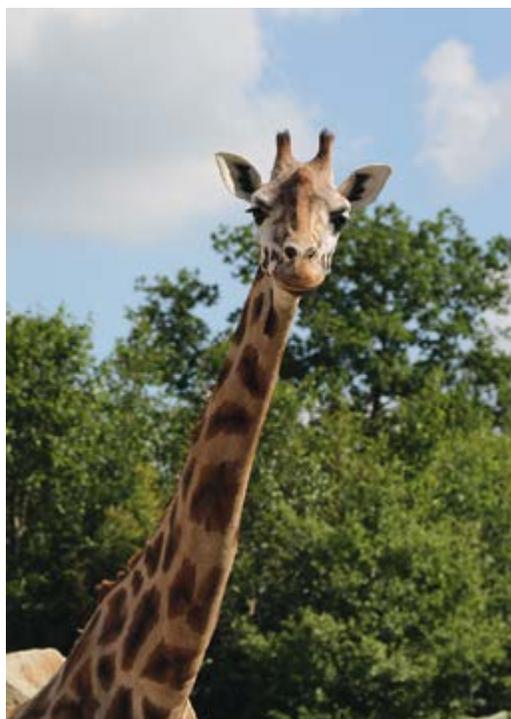
Depuis 2020, un groupe de Lions d'Afrique de l'Ouest est visible dans le « Royaume des Lions », un nouveau territoire de près de 2 Ha confirmant l'investissement du zoo dans le bien-être de ses pensionnaires.

**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](http://zoo-boissiere.com)

### Ouverture

<b>5 Fév. au 25 Mars :</b> tous les jours 11h-19h	<b>26 Mars. au 30 Juin :</b> tous les jours 10h-19h	<b>1<sup>er</sup> Juil. au 31 Août :</b> tous les jours 11h-19h	<b>1<sup>er</sup> Sept. au 9 Oct. :</b> tous les jours 11h-18h	<b>10 Oct. au 13 Nov. :</b> 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**



## MONTAIGNE, KANT ET MON CHIEN DE AUDREY JOUGLA

**A**udrey Jouglà fut dans un premier temps chanteuse pop-rock, journaliste en Argentine et s'investit depuis quelques années dans la bataille du respect de la cause animale. À ce titre elle crée une association Animal Testing et a publié deux livres sur le sujet.

Audrey Jouglà est aujourd'hui professeur de philo dans un Lycée de la région nantaise.

Forte d'une double expérience, celle d'avoir partagé sa vie avec une chienne pendant treize années et celle de sa fonction d'enseignante elle nous livre ici un essai où elle relie très subtilement ces deux existences.

### Passer des contraintes aux bénéfices...

Bien entendu le propos de l'auteure est lucide et n'oblitére pas l'engagement dont il faut être impérativement conscient lorsque l'on décide d'agrandir sa famille avec un chien ! Mais ces

contraintes Audrey Jouglà les analyse et les valorise à l'aune de ses références philosophiques, et cela fait mouche !

### Quelques principes philosophiques de base :

Nous sillonnons et butinons en compagnie de l'auteure et de sa chienne Comédie parmi différents courants de la pensée philosophique, à travers les siècles. Une chienne berger que l'on devine tantôt maître, tantôt disciple!

Nous croisons Pascal qui nous enseigne l'isolement, ou notre capacité à rester au repos ainsi qu'une forme de rejet du « divertissement - diversion » en favorisant le lâcher prise.

Kant et son « insociable sociabilité » de l'homme s'invite dans la partie en fustigeant nos désirs égoïstes.

Une intéressante analyse de Kierkegaard concernant « La répétition » de la vie et nous interroge sur notre capacité à l'assimiler!

Pour Bergson l'habitude reste une mécanique qui laisse peu de place à la liberté.

Épicure lui nous invite à ordonner nos désirs et nous extraire de l'idée de la mort ...

### Le toucher :

De très belles pages sur ce sens peu valorisé dans notre culture occidentale et qui reste primordial. « Le toucher sens de la réalité fait l'éducation des autres sens ».

Grâce au chien le toucher est exacerbé et nous relie à la sagesse ! N'oublions pas ces chiens qui interviennent avec leurs maîtres dans des Ehpad et qui n'ont pour mission que de se faire caresser pour redonner vie et mémoire à des personnes fragilisées.

Audrey Jouglà nous interroge également sur le Ici et maintenant, l'Être ou le Paraître, le Pardon etc.

Toute cette analyse est bien sûr étayée par la mise en valeur de ce que lui apporte Comédie, sa chienne et vous constaterez que nous sommes à des lustres de ce que l'on nomme péjorativement « une vie de chien ».

Un véritable parcours de réflexion, accessible à tous et particulièrement cohérent.

Un petit regret de ne pas lire quelques lignes sur le Cynisme et la pensée de Diogène!

Ce livre est publié aux Éditions Delachaux et Niestlé, une belle reconnaissance car cet éditeur demeure une référence incontournable dans le monde de la nature.

Éditions Delachaux et Niestlé - 128 p.- 12.90 €

# CROISIÈRES ESTUAIRE

## À LA DÉCOUVERTE DE L'ESTUAIRE DE LA LOIRE

### NANTES <> SAINT-NAZAIRE DE MAI À OCTOBRE 2022



INFOS & RÉSERVATIONS

[marineetloire.fr](http://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, COUÉRON © ADRIEN PASQUIER

## LE CHÂTEAU DE MONTREUIL BELLAY

**L**e Château de Montreuil-Bellay se décline en deux identités fortes indissociables l'une de l'autre et qui font la personnalité du site : Une forteresse prestigieuse et un domaine de tradition viticole

Le château féodal de Montreuil-Bellay fut bâti vers 1025. Il faut voir de cette époque la barbacane, les douves et remparts fortifiés, les souterrains voûtés, la cuisine à foyer central, vestiges du Moyen Âge. Puis les seigneurs ont flanqué la forteresse d'élégantes constructions sur la base de grandes caves voûtées datées du XVe siècle. Le nouveau château et la collégiale, le logis des chanoines, les étuves (expositions) datent des XVe et XVIe siècles.

Le château est entièrement meublé. C'est aussi une propriété viticole dont vous découvrirez les différents millésimes. En supplément : visite guidée "Marche dans les entrailles de la forteresse" Partez à la découverte des entrailles de la forteresse au cours d'une visite insolite qui vous mènera de la barbacane à la cuisine médiévale, en passant par les douves. On y aborde la partie médiévale du château, son histoire et son architecture.

Parmi les propriétaires du château de Montreuil-Bellay, Geneviève de Condé, duchesse de Longueville et cousine de Louis XIV, figure parmi les plus illustres. Instigatrice de la Fronde avec son frère, le

Grand Condé, elle est contrainte par le Roi-Soleil à l'exil derrière les murailles de cette prison dorée. Le point d'orgue de la visite du château de Montreuil-Bellay est la découverte émouvante de la chambre de cette femme qui a marqué l'histoire par son fort caractère rompant avec les codes stricts de la cour.

Durant la Révolution française, le château est réquisitionné et transformé en prison pour femmes monarchistes. Quelques années plus tard, il est acheté par un riche commerçant de Saumur dont la fille épouse le Baron Alexandre Adrien de Grandmaison, Officier de la garde de Charles X. Leur neveu, parlementaire de l'arrondissement de Saumur pendant près d'un demi-siècle, ouvre les portes de son château à près de 1200 soldats blessés lors de la Première guerre mondiale. Le château de Montreuil-Bellay appartient à la même famille qui s'efforce de l'entretenir pour en partager l'histoire glorieuse et la beauté. Protégé par 600 mètres de muraille et 13 tours de flanquement, ce château vous transporte dans les pas de l'histoire à la découverte d'une exceptionnelle cuisine à foyer central du XVe siècle ou encore dans les caves voûtées qui supportent le château et dans lesquelles a été intronisée l'étonnante Confrérie des Chevaliers du Sacavin en 1904.

Un site chargé d'histoire et où il fait bon aujourd'hui profiter de la douceur de vivre de ce remarquable château de la Loire.

*Ouvert d'avril à novembre*  
[www.chateau-de-montreuil-bellay.fr](http://www.chateau-de-montreuil-bellay.fr)  
[contact@chateau-de-montreuil-bellay.fr](mailto:contact@chateau-de-montreuil-bellay.fr)  
02 41 52 33 06



Château de Montreuil-Bellay © M.G de Valbray

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

Mobilisés pour les aînés avec

**ALL●NANTES 02 40 41 9000**  
**TOUT L'ÉTÉ : ÉCOUTE, SERVICES, ACTIVITÉS...**

CC-BY-NC-SA - Agence Nantes - 2022-08 - Agence Nantes - Association Valbray - Association Valbray - 02 41 52 33 06 - 14037



## VOYAGER EN VIGNOBLE NANTAIS

**A**u sud de Nantes, à mi-chemin entre la Loire-Atlantique et le sud de la Vendée, le pays du vignoble nantais s'étend et nous invite à une excursion entre vignes, légumes et toits de tuiles. Focus sur les lieux et activités incontournables de ce pays traditionnel de Bretagne.

### Ceps & châteaux

Des rives de la Loire jusqu'au confins du Maine-et-Loire, le vignoble compte environ 135 000 milles habitants pour 29 communes. Il doit ce nom de « vignoble » à sa grande production viticole, où les noms « Muscadet » et « Gros-plant » évoquent à eux seuls le patrimoine centenaire des lieux. Mais même si l'image de ces ceps s'étendant à perte de vue sur les coteaux de Clisson ou de Vallet marque la rétine lors d'une traversée de ces terres, il serait plus que réducteur de dresser le portrait des lieux

uniquement par ce biais. Le pays du vignoble recèle en son sein de nombreux atouts, à commencer par son aspect historique.

Pays d'art et d'histoire, on y trouve de nombreux bâtiments à l'architecture italienne, comme par exemple dans le centre historique aux allures toscanes de Clisson, abritant un château construit sur un promontoire granitique surplombant la Sèvre Nantaise. Construit par les puissants seigneurs de la ville du 11e au 15e siècle, il fut un point stratégique dans la défense de la frontière du duché de Bretagne. Véritable forteresse, il sera pêle-mêle incendié pendant les guerres de Vendée, laissé à l'abandon en ruines puis restauré à partir de 1974. En plein cœur du vignoble, on peut aussi visiter le château de Goulaine, l'un des derniers châteaux de la Loire à produire du vin. Considéré comme la plus ancienne firme viticole en activité d'Europe, il marquait à l'époque la séparation entre le duché de Bretagne et le royaume de France. Construit dans les marais de Goulaine, aménagé au 17e siècle pour permettre aux paysans de se déplacer, on peut y dormir pour une nuit ou deux et ainsi profiter d'un coucher de soleil sur le vignoble et les 2000 hectares de zones marécageuses l'entourant.

**LES GENTLEMEN  
DU DÉMÉNAGEMENT**

**EVAS**  
Déménagements

**DEMENAGEMENT DE PARTICULIERS**  
GARDE-MEUBLES - SELF-STOCKAGE - SERVICE INTERNATIONAL

LE DEMENAGEUR  
SPECIALISE

Entreprise  
certifiée

ISO 9001  
ISO 14001

02 51 13 29 00

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

VOTRE PARTENAIRE MOBILITE DEPUIS PLUS DE 50 ANS

### Musées, nature & patrimoine

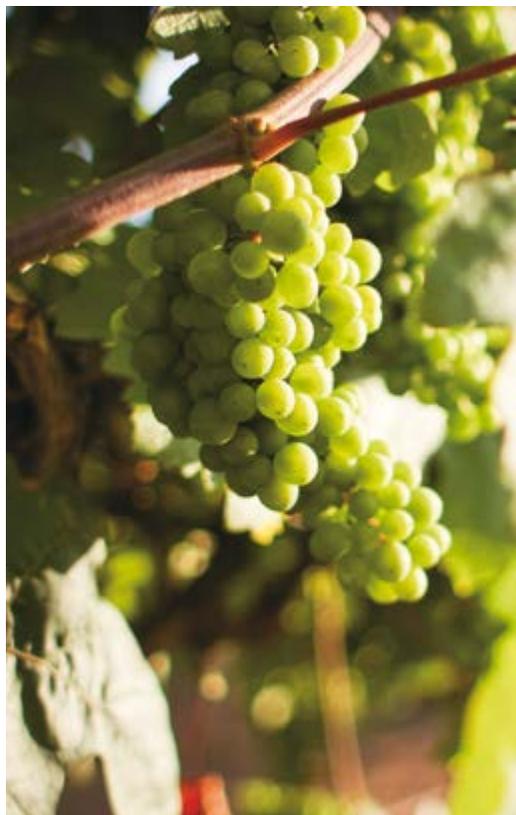
Pour découvrir ou approfondir ses connaissances concernant la région et la viticulture, rendez-vous au Musée du Vignoble de Nantes, au Pallet. Véritable fenêtre ouverte sur l'histoire, les paysages, la culture et le savoir-faire du vignoble, les lieux renferment une collection de 500 objets dans un espace lumineux et coloré de 1000 m<sup>2</sup> au cœur de vignes. Visites, animations, jeux, dégustations, tout ce qu'il faut pour s'approprier le savoir faire des Pays de la Loire. Pour continuer la route des vins, on peut faire une halte à la Maison du Muscadet de Vallet, capitale du Muscadet, qui propose un tour d'horizon des vins de Sèvre et Maine. En contrebas dans les terres, on plonge dans l'Italie néoclassique avec le domaine de la Garenne Lemot. Érigé au 19e siècle, ce paysage idéalisé fait de statues antiques, de petits temples et de bâtiments à l'architecture transalpine évolue dans un parc boisé et offre aux alentours de la villa Lemot un belvédère au-dessus de la Sèvre. À noter que le domaine accueille du 21 mai au 18 septembre 2022 une exposition centrée sur les œuvres de la plasticienne Eva Jospin.

Aux alentours de Bouaye, la maison du lac de Grand Lieu propose une visite exceptionnelle à 15 minutes de Nantes : plongez dans les secrets du plus grand lac naturel de plaine français. Situé au cœur d'une réserve naturelle de 3400 hectares, il y gravite près de 300

espèces d'oiseaux, une richesse biologique qui en fait la 2e réserve ornithologique de France après la Camargue. La maison propose de plus un espace d'exposition pour découvrir la faune et la flore des lieux, agrémenté d'un circuit de 1 km au travers des paysages du lac et de ses alentours, seul ou accompagné d'un guide. Une invitation à la contemplation et au retour à la nature.

### Activités & Loisirs

La rivière de la Sèvre Nantaise offre un panel d'activités très large, pour tous les âges et tous les goûts. Ainsi, kayak et voile seront de sortie avec l'arrivée des beaux-jours, et pour les après-midis plus calmes de balades en bateau à la découverte du patrimoine des lieux. Possibilité de randonnées également, à pied, à vélo et même en trottinette électrique à Vallet, qui propose de se perdre dans les vignes à l'aide de ce moyen de locomotion au vent en poupe. A faire également la balade au Pont-Caffino, un site naturel magnifique surmonté d'un belvédère depuis 2020 qui permet d'admirer la vue exceptionnelle au-dessus de la vallée de la Maine. Pour se repaître après ces journées sportives et fortes en émotions, le vignoble propose sur tout son territoire de nombreux restaurants et lieux de dégustation, où vins et mets finiront de faire d'un séjour dans le Vignoble nantais une expérience conviviale et estivale.



HANGAR À BANANES | NANTES

# THÉÂTRE 100 NOMS

THÉÂTRE - HUMOUR - IMPROVISATION - JEUNE PUBLIC

Une production Théâtre 100 Noms.

## LE TOUR DU MONDE en 80 JOURS

LA COMÉDIE DE SÉBASTIEN AZZOPARDI ET SACHA DANINO  
D'APRÈS L'ŒUVRE DE JULES VERNE

« UN GOÛTEUX PLAISIR ET DES ACTEURS SURVOLTÉS »  
TTT TÉLÉRAMA

« UNE COMÉDIE EN 80 FOUS RIRES ! »  
CANARD ENCHAÎNÉ

« 80 MINUTES DE BONHEUR »  
MARIANNE

15 ANS DE TRIOMPHE

DE 9 À 99 ANS  
SORTEZ EN FAMILLE

MISE EN SCÈNE SÉBASTIEN AZZOPARDI  
AVEC MICKAËL BOULÉ, JULIEN BOURDEL, ARNAUD COMINASSI, STÉPHANE EVANS ET PHILIPPE TALAUD

THÉÂTRE

DU JEUDI AU SAMEDI - 20H15  
DU 16 JUIN AU 30 JUILLET

## RÉSERVATIONS

theatre100noms.com | 02 28 200 100

SCANNEZ-MOI

## L'ERDRE EN FÊTE

**22<sup>e</sup>** édition pour le festival de La Nuit de l'Erdre qui s'offre une jolie affiche majoritairement française.

C'est à Nort-sur Erdre que se déroule depuis 1998 le festival des Nuit de l'Erdre, un des principaux rendez-vous culturels estival de la région nantaise. Il a vu en plus de 20 ans monter sur scène de grands noms de la musique francophone comme internationale, de Jean-Louis Aubert à Sting, en passant par Shaka Ponk, Zazie

ou C2C. Et c'est peu dire que les noms annoncés pour cette nouvelle édition donnent furieusement envie. Le festival s'offre tout d'abord deux des plus gros vendeurs d'albums de 2021, avec la Belge Angèle qui viendra défendre son second effort studio, « Nonante-cinq », et Orelsan qui a sorti en novembre dernier son 4e album : « Civilisation ». En plus de ces deux noms prestigieux, on retrouve aussi -M-, Vianney, Macklemore, Fatboy Slim, Royal Blood, Lily Wood & The Prick, Gaël Faye ou encore Feu ! Chatterton.

*La Nuit de L'Erdre  
Du 30 juin au 3 juillet 2022  
Nort-sur-Erdre*

## NOUS ENTRERONS DANS LA CARRIÈRE

**U**ne fois n'est pas coutume, on ne vous parle pas d'un spectacle ou d'un artiste mais bien d'un lieu ou convivialité et naturel font bon ménage : c'est la guinguette « Les Nantais » à Saint-Herblain.

« Les Nantais » c'est avant tout un cadre : le décor naturel exceptionnel du parc de la Carrière, ses 300 hectares, son plan d'eau et son jardin méditerranéen. Dès l'ouverture dans quelques jours, les visiteurs pourront y déguster ses produits permanents (pizzas napolitaines, bowls et sandwiches gourmands, planches à partager, ...) ainsi qu'une large gamme tournante de produits issus des meilleurs food-trucks & stands éphémères de la région. Tout cela en privilégiant les

produits locaux et de saison. Tandis que le bar central et les 300 places assises tout autour accueilleront les plus gourmands, il y en aura aussi pour ceux qui veulent en découdre (toute proportions gardées) : pétanque, moly, air de jeux pour les plus jeunes, ... On y trouvera aussi une belle programmation culturelle, avec des DJ sets, des salons de créateurs, des expositions, des ateliers pour enfants, ...l'endroit idéal pour passer l'été en famille ou entre amis. L'ouverture des lieux prendra place le 14 mai avec son lot d'animations (stand des Disquaires du dimanche, réalisation d'une fresque street-art, parcours de réalité augmentée, ...) et de mets à déguster. Une belle aventure collective pour un lieu dédié au bien-manger et au vivre ensemble.

*Les Nantais  
Ouverture le 14 mai 2022  
2 bis Rue du Souvenir Français, 44800 Saint-Herblain*

## IRISH CELTIC

**A**près « Spirit of Ireland » et « Generations », la troupe de la saga Irish Celtic revient le 22 novembre à la Cité des Congrès, avec un ultime volet intitulé Le Chemin des Légendes. Une soirée tout empreinte de profondeur, de poésie et d'imaginaire.

Toute la relation père-fils entre les deux personnages emblématiques de la saga, Paddy Flynn et Diarmuid, ne semblait mener qu'à cette issue, celle de la transmission d'un père à son fils des méandres d'une histoire familiale. Un pub traditionnel en toile de fond, le tout agrémenté de superbes musiques et chorégraphies

dans le pur esprit celtique, ce dernier opus offre aux yeux du spectateur un show à la mesure de son ambition. Diarmuid et son père nous embarquent avec eux au fin fond des mythes et légendes qui longent les landes et les falaises escarpées de l'Irlande, nous plongeant, par le biais de ce périple transgénérationnel, au cœur d'une culture ancestrale et pour le moins riche. À tous les amateurs de contes initiatiques et du mystère qui flotte autour de l'île d'Émeraude : venez applaudir l'apothéose d'une trilogie à succès, comme la troisième feuille venant parachever un iconique trèfle porte-chance.

*Irish Celtic  
Mercredi 30 novembre 2022 & Samedi 25 février 2023  
La Cité Des Congrès*

**heurus**  
Résidences Services pour Séniors

02 49 10 89 20

Cet été,  
offrez-vous  
une pause en  
Résidence Services  
pour Séniors

**SÉJOUR  
TEMPORAIRE**

de 1 semaine  
à 3 mois renouvelables

✓ Location  
d'appartement  
du T1 au T3  
+ des services inclus

✓ Un tarif abordable

✓ La liberté  
comme à la maison

✓ L'accompagnement  
personnalisé

✓ La convivialité

**Du 15 mai au  
15 septembre 2022,  
vos 5 premiers déjeuners  
au restaurant sont offerts\* !**

Découvrez votre Résidence Services  
pour Séniors en plein cœur de Nantes.

Pour plus d'informations ou une visite  
sans engagement, contactez-nous au  
02 49 10 89 20 ou sur [www.heurus.com](http://www.heurus.com)

Résidence Steredenn • 81 Route de Vannes • 44100 Nantes  
Suivez-nous sur

\*mardi - Crédits photos : Heurus / HEU AP ST USZ. \*Pour tout séjour temporaire signé entre le 15/05 et le 15/09/2022.

## FANTASTIQUE MAÎTRE BERLIOZ

**E**n septembre, la nouvelle saison de l'ONPL s'ouvrira sous le signe du romantisme avec la magistrale « Symphonie Fantastique » de Berlioz.

À l'occasion de ce concert de reprise de la saison 2022/2023, le pianiste Rudolf Buchbinder ouvrira la danse avec l'un des plus grands chefs-d'œuvre de Brahms : le Deuxième Concerto pour piano. Aux allures beethovéniennes, son développement en quatre mouvements lui assure la carrure et le souffle d'une symphonie, un hors d'œuvre parfait en ouverture de ce

point culminant de la symphonie : la « Fantastique » de Berlioz. L'idée de l'œuvre naît d'un coup de foudre du compositeur français pour une comédienne shakespeareenne, Harriet Smithson. Après avoir échoué à la séduire par ses lettres, il décide d'essayer de la conquérir par sa musique. Cette passion dévorante sera la source d'inventions instrumentales incroyables qui culminent dans l'atmosphère fantastique de la pièce, plus proche par certains aspects du poème symphonique que de la symphonie. Véritable déclaration d'amour, cette œuvre magistrale sera dirigée par Sascha Goetzl, le nouveau directeur musical de l'Orchestre National des Pays de la Loire.

*Symphonie Fantastique & Concerto pour piano  
Le 13 septembre 2022  
La Cité Des Congrès*

## ICI-TOILETTES

**ICI-Toilettes vous facilite l'accès aux toilettes pendant vos déplacements en ville !**

La start-up nantaise Urban Services a choisi le nom évocateur "ICI-Toilettes" pour son application permettant aux utilisateurs de trouver facilement les toilettes les plus proches. ICI-Toilettes est une application gratuite qui soulage rapidement de vos envies pressantes ! Plus besoin de chercher où sont les toilettes, ni même de se retenir pendant des heures. En un clic, ICI-Toilettes trouve votre position géographique et vous propose les WC les plus proches. L'application vous guide ensuite vers les sanitaires publics ou les toilettes de bars et cafés partenaires. Ceux-ci vous accueillent gratuitement et sont rémunérés par Urban Services pour le service rendu : plus besoin de prendre un café pour aller au petit coin !

**Un enjeu social, urbain et commercial.**

ICI-Toilettes a pour but d'améliorer le quotidien des citoyens : il est souvent difficile de sortir sereinement lorsque l'on a besoin d'accéder régulièrement aux toilettes (famille avec enfant ou nouveau-né, personnes souffrant de pathologies liées ou non à l'âge...). Actuellement, disponible à Nantes, ICI-Toilettes permet d'augmenter le nombre de toilettes disponibles en associant des cafés et commerces. En plus des toilettes publiques, les utilisateurs de l'application disposent donc d'une offre de sanitaires étendue avec celles de ses partenaires. Ainsi, ce sont près de 78 points de toilettes qui sont recensés sur l'application. Par ailleurs, le citoyen est mis au cœur de la ville connectée : ICI-Toilettes lui donne la possibilité d'améliorer le service en place en remontant

les problèmes constatés (toilettes défectueuses, problème d'hygiène...) mais également de noter celles-ci.

**Une application inclusive et facile d'utilisation**

ICI-Toilettes a pour vocation d'être intuitive et simple d'utilisation pour convenir au plus grand nombre. Une version pour les malvoyants est également disponible. Différents filtres permettent de répondre à votre besoin : accès PMR, table-à-langer, mise à disposition gratuite de protections périodiques. Dans une démarche sociale d'inclusion, ICI-Toilettes s'associe à des associations existantes sur le territoire (APF France Handicap, La Cloche...). Urban Service s'appuie sur l'expertise de ces acteurs pour offrir un service de qualité vérifié (accès aux personnes à mobilité réduite dans les toilettes par exemple). Urban Services est une entreprise de l'Economie Sociale et solidaire : elle est rémunérée par votre mairie pour le service qui vous est proposé.

*L'APPLICATION EST DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR APPLE STORE ET GOOGLE PLAY, OU À CE LIEN : [www.icitoilettes.fr](http://www.icitoilettes.fr)  
Plus d'informations sur [www.icitoilettes.fr](http://www.icitoilettes.fr)*



# À NANTES, ICI TOILETTES VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS SORTIES

+150 ÉTABLISSEMENTS ET TOILETTES  
PUBLIQUES PARTOUT EN VILLE  
EN ACCÈS GRATUIT VIA L'APPLICATION

Télécharger sur App Store

Disponible sur Google Play

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



## LA FRIANDE

Situé aux abords de l'historique marché de Talensac, La Friande vous propose depuis 1984 les meilleures spécialités de Nantes & de sa région. De l'épicerie fine et sa large gamme de produits pour les apéros gourmets et estivaux à venir à la grande gamme de biscuits et de confiseries pour les amoureux des douceurs du terroir, en passant aux articles cadeaux en hommage à la ville et à son histoire, venez découvrir une large gamme de produits incontournables fabriqués par des artisans locaux et passionnés. Coffrets cadeaux, compositions personnalisables, de quoi offrir et se faire plaisir en (re)découvrant le patrimoine des Pays de la Loire.

*La Friande  
12 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes  
lafriande.fr*



## LA TRINITAINE

Depuis plus de 65 ans, la famille Petit est toujours aux fourneaux de la Trinitaine, marque emblématique du patrimoine breton. La maison familiale est fière de perpétuer de génération en génération, le précieux héritage gastronomique breton, dans le respect des traditions avec toujours autant d'audace et d'agilité pour innover et proposer de nouveaux produits. Une famille, un territoire et un savoir-faire, celui de biscuitier. Disposant d'un réseau de 48 boutiques en France, La Trinitaine propose en plus des inimitables biscuits bretons des spécialités régionales sélectionnées avec rigueur. Simple, authentique, familiale, La Trinitaine est une référence pour les gourmands simples et authentiques.

*La Trinitaine  
4 place Saint-Pierre, 44000 Nantes  
latrinitaine.com*

8 AU 10  
JUILLET 2022

stradivaria  
ENSEMBLE BAROQUE DE NANTES

3<sup>E</sup> ÉDITION MUSIQUE À  
GOULAINNE

VEN. 8 19H - CHÂTEAU  
RÉCITAL BACH, R. PIDOUX

SAM. 9 20H30 - CLISSON  
STABAT MATER, PERGOLESE

VEN. 8 21H - CHÂTEAU  
LA FAVORITE. J. & D. CUILLER

DIM. 10 15H30 - CHÂTEAU  
BAL RENAISSANCE, CIE OUTRE MESURE

INFO@STRADIVARIA.ORG  
02 52 10 16 21

Loire Atlantique CH! CLISSON SAINT-AMAIN FOGGOLI! Agence de Musique & Concert

CHÂTEAU DE GOULAINNE Mille ans d'histoire

Haute Goulaine

SPEDIDAM LES DIGNES DES APÉRITIFS AUTOMATES



## GÂTEAU AUX POMMES

### Ingrédients :

- 400 g de lait concentré sucré
- 120 g de farine
- 150 g de beurre
- 3 pommes
- 4 œufs
- 1 sachet de levure

### Préparation :

Faire fondre le beurre et réserver.

Dans un saladier mélanger les œufs et le lait concentré sucré.

Ajouter le beurre fondu et mélanger.

Verser la farine et la levure et mélanger.

Peler, ôter le cœur des pommes et couper en morceaux de taille moyenne. Ajouter à la préparation et mélanger.

Verser dans un moule de votre convenance. Pour moi moule à tarte.

Faire cuire 50 mn à 160°C.

Bon appétit !

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

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

**LA VALLÉE DES KORRIGANS**  
PARC DE LOISIRS  
ET **tépacap!**  
À SAVENAY

Partagez vos émotions!  
de 3 à 99 ans !

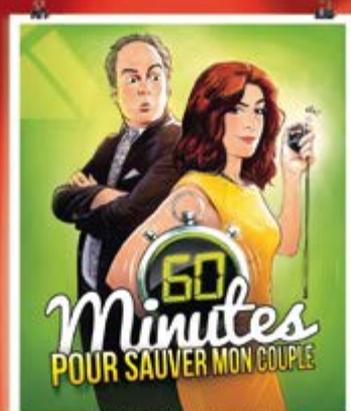
**LOISIRS • DÉTENTE • AVENTURE**

à 20 min de Nantes et de St Nazaire  
[www.LVDK.fr](http://www.LVDK.fr)

# LE THÉÂTRE DE JEANNE

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

## LES GRANDES COMÉDIES



DU 25 MAI AU 11 JUIN  
DU JEUDI AU SAMEDI 20H30  
+ MERCREDI 25 MAI : 20H30  
& DIMANCHE 19 JUIN : 17H



DU 16 JUIN AU 02 JUILLET  
DU JEUDI AU SAMEDI 20H30  
+ DIMANCHE 19 JUIN : 17H



DU 06 AU 30 JUILLET  
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30  
+ DIMANCHE 10 JUILLET : 17H



DU 12 AU 31 JUILLET  
MERCREDI 20H30 & DIMANCHE 17H

RÉSERVATION 7/7 JOURS ET 24H/24H : THEATRE-JEANNE.COM  
06 99 10 76 05 | 5 RUE DES SALORGES 44100 NANTES