

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°7 - 05/2023

MAGAZINE OFFERT
'Arche
de TOURS Nord
PAR VOS COMMERÇANTS

À TABLE

Nos recettes
détox

FORME
LES BONS SPOTS
À TOURS NORD

Bons plans
Découvrez
notre sélection
de commerçants

**À Tours Nord,
un été en couleurs !**



Oratio Avocats recrute à Tours !

Afin d'accompagner sa croissance, le bureau de Tours recherche un(e) élève avocat dans le cadre d'un stage final.

Vous avez envie de rejoindre un groupe pluridisciplinaire, à taille humaine, qui poursuit son développement en France et à l'international ?

Parce que chez Oratio Avocats, tout n'est pas que droit, vous aussi prenez une nouvelle direction et rejoignez nous !

Rendez-vous sur www.oratio-recrute.com

Oratio Avocats Tours
9 rue Dora Maar - Espace Rimbaud
37071 Tours
T. 02 47 71 23 49



McDonald's
TOURS NORD

Pour l'achat d'un MaxiBestOf
une boîte de 4 Chicken McNuggetsSM
ou un Cheeseburger
Offert
ou

*Offre valable jusqu'au 30/06/2012 contre remise de ce coupon dans le restaurant McDonald's de Tours Nord.
Pour participer en cours, voir la notice sur le coupon promotionnel.
Prix Total d'un MaxiBestOf 3,99€ avec 4 Chicken McNuggets 1,99€ ou un Cheeseburger 1,99€.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



-10 %

SUR LA BAGAGERIE DU 12/06 AU 16/07

HORS PROMOTION EN COURS
VALABLE SUR CULTURA TOURS NORD
OFFRE VALABLE SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

2 COUVERTURES DE LIVRES

OFFERTES POUR 50 € D'ACHAT
VALABLE JUSQU'AU 10/09

Zone Fusaparc - Place Copernic
Zone Arche de Tours Nord - Tél. 02 47 46 48 60
Horaires : du lundi au samedi de 9 h à 20 h

!! projectil
sogepress

Pour devenir
annonceur
contactez-nous
02 47 20 40 00

32 rue Eugène Durand
37000 TOURS

www.projectil-sogepress.fr

04
L'ACTU DE L'ARCHE

05
LES DIX ANS DU TRAM



06
L'ACTU DE L'ARCHE

07
L'ACTU DE L'ARCHE



08
UN PRINTEMPS
COULEUR NATURE

10
BIEN CHEZ MOI
Mettez le printemps
dans la maison



14
PRINTEMPS EN FORME !

15
LE TOP 5 DES BONNES
ADRESSES SPORTIVES

17
RECETTES EN FORME
Les rouleaux de printemps
vietnamiens
La tarte tatin aux légumes



18
FAITES VOS JEUX !

Édito



Le printemps est sans doute la saison la plus poétique de l'année. Les arbres en fleurs, la douceur printanière, les terrasses des restaurants qui se remplissent peu à peu. Le printemps c'est aussi le moment où la vie collective redevient plus intense. L'association des commerçants de l'Arche de Tours Nord a commencé cette nouvelle saison par la chasse

aux cartes de Pâques chez vos commerçants partenaires. En échange des images collectées, de succulents chocolats de notre adhérent « Léonidas » ont ravi près de 60 jeunes gourmands. Le 1^{er} mai, nous avons pu retrouver plus de 700 coureurs fouler le bitume du nord de Tours à travers nos commerces lors des traditionnelles « Foulées de l'Arche ». Une fête plébiscitée par les sportifs professionnels et occasionnels, mais également plus de 100 jeunes coureurs qui sont venus participer à la course des enfants. Le printemps c'est également la nouveauté avec le 1^{er} vide-grenier organisé par vos commerçants sur le parking de la place Copernic, zone Fusaparc le 11 juin. Vient ensuite l'été qui pointera le bout de son nez en musique. En effet, la 1^{re} édition de la fête de la musique a été un tel succès en 2022 que nous vous proposons de nous retrouver une nouvelle fois sur la place du Forum Méliès, cinéma Pathé, pour profiter de danses folkloriques, de groupes entraînants et pour cette année, des animations surprenantes pour toute la famille. Plus que jamais vos commerçants vous feront aimer le nord de Tours.

Je vous souhaite de passer un agréable moment à la lecture de ce nouveau numéro de votre magazine « Hello ! »

**Guillaume Dubort, président de l'Association
des Commerçants de l'Arche**



**L'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord
regroupe plus de 170 commerces répartis sur 10 zones :
Aéroport, Danemark, Fusaparc, Horloge, Monconseil, Maginot,
Méliès, Petite Arche, Porte Nord, Rimbaud.**



www.archedetournord.com



[larchedetournord](https://www.facebook.com/larchedetournord)

Toutes erreurs ou omissions seraient involontaires et ne sauraient engager notre responsabilité. Vente interdite. Tous droits d'utilisation ou de reproduction de la maquette de ce magazine restent la propriété du concepteur.

Magazine gratuit - mai 2023. Tirage : 12 000 exemplaires. Directrice de la publication : Christelle Hélène-Kibleur. Directeur de la rédaction : Matthieu Pays. Conception graphique et éditoriale : Agence Projectil Sogepress. Mise en page : Agence Projectil Sogepress. Rédaction : Émilie Mendonça. Photos : tous droits réservés. Régie publicitaire : Projectil Sogepress, Sonia Bisleau et Éric Tournais. Tél. 02 47 20 40 00. Éditeur : Helpay, 32 rue Eugène-Durand, 37000 Tours, édité pour le compte de l'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord. Impression : SIPAP Imprimerie, 2 rue des Transporteurs, 86061 Poitiers. Dépôt légal en cours.



1^{er} Vide Grenier

L'association de commerçants de L'Arche de Tours Nord organise son tout premier Vide-grenier !

Le dimanche 11 juin de 7 h à 18 h.

À Tours Nord : Place Copernic – Zone Fusaparc

– Cultura. Prix pour la place de parking : 6 €

(emplacement de 2,4 m de large par 4,9 m de profondeur).

L'Association des commerçants de l'Arche de Tours

Nord, 7 Rue Dora Maar, 37100 TOURS

Pour réserver votre emplacement :

Tél. 07 49 13 30 82

Mail : videgrenierarche@gmail.com



DU NOUVEAU À L'AÉROPORT ?

En 2023, Tours Métropole, la Région Centre-Val de Loire et le Département Touraine devront se mettre d'accord sur l'entreprise qui gèrera l'aéroport. Actuellement, c'est EDEIS, mais son contrat touche à sa fin. Face à elle se trouve un concurrent sérieux, la société Sealar, qui exploite d'autres aéroports du Grand Ouest. Quel que soit le lauréat, le défi est le même : augmenter le nombre de liaisons vers d'autres villes françaises et européennes.



On aime !



Top5

5 destinations sont disponibles tout l'été au départ de l'aéroport de Tours : Marseille, Londres, Porto, Marrakech et Dublin.



Marmoutier sous toutes les coutures

L'ancienne abbaye de Marmoutier multiplie les activités cet été : l'escape game « Des vikings à la brasserie » est disponible jusqu'au 15 octobre, et les 30 juin, 7 juillet, 4 août et 15 septembre c'est une visite « autour du chenin » qui nous amène dans les vignes de l'abbaye, en AOC Vouvray.



Bienvenue !

De nouveaux commerçants ont rejoint l'association des commerçants de l'Arche Tours Nord depuis le début de l'année : Côté Pain, City Dog, Le Hangar de la Dark Food, Thermomix, Alternance Tours, AXA Lise Rolland, et ComYMedia. Bienvenue à eux !





Une longue histoire

L'histoire du tramway à Tours n'a pas commencé en 2013. En fait, au XIX^e siècle, un tram circulait déjà dans les rues de la ville. Il avait été inauguré en 1877 et il ressemblait plus à un vieux train en bois qu'à notre beau tramway d'aujourd'hui. Et c'était un drôle de combo car ce curieux convoi était tiré par des chevaux. Avec l'arrivée du XX^e siècle, l'électricité remplace les chevaux et jusqu'à huit lignes sont mises en place. Quand on voit le mal que l'on a avec notre deuxième ligne !

29

C'est le nombre des stations de cette première ligne.



47

C'est le temps qu'il faut, en minutes, pour parcourir toute la ligne.

Le tram a dix ans !

Eh oui, on a l'impression qu'il a toujours été là, mais non ! Le tram de Tours, qui a son terminus à Tours Nord, fête ce printemps ses dix ans. L'occasion de se rafraîchir un peu la mémoire...

14,8

C'est la distance, en kilomètres, qui sépare les deux extrémités de la ligne, le lycée Jean-Monnet à Joué-lès-Tours au sud et l'esplanade Méliès au nord.

Musique

C'est quoi cette drôle de musique que l'on entend de temps en temps dans le tram ? Eh bien ce sont des petites mélodies composées par le designer sonore Louis Dandrel. Il y en a six différentes qui signalent que l'on change de quartier. Et elles sont interprétées par Cécile Achille, soprano du conservatoire de Paris.

Buren

Eh oui, c'est le grand designer Daniel Buren qui a imaginé l'univers graphique du tram de Tours. On retrouve ses fameuses bandes noires et blanches de 8,7 cm de large sur les portes. Mais on doit aussi à Buren les installations qui jouent avec la lumière et la couleur à plusieurs endroits de la ligne. Place de la tranchée, des totems rouges jaillissent du sol, au bout du pont Wilson, ce sont des parapluies « attrape-soleil » qui font danser les couleurs. À la gare, un claustra polychrome, composé d'une multitude de pièces de verre, sépare la station de train de l'accès au tram. Tout cela contribue à faire du tram de Tours un des plus beaux d'Europe.



Fréquentation

La fréquentation du tram de Tours était de 24,3 millions de voyages lors de la première année. Elle est montée très fort en 2014 (34 millions), puis plus lentement mais régulièrement ensuite. Le record est atteint en 2019, avec 39,8 millions de voyages. Mais le covid est passé par là. On est revenu à la case départ en 2020 (26 millions) et depuis, ça remonte tranquillement. Il y a eu 36,2 millions de voyages en 2022.

433

millions d'euros C'est le coût de construction de la première ligne du tram de Tours, cela fait 27 millions pour un kilomètre.

Maintenance

Le garage des rames du tram se trouve à Tours Nord. Et c'est une sacrée organisation ! Une rame de tram voyage entre 14 et 15 heures par jour. Tous les soirs, elle passe à la douche et sa réserve de sable pour maintenir l'adhérence est remplie deux fois par semaine. 18 rames circulent au cours d'une journée, deux sont en entretien et une en réserve, au cas où. Dans ce centre de maintenance, six voies sont dédiées à l'entretien.

21 juin : fêtons la musique !

Rendez-vous place du forum Méliès pour célébrer la Fête de la Musique dès 16h le 21 juin prochain. Cette 2^e édition sera l'occasion de découvrir sur scène XANE, Bande Originale 37 et Marvéloce. Vous pourrez aussi vous initier aux danses africaines et bretonnes et découvrir la capoeira, sans compter de nombreuses surprises pour toute la famille !

21 juin à partir de 16 h – Place du forum Méliès avec l'association l'Arche Tours Nord. Les autres rendez-vous de Tours Nord : scène place Paul Bert animée par le comité de quartier Paul Bert Ile Aucard, et scène place François Mitterrand.



LA CHAMBRERIE FAIT PEAU NEUVE

Pour préparer l'arrivée de l'équipe nationale de rugby irlandaise, le stade de la Chambrerie est en travaux depuis quelques semaines. Objectif : de nouveaux vestiaires flambants neufs, équipés d'une salle de musculation et de bureaux. L'inauguration aura lieu au début de l'été, avant que les Irlandais ne viennent s'y installer à la fin du mois d'août.



Marionnettes en balade

Dimanche 25 juin de 10 h à 19 h, le parc de la Tour à Saint-Cyr-sur-Loire se transforme en royaume de la marionnette. Spectacles et ateliers en famille ouvrent ainsi la saison estivale du Castelet de Marionnettes, où l'on retrouvera chaque semaine un spectacle. À suivre sur l'agenda en ligne www.saint-cyr-sur-loire.com.

Wouahou !



Viva la Gratifieria !

L'association des habitants du quartier Monconseil organise une Gratifieria le 2 juillet. Le principe est simple : les personnes qui le souhaitent amènent les objets qu'elles souhaitent donner. Vêtements, déco, ustensiles de cuisine, tout est possible à condition d'être propre et en bon état. Les dons sont déposés place Pierre Gandet (quartier Monconseil), et tout un chacun peut venir visiter cette zone de gratuité pour y trouver son bonheur sans rien déboursier. **Dimanche 2 juillet de 9 h à 17 h (sans inscription)**



10 KM

Les foulées de l'Arche du 1^{er} mai ont été une véritable réussite avec plus de 700 coureurs, un village de course et une organisation remarquable de « Joggin Tours » et remarqué par toutes les instances du sport. Merci à tous les participants et le rendez-vous est donné pour le 1^{er} mai 2024

Clean Walk : on compte sur vous

Wouahou !
❤️

Parce que la préservation de l'environnement, ce sont aussi nos actions au quotidien, l'association L'Arche Tours Nord vous invite à sa 2^e Clean Walk le 16 septembre à 8 h 30 au départ du parking Auchan Tours Nord, pour allier balade et nettoyage du quartier.

UNE VISITE PAS COMME LES AUTRES

Visiter un cimetière, c'est possible, grâce aux guides de l'Office de Tourisme ! Le cimetière la Salle dévoile ainsi ses secrets samedi 12 août à 16 h. Métiers d'autrefois, célébrités locales (Charles Plumereau et Victor Laloux en tête), rites funéraires sont au programme de cette visite d'1 h 30 à réserver au 02 47 70 37 37.



Photo © Ville de Tours - F. Lafite/

Un village d'irréductibles gaulois ?

Pour la troisième année consécutive, l'abbaye de Marmoutier se transforme en camp gallo-romain le temps d'un week-end. Samedi 26 et dimanche 27 août, le site archéologique accueille associations de passionnés et historiens pour une reconstitution grandeur nature de campements gaulois, germains et romains. Ateliers et démonstrations seront au programme pour les centaines de visiteurs attendus.

à noter

QI GONG POUR TOUS

Envie de vous essayer au Qi Gong ? Rendez-vous les 27 juillet et 3 août à 19 h devant le gymnase du parc de la Grenouillère, avec l'association Monconseil.



Une plongée dans la nature

Ça y est : le vert est partout ! Et, avec les jours qui rallongent et les températures qui augmentent, on a vraiment envie de prendre un bon bol d'air. Cela peut être en bord de Loire ou, tout simplement, dans son jardin, dont il est temps de s'occuper... Ça tombe bien : Tours Nord, c'est une vraie porte ouverte sur la nature.

(Publi-information)

RGP MOTOCULTURE

VOUS OFFRE LA CLÉ D'UNE PELOUSE ENTRETENUE SANS EFFORT !



C'est la pleine saison pour la repousse des pelouses et jardins. Et les jardiniers amateurs tout comme les paysagistes professionnels le savent : tondre un terrain peut parfois se transformer en corvée ! L'équipe de RGP Motoculture a la solution pour des terrains entretenus sans difficulté : le robot-tonde ! Ou plutôt : les robots-tonde, car il existe différents modèles offrant des prestations variées, à des prix adaptés. La gamme Automower® Husqvarna allie ainsi qualité et confort. Il suffit en effet de configurer l'appareil pour qu'il nous débarrasse de cette tâche ingrate de la tonte. À vous de choisir la zone à quadriller et la fréquence de passage voulue, sur un terrain pouvant aller jusqu'à 5 000 m² de superficie pour les plus gros modèles et les plus grands jardins. Navigation assistée par GPS, pare-chocs, hauteur de coupe, relief du terrain sont autant de paramètres à prendre en compte au moment de choisir votre robot. Taille-haies, coupe-bordures et scies de jardin sur batterie sont également disponibles chez RGP Motoculture. Alors pour faire le bon choix, une solution : demander conseil à ces spécialistes de l'entretien de vos jardins, forts de plusieurs années d'expérience auprès des particuliers et professionnels de Touraine.



RGP Motoculture
480 rue Henri Potez, ZA Papillon à PARCAY-MESLAY
Tél. 02 47 29 16 60 - Facebook @rgpmotoculture.vertsloisirs



MBE Online

Digitalisez vos expéditions. Simple, efficace.

Gérer les expéditions de manière efficace et organisée est fondamental pour chaque entreprise, quelle que soit la complexité de l'activité et la quantité de marchandises à envoyer. C'est pourquoi il est stratégique de s'appuyer sur un **partenaire qui fournit une plateforme digitale proposant tout ce dont vous avez besoin sur un seul et même portail.**

Pour votre entreprise, vous souhaitez

- un système permettant de **demandeur et de gérer vos envois de manière autonome**, configuré en fonction de vos besoins.
- un outil permettant de **simplifier et de fluidifier la communication avec le Centre MBE.**
- un **accès direct** à toutes les informations concernant vos envois (**suivi détaillé et statut de livraison**).
- Un **portail unique** pour coordonner les envois générés par vos **commandes en ligne.**

Avec MBE Online, vous pouvez

Digitaliser vos envois et simplifier la communication avec votre Centre MBE, tout en restant au courant de toutes les opérations en cours. Un portail facile à utiliser où vous pouvez **imprimer vos étiquettes transporteurs, accéder aux informations de vos envois, créer des rapports** et suivre les activités de vos collaborateurs.


www.mbefrance.fr


Tous les avantages de MBE Online

- ✓ Service gratuit pour tous les clients MBE
- ✓ Portail accessible depuis votre mobile ou tablette
- ✓ Possibilité d'imprimer les étiquettes des transporteurs en un seul endroit
- ✓ Simulateur de calcul de prix des envois
- ✓ Importation automatique des commandes provenant de votre site e-commerce
- ✓ Accès à votre carnet d'adresses. Émission et consultation des documents douaniers

Mail Boxes Etc.

147 avenue André Maginot - 37100 TOURS

02 47 39 35 84

mbe2507@mbefrance.fr



Le printemps dans la maison

Eh oui, cela sonne comme une chanson, mais c'est pourtant bien la réalité. Le printemps prend aussi ses quartiers dans nos intérieurs. Un grand ménage, un peu de rangement, le démarrage des petits travaux que l'on remettait depuis longtemps : c'est le moment de transformer son Home Sweet Home en un vrai cocon pour nous et ceux que nous aimons.

CHANGER DE CUISINE OH OUI !

Pièce centrale de la maison, la cuisine est aussi bien un lieu de passage qu'un lieu de vie. Direction Ixina Tours Nord pour créer notre cuisine idéale.

Changer de cuisine : et pourquoi pas ? Parfois négligée au profit de la pièce à vivre, la cuisine est pourtant le cœur de la maison. On vient s'y ravitailler, on y partage le petit-déjeuner, on y raconte sa journée, on y fait les devoirs des enfants ... Alors autant la rendre accueillante et fonctionnelle, adaptée à nos habitudes de vie. À Ixina Tours Nord, toute une équipe nous accueille pour transformer notre projet en réalité.

QUI FAIT QUOI ?

C'est la première question que nous pose Jean-Paul Gonçalves après notre tour du magasin où l'on découvre des cuisines variées. Comment utilisons-nous notre cuisine, au quotidien ? La personne qui se place le plus régulièrement aux fourneaux va pouvoir exprimer ses souhaits, et les gourmands qui fréquentent la pièce ont aussi leur mot à dire. « *Notre but est de vous proposer une cuisine à votre image, qui réponde à vos besoins, vos envies, et votre budget* » nous explique Jean-Paul.

Couleurs, ambiances et tendances. Depuis quelques années, la tendance est à l'absence de poignée, et

aux meubles de plus en plus hauts. La couleur noire est en vogue, même si le bois et le blanc sont toujours les matières et couleurs les plus vendues. Les meubles avec petite alcôve sont aussi au goût du jour. Tout ceci doit s'accorder avec les dimensions et contraintes techniques de notre domicile, bien sûr ! Pour cela, direction la conception 3D, pour voir notre future cuisine se matérialiser sur l'écran.

DU VIRTUEL AU RÉEL

On réfléchit et on teste ensemble plusieurs options en quelques clics : îlot central ou non ? Comment intégrer la fenêtre ? Où placer le réfrigérateur ? Petit à petit, notre plan final prend forme, et les solutions de financement nous permettent de concrétiser rapidement notre projet. Il faudra ensuite attendre quelques semaines pour la livraison de nos meubles, qui sont montés en usine, en Allemagne. Des produits solides et faciles à installer ou faire installer, qui nous épargnent les sueurs froides provoquées par le montage de meubles en kit. Electroménager et mobilier, tout est installé et prêt à fonctionner. Il ne nous reste plus qu'à cuisiner !



« Nous proposons plus que des cuisines : c'est une ambiance et un lieu de vie ! »



EN SAVOIR PLUS...

Installé à Tours Nord depuis un an, Ixina était déjà présent à Chambray-lès-Tours depuis vingt-trois ans. La marque belge mise sur la qualité, aussi bien pour la relation client que pour les produits présentés (fabriqués en Allemagne). « Nous proposons la qualité au prix juste, en étant à votre écoute » précise Jean-Paul Gonçalves, directeur du magasin.

ixina
plus à vos rêves

IXINA
15 rue Arthur Rimbaud
37100 Tours - Tél. 02 21 76 59 14
www.ixina.fr

Mettez votre maison aux couleurs de l'été

Avec les premiers beaux jours, arrive le temps du fameux ménage de printemps. Une tradition bien utile, qui se décline aujourd'hui à la mode écoresponsable et qui s'accompagne d'une petite touche de déco, histoire d'inviter l'été vraiment à la maison.

DÉSENCOMBREZ !

Avant de commencer le fameux ménage de printemps qui va vous propulser dans la félicité des beaux jours, il faut commencer par faire place nette ! Désencombrer, c'est le secret pour

redonner de l'air et de la vie à votre maison. Et ça marche pour toutes les pièces, du salon à la chambre. Posez-vous la question : ai-je utilisé cet objet au cours des deux dernières années ? Si la réponse est non, vous pouvez classer le dossier, sans regret.

NETTOYEZ

Dans toutes les pièces, décrochez les rideaux et passez-les au nettoyage. Idem pour les murs, c'est le moment ou jamais de leur offrir une petite cure de jouvence. Pour cela, rien de tel que

Recette de la Pierre d'argile maison

Il vous faut :
100 g d'argile blanche
60 g de bicarbonate de soude
60 g de savon de Marseille
60 ml d'eau
Faites fondre le savon avec l'eau, au bain-marie. Mélangez l'argile blanche et le bicarbonate dans un bol. Ajoutez petit à petit le savon dilué, jusqu'à obtenir une crème assez épaisse. Ajoutez un peu d'eau si besoin. Versez la préparation dans un pot et laissez sécher à l'air libre une bonne semaine.

la pierre d'argile qui remplace tout un tas de produits ménagers pour un prix défiant toute concurrence. Le ménage de printemps, c'est aussi l'occasion de refaire une beauté à des éléments de la maison que l'on néglige souvent au cours de l'année : encadrement des fenêtres, interrupteurs, prises électriques, bouches d'aération... Dans la cuisine, pourquoi ne pas donner un petit coup de frais au frigo et, encore mieux, à la hotte de cuisine ?

MISEZ SUR LA DÉCO

Remplacez vos rideaux d'hiver par des voilages légers, aux teintes claires, qui laisseront passer la clarté. Changez la disposition des meubles : ça ne coûte rien et ça peut tout changer. Côté déco, quelques paniers de corde au sol, une coupe remplie d'agrumes, quelques fleurs séchées et le tour est joué. Autre allié imbattable pour passer son salon à l'heure d'été : le végétal ! Un grand palmier Kentia ou un oranger en pot vous transportent dans la belle saison.



La tradition du ménage de printemps remonte très loin. À l'époque où les activités agricoles étaient dominantes dans notre société, il était indispensable de nettoyer les granges au printemps pour pouvoir stocker la nouvelle récolte à venir. On faisait de même dans les maisons d'habitation.

(Publi-information)



OD FINANCES

Entreprise tourangelle à taille humaine installée à Amboise et Saint-Cyr-sur-Loire, OD Finances a deux priorités : informer et conseiller. « Avec nous, vous gagnez du temps et vous économisez de l'argent », explique la courtière en crédits Aurélie Léon. Les taux d'emprunt changent tous les mois, les banques sont de plus en plus exigeantes depuis le début d'année 2023, et nous connaissons leurs demandes ». Saviez-vous par exemple que depuis la loi Lemoine de juin 2022, vous pouviez changer d'assurance emprunteur dès que vous le souhaitez ? Plus de délai incompressible ou de date anniversaire à respecter ! Et en passant par un courtier comme OD Finances, vous pouvez même moduler le délai de carence prévu en cas d'accident de la vie. Trouver l'assurance qui vous convient, c'est le métier de ces courtiers qui peuvent ainsi vous faire économiser en moyenne 10 000 €. Alors, maintenant que la législation le permet, pourquoi ne pas en profiter, en faisant appel à un courtier spécialisé ?



OD FINANCES

2 rue Thérèse et René Planiol - 37540 Saint-Cyr-sur-Loire

www.odfinances.fr - Tél. 09 51 89 41 42

contact.stcyr@odfinances.fr



Le Top 3 de l'été à la maison

1

Des murs tout neufs



C'est le moment ou jamais d'offrir une petite cure de jouvence à vos murs. On est souvent étonné de constater à quel point un mur que l'on imagine défraîchi est simplement sale. Pour cela, rien de tel que la pierre d'argile, qui est une pâte à recréer à base d'argile blanche qui remplace tout un tas de produits ménagers pour un prix défiant toute concurrence. Elle dégraisse, nettoie et fait briller les surfaces : magique ! Attention simplement aux surfaces les plus fragiles, la pierre d'argile est un abrasif doux, mais un abrasif tout de même.

2

Mission salle de bain

Quelques petites innovations peuvent donner un véritable air estival. Si les joints de l'évier ou de la baignoire sont sales ou abîmés, c'est le moment de les nettoyer en profondeur ou de les refaire. Ce n'est pas compliqué et ça change tout. Et pourquoi ne pas s'offrir un nouveau rideau de douche qui apportera une note inédite à la pièce ? Quelque chose de coloré et de lumineux. Et même, pourquoi ne pas remplacer le pommeau de douche par un modèle qui transforme la toilette en une véritable pluie de félicité ? Du côté des accessoires, on peut inviter les couleurs de l'été dans un nouveau jeu de serviettes ou un cailleboti en bambou pour la sortie de douche. Ajoutez à cela une petite touche végétale ou quelques fleurs fraîches et vous aurez l'été dans votre salle de bain.

3

Et la chambre ?



Dans les chambres, c'est le moment de changer les housses de couettes pour installer du lin et des couleurs claires ou des ambiances de bord de mer. On en profite pour se débarrasser des acariens qui adorent faire leur vie dans nos matelas. D'abord, un bon coup d'aspirateur, puis du bicarbonate de soude en saupoudrage et un bon brossage pour finir le travail après une bonne heure de pause.



...Le printemps arrive, on retrouve la forme !

Le retour des beaux jours et le retour du soleil qui vient caresser notre peau, c'est le signal pour entamer la remise en route de notre organisme. Bouger, prendre soin de son corps, s'alimenter correctement, vous trouverez tout ce qu'il faut à Tours Nord pour aborder le printemps du bon côté.

LE TOP 5

DES ADRESSES SPORTIVES



Training en plein-air

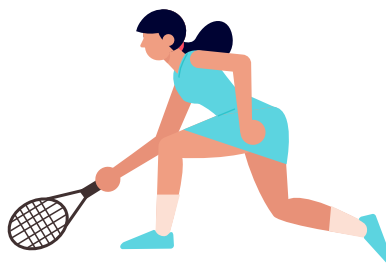
Accompagné par un coach de la Ville de Tours, plus d'excuse pour ne pas se préparer une petite séance fitness au parc Sainte-Radegonde ! Les jeudis 25 mai et 8 juin à 18h, rendez-vous à l'aire de fitness du parc pour une heure de remise en forme guidée et gratuite. Et ensuite, à vous de jouer !

Informations pratiques
sur www.tours.fr (rubrique Agenda).

Taper la balle !

Le Tennis Club Gentiana dispose de deux courts extérieurs, à deux pas de l'avenue Maginot. Et le club pense aux sportifs saisonniers comme nous, avec un tarif spécial été qui permet l'accès à ces terrains (sur réservation) : 90€ du 15 juin au 15 septembre (licence FFT incluse). Qui dit mieux ?

www.tcgentiana.com



À vélo

Une belle balade à vélo, c'est possible, même en restant dans la métropole. La preuve ? Trois boucles cyclo-touristiques passent par Tours Nord : la boucle n°3 « Entre Loire et vignes » part du parc Sainte-Radegonde pour vous emmener à Rochecorbon. On reste en bord de Loire avec « Tours d'un pont à l'autre » (boucle n°6). On peut aussi opter pour l'exploration de la vallée de la Choissille, du côté de Saint-Cyr-sur-Loire, avec la boucle n°8.

Itinéraires détaillés à retrouver sur
velo-rando-touraine.fr.



Tu tires ou tu pointes ?

Puisque la pétanque a son mondial, c'est que c'est un sport, non ? La rive Nord de Tours compte en tout cas 14 sites équipés de terrains. Quatre en bords de Loire, plusieurs dizaines aux Tourettes ! Ferme de la Miletère, quartier Monconseil, du côté du Mail Bonaparte ou du stade du Danemark, les boulistes pros ou amateurs ont l'embarras du choix.



Ça roule... et plus encore !

Pour les adeptes du roller ou du skate, le Parc de la Cousinerie et des Grandes Brosses est l'endroit rêvé. Et pour les autres aussi ! 45 hectares d'espaces verts où se promener ou courir, des terrains en libre-accès pour jouer au football ou au basket, des aires de jeux pour les enfants et un circuit de course d'orientation : à tout âge et pour toutes les pratiques, un endroit à fréquenter sans tarder !

Entrées possibles : rue Aristide Briand (Mettray) et rue Willy Brandt (Notre Dame-d'Oé).

Et aussi...

- La piscine du Mortier, 2 ter rue de la Bassée, reste ouverte tout l'été !
- Terrains sportifs en libre-accès à l'Île Aucard, à l'Espace Loisirs Jeunes (allée Andy Warhol – quartier de l'Europe), et dans plusieurs autres quartiers ! Pour trouver le terrain près de chez vous, direction l'annuaire des sites sportifs sur www.tours.fr.



Nos recettes détox

Les jours rallongent, c'est un fait. Et pour tenir sur la durée sans se fatiguer, c'est à nous de jouer ! Le retour du soleil est en effet un booster incroyable pour se remettre en forme. Le printemps, finalement, c'est la meilleure saison pour les bonnes résolutions !

UNE ALIMENTATION DE SAISON

Si la raclette et la tartiflette nous ont ravis cet hiver, on peut désormais les délaissier pour privilégier les légumes de saison. Courgettes et tomates commencent à pointer le bout de leur nez, tout comme les aubergines, concombres, et autres fraises ou prunes, cerises et abricots. Autant de bonnes raisons de mettre de la couleur dans nos assiettes, avec toutes les vitamines qui vont avec ! À croquer, nature, ou à cuisiner, une chose est sûre : l'heure est venue de nous régaler, avec des petits plats équilibrés et bons pour la santé.

LE PLEIN DE VITAMINE D

Et pour compléter cette bonne dose de

vitamines qui vient de notre assiette, direction... le plein-air ! Une simple balade en journée permet en effet de faire le plein de vitamine D. Si on trouve cette vitamine essentielle pour notre organisme dans de nombreux aliments comme le chocolat, les poissons gras ou le jaune d'œuf, on peut aussi se la procurer beaucoup plus simplement, grâce au soleil ! C'est d'ailleurs la plus grosse source de vitamine D à notre disposition grâce à ses rayons UVB que notre peau va transformer en vitamine D. Une raison de plus de sortir de chez nous !

COLLECTIF OU SOLO ?

Entre les deux, il faut choisir... ou pas ! Le tout est de s'y remettre. À quoi ? Au sport, évidemment ! Pour conjuguer les effets de la vitamine D et de longues journées dont on veut profiter, les balades à vélo ou la course à pied sont aussi bénéfiques qu'une partie de tennis ou de football en extérieur. Pas de régime ou d'objectif « summer body » : juste le plaisir de bouger !



Fini le blues hivernal et la grisaille, les beaux jours sont là ! La nature se réveille, et nous aussi, pour profiter à plein régime des activités qui se multiplient à l'approche de l'été.



SMOOTHIE DETOX

De saison et bon pour la santé !
Ingrédients pour 2 personnes :
1/2 concombre
2 pommes
1 jus de citron vert
1 c. à café d'huile d'olive
Feuilles de menthe
Sel et poivre



La fraise a bien des atouts santé : 2^e fruit le moins calorique après la pastèque, elle est bourrée de vitamine C. Et ses nombreuses variétés permettent d'en profiter tout l'été !



Non seulement le curcuma colore et parfume nos plats, mais il est aussi bon pour notre organisme. Anti-inflammatoire et anti-oxydant, il fait aussi du bien à notre système digestif.

En route pour l'été !

En prenant l'air régulièrement, vous préparez votre peau à l'ensoleillement plus intense que nous aurons cet été. Et la reprise du sport vous permettra de randonner sans problème durant vos congés. Quant à avoir un summer body pour enfiler un maillot de bain, à vous de voir ! Mais une chose est sûre : se mettre au régime n'est pas toujours bénéfique sur le long terme, alors qu'un rééquilibrage alimentaire permet de perdre du poids doucement mais sûrement. Des repas équilibrés et bien dosés valent mieux qu'une privation de calories que notre corps s'empressera de surcompenser, par peur du manque, dès le premier excès venu.

LES ROULEAUX DE PRINTEMPS VIETNAMIENS



Ingrédients (pour six rouleaux)

6 feuilles de riz
300 g de vermicelles de riz
50 g de grosses crevettes cuites
50 g de porc coupés en morceaux
50 g de germe de soja
6 feuilles de salade
2 carottes
Une botte de ciboulette
Un bouquet de menthe fraîche
Un bouquet de coriandre fraîche
Épices cinq parfums

Préparation

Coupez le porc en fines lamelles et cuisez-le dans une sauteuse avec un peu d'huile de tournesol. En fin de cuisson, ajoutez le cinq-parfums. Laissez refroidir.
Coupez les crevettes en deux dans le

sens de la longueur.

Emincez les carottes en fins bâtonnets. Découpez finement les feuilles de salade. Humidifiez une feuille de riz en la trempant dans un saladier d'eau froide, pour qu'elles deviennent molles. Déposez-la sur un torchon humide sur le plan de travail. Sans tarder, disposez un peu de chaque élément en veillant à ne pas surcharger le rouleau. Placez en dernier la menthe, la coriandre et les crevettes coupées en deux et laissez dépasser un brin de ciboulette entier.

Repliez la feuille de riz en serrant bien et fermez chaque extrémité à la manière d'un papier cadeau. Laissez dépasser le brin de ciboulette. Servez avec une sauce à l'arachide ou du nuoc-mam.

TARTE TATIN AUX LÉGUMES

Ingrédients

1 courgette
3 poivrons de couleurs différentes
1 oignon
2 tomates
1/2 aubergine
Huile d'olive
50 g de Parmesan
1 pâte brisée (on peut aussi la faire soi-même !)
Herbes de Provence (facultatif)

Préparation

Lavez tous les légumes, puis émincez-les.
Faites revenir les légumes dans de l'huile d'olive à feu moyen, pendant environ 20 min. Quelques minutes

avant la fin de la cuisson, assaisonnez et ajoutez les herbes.

Préchauffez le four à 210°C.
Garnissez le fond d'un moule à tarte de papier sulfurisé, puis étalez les légumes par-dessus et tassez bien à l'aide d'une cuillère, de façon à ce que le dessus soit à peu près plat.
Saupoudrez de parmesan et étalez la pâte brisée par-dessus. Rentrez bien les bords à l'intérieur du plat. Piquez et enfournez pour environ 30 mn, jusqu'à ce que la pâte soit cuite.
A la sortie du four, retournez la tarte sur un plat de service.
L'utilisation d'un plat à Tatin est, évidemment, d'une grande aide pour cette recette aux saveurs estivales.



MATH MAZE

En attendant que tes parents se décident dans le magasin, sauras-tu aider la tortue à rejoindre son amie l'étoile de mer ?

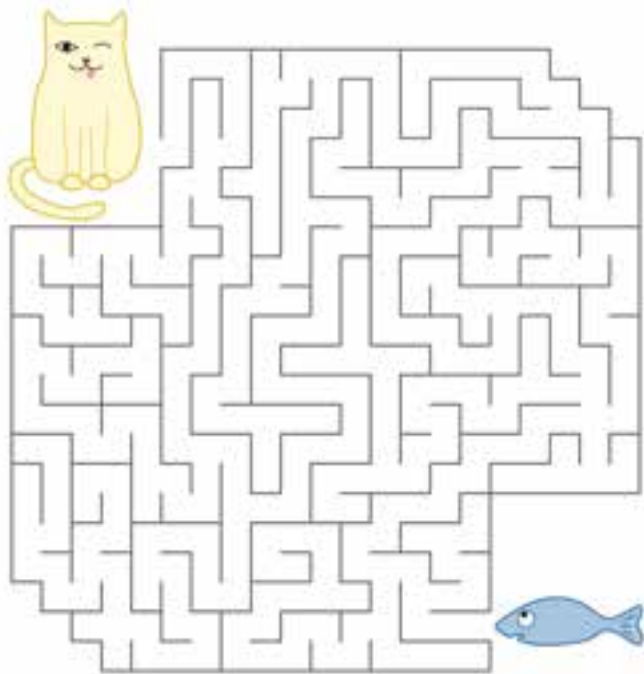


2	5	6	8	3	10				
13	11	8	10	8	4	7	10	12	14
17	12	16	14	11	9	11	13	9	11
24	25	20	18	13	14	15	16	22	26
27	21	19	31	28	25	22	19	28	30
22	23	30	34	39	21	23	26	29	32
28	25	27	37	20	23	27	30	33	36
39	37	34	40	43	46	49	→		
42	40	38	33	35	37	40	42		



LABYRINTHE

Le chat a très envie d'attraper le poisson mais il ne sait pas trop quel chemin choisir...

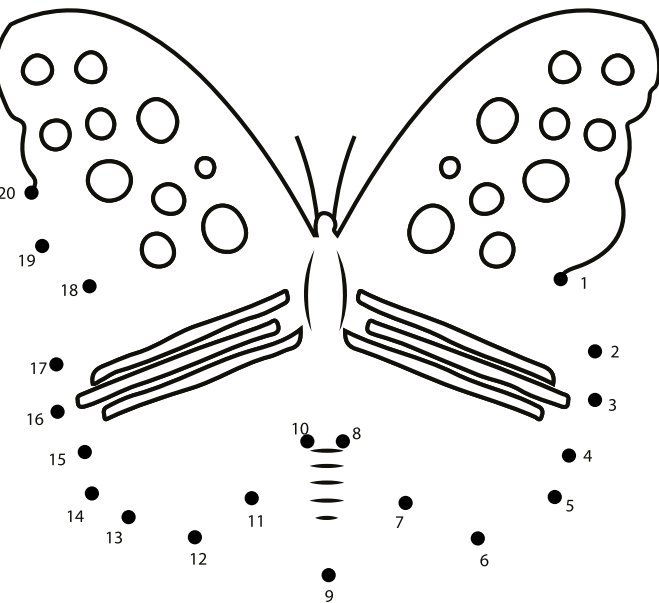


MANDALA

Choisis les couleurs que tu préfères pour cette fleur à colorier.

PAPILLON

Relis les points et colorie le papillon.



LE SUDOKU, C'EST SIMPLE.

Un chiffre ne doit se trouver qu'une seule fois dans chaque case, une seule fois sur chaque ligne et une seule fois sur chaque colonne. Pas si simple que ça, en fait...

	3		6	8		1		
				4				
8		4					2	
5		1				3		
		9	4			7		2
3		2						
	1							
			8		3	6		1
4				9			8	

Grille 1

7								
			7	8		6	5	
	5	6						9
				7	3		2	
5	8			4	2			
	3			6		9		
9					5	4	3	
			2			8		1
2								

Grille 2

8				9	4			3
							5	
	6		3			1		8
					9			5
	2	3						
					1	9		
			4		6			
3						8		9
2		5		7		4		

Grille 3

Réponses

Grille 1 (haut à droite)

Grille 2 (bas à droite)

Grille 3 (bas à gauche)

2	8	5	9	7	3	4	1	6
3	4	6	1	5	2	8	7	9
1	9	7	4	8	6	5	3	2
6	5	8	2	3	1	9	4	7
9	2	3	7	4	5	6	8	1
4	7	1	8	6	9	3	2	5
5	6	4	3	2	7	1	9	8
7	3	9	6	1	8	2	5	4
8	1	2	5	9	4	7	6	3

2	6	1	4	3	8	7	9	5
3	4	5	2	9	7	8	6	1
9	7	8	6	1	5	4	3	2
4	3	2	5	6	1	9	8	7
5	8	7	9	4	2	3	1	6
6	1	9	8	7	3	5	2	4
8	5	6	3	2	4	1	7	9
1	2	4	7	8	9	6	5	3
7	9	3	1	5	6	2	4	8

4	6	3	1	9	5	2	8	7
9	5	7	8	2	3	6	4	1
2	1	8	7	6	4	9	3	5
3	7	2	9	5	6	4	1	8
6	8	9	4	3	1	7	5	2
5	4	1	2	7	8	3	6	9
8	9	4	3	1	7	5	2	6
1	2	6	5	4	9	8	7	3
7	3	5	6	8	2	1	9	4

V O L V O

VAL DE LOIRE AUTOMOBILE

TOURS

NOUVEAU VOLVO XC40 RECHARGE 100% ÉLECTRIQUE



AUTONOMIE JUSQU'À

570 KM *



A 0g CO₂/km



Modèle présenté : Nouveau XC40 Recharge Extended Range Ultimate 252ch avec options.
Autonomie en cycle mixte WLTP de 555 km.

*Cycle mixte WLTP XC40 Recharge 100% électrique : Consommation électrique (kWh/100 km) : 17,0 - 18,0.
CO₂ en phase de roulage (g/km) : 0.
Autonomie électrique (km) : 460 - 570.
Données en cours d'homologation.

VOLVOCARS.FR

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

**VAL DE LOIRE AUTOMOBILE
VOLVO TOURS**



4 Rue Mireille Brochier
37540 St-Cyr-sur-Loire
Tél : 02 85 29 43 00

volvo-tours@valdeloireauto.fr