

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°3 - 03/2022

MAGAZINE OFFERT



PAR VOS COMMERÇANTS



Gentiana
Lieu de vie,
lieu d'envies

Anais et Léa
habillent les mariés

J'apprends
à poser du
papier peint ?

DOSSIER

**C'est le printemps,
on se remet au vert**

CHOISIR EN TOUTE LIBERTÉ

Naturhouse, ma nouvelle vie !

AVANT

Christelle, 36 ans

-9kg

ma vie mon Naturhouse

Démarrez votre coaching minceur accompagné par un professionnel de santé diplômé



Suivi hebdomadaire en diététique et nutrition dans votre centre et/ou à distance



Plan diététique personnalisé selon vos besoins



Produits à base de plantes, fruits, légumes, vitamines et minéraux

Prenez rendez-vous dans votre centre :

- **Amboise**
5 bis av. de Tours - 02 47 30 07 85
- **Joué-Lès-Tours**
41 bd de Chinon - 02 47 80 07 57
- **Tours centre**
61 rue Marceau - 02 47 47 14 92
- **Tours Nord** **NOUVEAU**
8 rue François Coppée - 02 47 38 35 79

Votre bilan diététique GRATUIT + 1 brûleur de graisse offert*

* Sur présentation de cette parution, un bilan diététique découverte de 15 minutes. Offre sans obligation d'achat valable une seule fois par personne jusqu'au 31/12/2022.



NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

www.naturhouse.fr + DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA PERTE DE POIDS

SUBWAY

Tours Nord (24 Place Nicolas Copernic, 37100 Tours)



Nos ingrédients. Votre chef-d'œuvre.

BEN & JERRY'S

débarque chez SUBWAY !



Un lot de 3 cookies OFFERT pour l'achat d'un Menu SUB30 sur présentation de ce coupon

Un lot de 3 cookies OFFERT pour l'achat d'un Menu SUB30 sur présentation de ce coupon

4 Crousti Chicken OFFERTS pour l'achat d'un Menu SUB30 sur présentation de ce coupon

4 Crousti Chicken OFFERTS pour l'achat d'un Menu SUB30 sur présentation de ce coupon

04 L'ACTU DE L'ARCHE



05 L'AFTERWORK Anaïs et Léa, le duo qui habille les mariés

06 L'ACTU DE L'ARCHE

07 EN COULISSES Chassay Automobiles



08 J'APPRENDS À... Poser du papier peint

09 SHOPPING Vie en plein air



10 DOSSIER C'est le printemps, on se remet au vert

15 MON PLAT À 12 €



16 VIE QUOTIDIENNE Lieu de vie, lieu d'envies

18 UNE JOURNÉE EN FAMILLE Trois idées à ne pas manquer et à vivre en famille



Édito



Après deux années quelque peu moroses et des informations quotidiennes qui finissent par nous étourdir, l'heure est venue de flâner au gré des commerces de Tours Nord et d'essayer de retrouver les habitudes passées d'avant crise.

En effet, rappelez-vous comme il est bon de se réfugier dans un des nombreux restaurants du nord de Tours...sans les masques, de s'aérer l'esprit dans un des centres de loisirs reconnus sur la zone, de prendre du temps pour soi dans un des multiples salons de coiffure, d'esthétique, de massage ou bien même de découvrir les nouvelles tendances vestimentaires en déambulant dans les boutiques de mode que l'on retrouve un peu partout sur notre zone de l'Arche. Vos commerçants répondent toujours présents pour vous satisfaire et sont impatients de retrouver vos sourires non dissimulés. Il est temps pour nous de vous offrir, à travers ce nouveau numéro, un moment de fraîcheur et de bons conseils printaniers. Bonne lecture !

**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/archedetournord)

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 – mars 2022. Tirage : 10 000 exemplaires. Directrice de la publication : Christelle Hélène-Kibleur. **Directeur de la rédaction :** Matthieu Pays. **Conception graphique et éditoriale :** Agence Projectil. **Mise en page :** Agence Projectil, Frédérique Guidoux. **Rédaction :** Émilie Mendonça. **Photos :** tous droits réservés. **Régie publicitaire :** Sogepress, Sonia Bisleau, Marie Drouot et Éric Tournois. 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 :** Numeriscann, 3 rue des Entrepreneurs, 37390 La-Membrolle-sur-Choisille. Dépôt légal en cours.



PEFC® 10-31-3590



IMPRIM'VERT®



ÇA BOUGE À MONCONSEIL !

L'association Monconseil anime son quartier grâce à ses habitants bénévoles qui organisent de nombreuses activités au printemps. Pour les rejoindre, voici le calendrier :

- **dimanche 27 mars** : atelier initiation Crochet et Tricot
- **dimanche 10 avril** : atelier familial Décorations de Pâques
- **dimanche 8 mai** : atelier familial Jeux de société et Assemblée Générale
- **dimanche 19 juin** : atelier ZEN et bien-être

Le point de rendez-vous ?

La Grange du Colombier, au 150 rue du Colombier à Tours Nord. Pour les adhérents de l'association, ces activités sont gratuites, et pour les autres, il faudra déboursier 3 €.

> Plus d'infos sur assomonconseil.jimdofree.com.

à noter

DU 16 AU 22 MAI

Le centre socioculturel Gentiana organise la 12^e édition de l'événement « Aux livres Citadins ». Des livres à lire, à écouter, à jouer, des spectacles et des animations pour petits et grands animeront l'esplanade François Mitterrand.

TOUT ROULE

L'été est encore un peu loin, mais on peut noter dès maintenant que Fil Bleu appliquera ses horaires d'été à nos lignes de bus et tram préférées à partir du 11 juillet.

> Plus d'infos sur www.filbleu.fr/services/actualites

NOS COMMERÇANTS EN LIGNE ?

Depuis le confinement de 2020 qui nous a presque tous bloqués chez nous, l'idée de développer un site web qui mette à l'honneur les commerçants du département est dans les têtes... Et en 2022, il se pourrait bien que l'idée devienne réalité ! La CCI de Touraine (Chambre de Commerce et d'Industrie) est à l'origine du projet, et a déjà le soutien de Tours Métropole. Le but : voir d'ici quelques mois naître ce site web où l'on pourra acheter en ligne, mais chez des commerçants de Touraine. Affaire à suivre...

On aime !



Racomptines à suivre

Une fois par mois, à la médiathèque François Mitterrand, les tout petits lecteurs ont rendez-vous pour les « Racomptines » : on vient avec un adulte, pour écouter des histoires qui nous donnent envie de poursuivre l'aventure de la lecture.

> Programme sur www.bm-tours.fr.



Anais et Léa, le duo qui habille les mariés

Anais Rat et Léa Ferdoile sont toutes deux arrivées chez Églantine Mariages & Cérémonies en 2021. Ce duo est complémentaire, puisqu'Anais répond à nos questions pendant que Léa prend la pose. Elles accueillent ensemble les couples pour les habiller en vue d'un moment-clé : leur mariage !

Habiller un couple pour son mariage, c'est un moment particulier ?

On est encore plus dans l'intimité des gens que dans d'autres secteurs du commerce. C'est un moment important pour eux, et nous essayons de leur faire comprendre que cela doit rester un moment agréable, car certains sont stressés ! Alors que les essayages doivent être un vrai moment de plaisir, pour les hommes comme pour les femmes. Mais celles-ci arrivent souvent avec beaucoup plus de complexes que les hommes. Cela reflète sans doute la pression plus forte de la société sur le corps de la femme... Mais nous sommes là justement pour les mettre en valeur !

Et il faut s'y prendre longtemps à l'avance pour trouver la robe de ses rêves ?

Chacun fait comme il le souhaite. Certaines clientes viennent un mois ou une semaine avant le Jour J, c'est risqué pour les délais et le choix disponible, mais on y arrive toujours. Personnellement je recommanderais plutôt un an d'anticipation. D'autant que la nouvelle collection arrive fin août-début septembre : c'est plus sympa de voir les nouveautés, et ça laisse le choix de piocher dans les collections précédentes.

Le covid vous a sans doute fait moins travailler ?

Pas vraiment ! Les clients venaient chercher costumes et robes sur le parking, et de nombreux mariages ont été reportés... Ce qui nous a apporté plus de travail car nous avons tous grignoté pendant les confinements, donc il fallu reprendre les robes, ou même les échanger, car on parle de robes qui font partie du monde du costume. Contrairement à nos vêtements du quotidien, qui sont extensibles, la robe de mariée est ajustée et ne s'adapte pas à des changements de poids ou de morphologie, lorsqu'on a eu un bébé par exemple.

Vous êtes donc couturière ?

Oui ! Et Léa aussi. J'ai un Brevet de Technicienne Vêtement Création Mesures. Malheureusement, cette formation n'existe plus. Après un premier essayage qui nous permet de connaître la cliente et ses goûts, on choisit une robe. On la commande, et lorsqu'elle est livrée on procède avec Léa aux retouches pour qu'elle soit parfaite.

Quel défi vous donnez-vous lorsqu'un couple vient chez vous ?

Déclencher le coup de cœur pour une robe et un costume !



« S'y connaître en couture est fortement conseillé pour faire ce métier ! »



Les accessoires, le petit truc en plus ! Nœud-papillon pour ces messieurs, bijou ou bandeau dans les cheveux, pensons aux petits détails qui changent tout, avec les conseils de Léa et Anais.



Églantine Mariages & Cérémonies
172 rue du Colombier, 37100 Tours - Tél. 09 84 34 12 03
www.eglantine-mariages-ceremonies.com
eglantinemariagesceremoniestours



CONCERTS AU NORD

Où écouter des concerts en live au Nord de la Loire ? Voici nos bonnes adresses :

- **bar le Luce**, 89 bd. Charles de Gaulle, à Saint-Cyr-sur-Loire.
- **bar le (19)20**, 85T av. Maginot, à Tours.
- **espace Gentiana**, 90 av. Maginot, à Tours.
- Et bien sûr **Oésia**, la salle de spectacles de Notre-Dame-d'Oé et l'Escale de Saint-Cyr-sur-Loire !



FIN DE CHANTIER

Si l'on vous dit Eiffel, Huygens, et Suède, vous répondez « travaux » d'un air las, mais il faut prendre notre mal en patience ! Les travaux menés par Tours Métropole sont en bonne voie... Mais côté rue de Suède, ils dureront jusqu'en décembre. C'est pour la bonne cause : il s'agit d'entretenir les réseaux d'eau et d'assainissement.

> Pour suivre le chantier :

<https://tours-metropole.fr/travaux>



L'agenda du centre commercial Auchan-Petite Arche

SAMEDI 5 MARS

Carnaval de la Petite Arche

DU 21 AU 26 MARS

Salon de l'Habitat et du Jardinage

DU 28 MARS AU 2 AVRIL

Jeu Concours Facebook

DU 9 AU 23 AVRIL

Animation Vacances Scolaires

7 MAI

Défilé de la Petite Arche

DU 21 AU 28 MAI

Fêtes des Mères

13 AU 18 JUIN

Salon de l'Automobile

SAMEDI 25 JUIN

La Petite Arche en musique !

Wouahou !



LA FIDÉLITÉ, ÇA PAIE !

Intersport lance cette année son tout nouveau programme de fidélité : la Team Intersport. Dès votre adhésion, vous bénéficiez de 5€ de cagnotte. Et à chaque achat minimum de 30 €, vous cagnottez 5 € supplémentaires. Petit à petit, vous remplissez votre tirelire, à dépenser deux fois dans l'année... Sans compter les offres spéciales, délais d'échange/remboursement et autres services dont vous bénéficierez ! Plus d'infos sur www.intersport.fr

à noter

C'EST OUVERT ! Le centre d'amincissement Naturhouse de Tours Nord vient d'emménager dans ses nouveaux locaux, au 8 avenue François Coppée. C'est tout beau et toute l'équipe est impatiente de vous y accueillir ! Allez-y : votre bilan diététique est offert !



Chassay Automobiles

Pierre et Romain Chassay veillent sur près de 300 véhicules premium de marques variées, qu'ils vendent dans la France entière. Une machinerie bien huilée que nous avons souhaité découvrir.



Débusquer les opportunités

Chassay est revendeur exclusif en France des marques américaines Corvette et Cadillac. Mais ce n'est pas tout ! Chaque semaine, Pierre, Romain et leur équipe épluchent des propositions qui arrivent de toute l'Europe. Constructeurs, concessionnaires et importateurs proposent à la vente des véhicules n'ayant presque pas roulé. Analyse des prix du marché, calculs de prix de revient et autres taxes sont indispensables avant de donner le feu vert.



Check-up obligatoire

Les voitures arrivent par dizaines depuis l'Europe entière. Direction la zone de déchargement de Parçay-Meslay, ou l'espace de stockage et préparation chez Chassay, en cours d'agrandissement pour accueillir encore plus de véhicules. Ceux-ci passent par un contrôle obligatoire à l'atelier : mécanique, carrosserie, propreté, éventuelles réparations... Ce bichonnage prend de deux jours à trois semaines selon les cas, car les véhicules mis en vente doivent être impeccables et prêts à rouler !



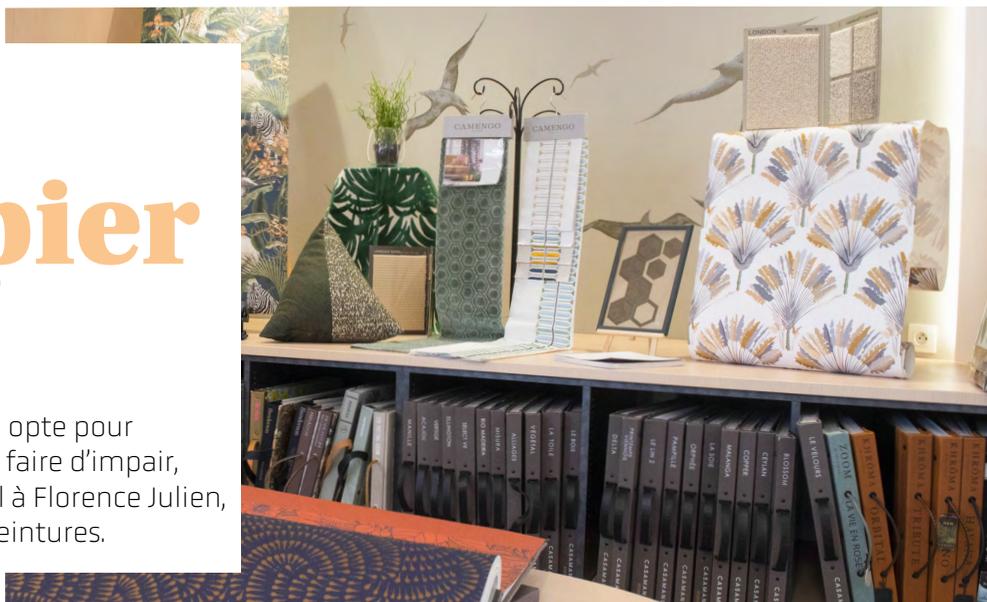
L'excellence à domicile

Juste après le check-up, c'est la séance photo : SUV, coupés, cabriolets, berlines passent devant l'objectif, pour être mis en vente sur le site web de Chassay et d'autres plateformes de marketplace. Les clients appellent de toute la France, viennent récupérer leur nouvelle voiture à Tours, ou se font livrer à domicile. Un service 4 étoiles qui fait de Chassay une entreprise unique dans son secteur !



Poser du papier peint

Coup de neuf à la maison, on opte pour du papier peint ! Pour ne pas faire d'impair, nous avons demandé conseil à Florence Julien, décoratrice pour Bouchard Peintures.



1



2



3

1. PRÉPARER LES MURS

Je décolle les anciens papiers, je bouche les trous à l'enduit puis je ponce après séchage. L'objectif : un mur impeccable et absorbant, car la porosité du mur permet une meilleure accroche de la colle. Le test de la goutte d'eau est imparable. Si la goutte glisse doucement et rétrécit, mon mur est poreux, c'est parfait ! Mais si elle glisse rapidement jusqu'en bas, mon mur est imperméable et je dois appliquer une sous-couche pour faciliter la pose.

2. POSER DROIT

Avec du papier intissé, j'applique la colle sur le mur, et je pose immédiatement mon papier. Pour du papier traditionnel, je pose mon lé sur une table à tapisser, dos vers moi pour l'encollage, et j'attends dix minutes qu'il détrempe avant de le poser. Bien sûr, si j'ai un papier à motif, je vérifie au préalable les raccords, quitte à faire de petites marques au crayon à papier, pour ne pas créer

du Picasso à la place de mes motifs floraux.

Puis, quel que soit le papier choisi, il va falloir poser droit ! Avec une règle, un fil à plomb ou un niveau, je prends donc le temps de marquer au mur une ligne verticale discrète qui sera mon repère pour la pose du premier lé.

3. DES FINITIONS SUR-LE-CHAMP

La colle déborde ? J'ai une éponge imbibée d'eau chaude à portée de main pour essuyer. Des bulles d'air ? Je maroufle avec soin. Et si besoin, je décolle et recolle correctement. Et le conseil de l'experte : lire les étiquettes, pour m'assurer que les rouleaux sont du même bain, avec exactement les mêmes teintes. Et pour l'entretien futur de mon nouveau mur, je note si le papier est épongeable, lessivable ou lavable, pour éviter de ruiner le travail accompli !

Notre guide

Florence Julien est décoratrice pour Bouchard Peintures, avec un crédo : être à l'écoute des besoins, des envies et de la personnalité des clients.

« Votre maison n'est pas une page de magazine : c'est vous qui y vivez, c'est vous qui choisissez ! ».
Et il y en a pour tous les budgets !



Bouchard Peintures
4 rue Arthur Rimbaud - 37100 TOURS
Tél. 02 47 52 05 93
www.bouchardpeintures.com



Comme dans des chaussons...

... mais au grand air !
Voici des chaussures confortables, conçues pour la marche urbaine : à votre rythme, sur du bitume ou des petits chemins entretenus. Et avec les ballerines, les pieds s'aèrent...

25 €

**Ballerines
Newfeel Br'easy
Femme, Décathlon**

Que la lumière soit !

Sur le balcon, la table de jardin ou même à l'intérieur, pas loin d'une fenêtre, cette lampe à LED se nourrit des rayons du soleil en continu pour pouvoir vous éclairer quand vous le souhaitez, avec une autonomie de 6 h d'éclairage.

39,95 €

**Lanterne solaire « Alya »,
Jardiland**



SPÉCIAL VIE EN PLEIN AIR

**Pour être bien dehors,
et se sentir chez soi...**



Du soleil... mais pas trop

Pour mettre un peu de couleur sur le balcon, la terrasse ou dans le jardin, tout en préparant une zone d'ombre en cas de grand soleil, les voiles d'ombrage sont parfaits ! Forme triangulaire ou rectangulaire, le choix est large pour habiller votre extérieur.

59 €

**Voile d'ombrage triangulaire 540 x 390 cm,
Leroy Merlin**

Partout chez vous ?

Si l'envie vous prend de partir à l'aventure à vélo, pour prendre l'air en forêt ou sur les itinéraires balisés de la Loire à Vélo, le Cher à Vélo ou de Saint-Jacques à Vélo, voilà de quoi garder le cap : un GPS conçu pour s'accrocher à votre guidon et vous mener à destination !

399,99 €

**GPS TomTom Go Rider
500 EU48, Darty**



C'est le printemps, on se met au vert

La nature bourgeoise, et nous aussi ! Alors profitons de ce regain d'énergie et d'envie pour nous rapprocher de la nature. Un mouvement facile à amorcer, même lorsqu'on habite en ville.

Les Romains de l'Antiquité célébraient l'équinoxe de printemps avec moult cérémonies. Pas question pour nous de nous adonner à des rites. Mais là où nos lointains ancêtres avaient raison, c'est que le printemps est une vraie période de chambardement : la nature revient à la vie ! Et cette année, on en profite pour accompagner le mouvement, en remettant un peu de verdure et de nature dans notre quotidien.

À LA MAISON

Pas besoin de faire des kilomètres pour se mettre au vert : le salon est parfait pour accueillir des plantes vertes ! On évite de les mettre dans la

chambre, car les végétaux rejettent du CO₂ la nuit, et de l'oxygène le jour : même si on ne risque pas l'asphyxie à cause d'un géranium, on évite donc la plante à côté du lit.

En plus d'apporter un peu de couleur à notre espace de vie, la plante verte nous impose sa routine : l'arroser, l'observer, la voir fleurir ou faner, tout cela nous pousse à nous préoccuper d'elle, et ça fait du bien. Elle a une feuille tâchée ? Voilà un mystère bien plus passionnant à résoudre que les soucis logistiques de votre employeur, surtout quand il est 19 h passés !

AU JARDIN

Certains chanceux ont un jardin, ou tout simplement une terrasse.

Jardins familiaux

On trouve au Nord de la Loire pas moins de six sites de jardins familiaux, dans les quartiers Europe, Daniel Mayer, Saint-Symphorien/Sainte-Radegonde, au Clos-Moreau et sur l'île Aucard. Chacun est géré par une association qui vous indiquera si des parcelles sont disponibles à la location. Détails sur www.tours.fr Services & infos pratiques - parcs et jardins



Un petit tour à Jardiland pour équiper le balcon, ou la location d'une parcelle dans les jardins familiaux de Tours, et voilà : vous vous transformez en as du jardin-potager. Mettre les mains dans la terre, bêcher, semer, planter, arroser, repiquer les bulbes de tulipes, tailler les gourmands des fraises... Le travail de la terre a des vertus méditatives.

37 % des Français pratiquant le jardinage y voient d'ailleurs une manière de lutter contre le stress. Une bonne raison supplémentaire de s'y mettre, en plus d'embellir notre cadre de vie et de cultiver ce qu'on veut manger.

DANS L'ASSIETTE

Pour être en phase avec la nature, rien de tel que de caler le remplissage du frigo sur le rythme des saisons. La tomate ? Semée en mars, elle n'est récoltée qu'en juin si elle n'est pas cultivée sous serre ! Au printemps, on opte donc pour les carottes, les choux en tous genres, les premières asperges, les premiers concombres qui rejoignent les derniers poireaux, ou encore les endives, les épinards et la salade verte... Sans oublier les



Pas la main verte ? Plus d'excuse avec les cactées et autres plantes grasses, qui tiennent le coup toute l'année !



fruits avec une bonne salade ou un smoothie pomme-poire-kiwi. Et si vous avez des doutes sur la provenance de vos légumes ou leur saisonnalité, pourquoi ne pas aller les récolter vous-mêmes, aux Jardins de Meslay à Parçay-Meslay, ou au domaine Chatenay pour les fraises Labaronne à deux pas de l'aéroport ?

PRENDRE L'AIR !

L'air de rien, vous voilà lancés sur la route d'un corps connecté à la nature, grâce à la nourriture. Poussons plus loin l'aventure : direction le Parc de la Cousinerie pour vous évader le temps d'une balade au cœur de ces 20 hectares d'espaces verts. Les enfants y jouent en plein-air, pendant que vous respirez à plein poumons en observant les oiseaux... À moins que vous ne préfériez vous balader aux Grandes Brosses, juste à côté ? Le bois métropolitain entre Tours et Mettray offre 13 hectares de promenade sous les arbres (ou tout en haut si vous êtes fan de l'accrobranche Gadawi Park). En bord de Loire, ou sur les appareils de fitness en plein-air du parc Sainte-Radegonde, la nature s'offre à

nous à deux pas de la ville. L'astuce : laisser son téléphone en mode avion, pour déconnecter complètement et laisser décoller votre esprit vers d'autres horizons.

DU 26 AU 27 MARS

C'est la nuit du changement d'heure ! À 2 h du matin, il sera 3 h. Résultat : nous profiterons de la lumière naturelle un peu plus tard chaque soir.

4

C'est en millions, le nombre de Français qui se sont mis au jardinage depuis le confinement 2020. Une envie de verdure qui perdure !

Le Tuto

UN POTAGER SUR MON BALCON,

Vous vivez en appartement, avec un petit balcon ? Pas de fatalité : vous aussi vous pouvez jardiner !

N'importe quel balcon fait l'affaire ?

Toute surface est bonne à prendre ! Mais un critère va être déterminant dans le succès de votre projet : l'ensoleillement ! Si votre balcon est constamment à l'ombre, pas de miracle en perspective...

Au moment d'y installer vos pots et jardinières, veillez bien à choisir le coin le plus ensoleillé dans la journée, car le soleil va nourrir vos plantes autant que l'eau ou le terreau que vous leur donnerez.

Quel matériel acheter ?

Après avoir vérifié que votre copropriété n'interdit pas certains éléments extérieurs, vous avez le choix : des jardinières en plastique à accrocher à la rambarde, des pots en terre cuite ou même des sacs en toile, posés à terre... Ou pourquoi pas un « mur végétal » ? Accroché à votre mur, qui vous permettra d'habiller de verdure toute la hauteur du balcon, ou

des jardinières en bois surélevées pour ne pas vous casser le dos ? Tout est possible... en tenant compte de la place que vous avez, bien sûr ! Et pensez au terreau et au compost : vos plantes seront séparées d'un sol qui se renouvelle constamment, il va donc falloir compenser et leur donner à manger avec ce bon mélange.

Y a-t-il des plantes à privilégier ?

Rien n'est interdit, mais certaines plantes sont plus faciles à faire pousser sur votre balcon : les betteraves, les concombres, les haricots verts, et bien sûr les fraises et les tomates, stars du potager pendant l'été. Autre bonne idée : les herbes aromatiques, faciles à faire pousser. Elles vous donneront rapidement la satisfaction d'être un bon jardinier, et vous en assaisonnerez tous vos bons petits plats.

En savoir plus



Mon kit hercier

éditions Hachette

L'outil parfait pour regarder la nature de près, faire sécher fleurs et plantes et les conserver, pour la déco ou le plaisir de collectionner. 19,95 € à Cultura Tours Nord.

Jumelles de rando
Pour profiter à fond de vos balades dans les parcs et forêts, voici de quoi observer la nature de plus près (en restant discrets). Décathlon, 45 €



LA QUESTION ?

Pour vous, le printemps c'est le temps de... ?

ROMAIN,
CLIENT DU CENTRE
COMMERCIAL PETITE
ARCHE

« De commencer à passer la tondeuse ! J'avoue qu'en hiver je ne le fais pas trop, même si ces derniers mois j'ai dû m'y coller à cause du temps humide et doux. Mais le printemps c'est vraiment le moment de l'année où je commence à m'occuper de l'extérieur. »

KEVIN,
HABITANT
DU QUARTIER
MONCONSEIL

« C'est le moment de faire du rangement ! Enfin il faudrait, mais je ne le fais pas à chaque fois. C'est l'expression "ménage de printemps" que j'essaie de noter pour me motiver. »

JULIE,
ÉTUDIANTE
À L'IUT TOURS NORD

« C'est le moment où la fin d'année approche, bientôt les partiels (un mauvais moment à passer), mais ensuite c'est la libération ! Même si cette année le printemps c'est aussi le début du stage en entreprise, et ça n'a pas été facile d'en trouver un. »



Ces plantes qui nous font du bien

Les plantes ont des vertus qu'on a un peu oubliées au fil du temps. À l'origine des premiers médicaments : des plantes ! Le secret des bons petits plats de notre arrière-grand-mère ? Des plantes ! Saviez-vous par exemple que l'ail est antiseptique, et qu'il stimule la digestion ? La valériane calme et relaxe en infusion, l'artichaut est antioxydant... Et tant d'autres secrets encore !

Le goût des Français vers les huiles essentielles est sans doute l'un des signes de ce retour au naturel. Ces huiles sont en effet obtenues par distillation de plantes : lavande et menthe poivrée sont parmi les plus répandues, utilisées autant pour parfumer la maison ou le linge grâce à des diffuseurs, que pour remédier à quelques maux passagers. Mais il est conseillé de s'adresser au pharmacien, car leur utilisation n'est pas sans risque.

Les cosmétiques naturels sont, eux aussi, en vogue : baume de massage et autres crèmes artisanales (testées en laboratoire) font leur apparition dans nos épiceries locales et magasins bio. Une autre manière d'intégrer les plantes à notre vie, ce sont les infusions, sirops, et herbes aromatiques... À Mettray, avec Les Plantes de la Sévaudivière, Bénédicte Chaleroix est paysanne-herboriste : elle cultive des plantes aromatiques et médicinales. Elle transforme notamment sa production en tisanes variées. « Douceur du soir » pour bien dormir, « doux bidou wah ! » pour un petit coup de pouce à la digestion par exemple. Et pour nous permettre de contourner les sirops de grande distribution et leurs colorants, elle fabrique aussi du sirop de menthe, et des sirops de sa création qui promettent des boissons et petits plats assaisonnés de manière inédite. Car il ne tient qu'à vous de mettre un peu de nature et de plantes dans vos plats du quotidien !

Le petit plus

Autre élément de notre quotidien qui revient au naturel : le savon ! En Touraine, plus d'une dizaine de savonneries ont vu le jour ces dernières années. Bien sûr, qui

dit savon dit soude, élément fondamental du savon fabriqué par saponification à froid. Mais ensuite, nos savonniers [car il s'agit surtout de femmes] utilisent toutes des

éléments naturels : huiles [olive, tournesol, avocat,...], plantes pour colorer et parfumer... Direction la Biocoop, le magasin de producteurs ou certaines pharmacies

et épiceries vrac pour retrouver notamment les Savons d'Amélie [www.savons-amelie.com] ou les produits Sapobel [sapobel.fr], fabriqués à Mettray et Saint-Cyr-sur-Loire.

Vous et la nature, c'est l'amour fou ?

Testez la force de votre lien à la nature. Additionnez les points de chacune de vos réponses, et consultez le thermomètre pour voir si l'amour est torride ou platonique entre Mère Nature et vous.



Des fourmis envahissent la cuisine.

Votre réaction :

- Vous les suivez à la trace pour comprendre leur itinéraire et ce qui les attire. C'était un pot de miel mal fermé : vous leur offrez le pot en le mettant dehors. **(3 pts)**
- Vous posez immédiatement des pièges à fourmis. **(1 pt)**
- Vous bouchez leur point d'entrée, et jetez le pot de miel. **(2 pts)**



Votre cactus est posé sur la table du salon. En ce moment :

- Il a perdu toutes ses épines. Vous saviez qu'il ne fallait pas trop l'arroser, mais apparemment « jamais » cela ne fonctionne pas. **(1 pt)**
- Il va si bien qu'il fait des fleurs ! **(3 pts)**
- Il reçoit sa petite dose d'eau tous les quinze jours, et vous vérifiez régulièrement que la terre n'est pas trop sèche. **(2 pts)**

Dans le bac à légumes de votre frigo, on trouve :

- Des légumes : tomates, concombres et radis achetés le week-end dernier. **(1 pt)**
- Des bières et sodas. **(0 pt)**
- Des légumes frais et de saison (poireaux et endives, et bientôt des asperges de Touraine). **(3 pts)**



La balade en forêt, c'est :

- Le vrai bol d'air : tous les dimanches pendant 2 h, vous ne pouvez plus vous en passer ! **(3 pts)**
- La corvée, on revient les chaussures toutes crottées et ça capte mal. **(1 pt)**
- Un petit moment sympa, mais seulement quand il ne pleut pas et que le soleil est là. **(2 pts)**



Résultats

Entre 0 et 5 points : platonique à souhait

La Nature et vous, ça fait deux. Mais ne pas avoir la main verte, ce n'est qu'une expression ! Un peu de rigueur dans l'entretien des plantes, une bonne balade au grand air pour vous déstresser après une semaine au bureau, vous verrez, c'est vraiment bon pour la santé (dans le corps, et dans la tête) !

Entre 6 et 10 points : romance tranquille

La Nature n'est pas une ennemie, mais vous ne vous voyez pas vivre en pleine campagne ad vitam eternam. Un petit bol de verdure de temps en temps vous convient. En achetant local et de saison, peut-être amènerez-vous un peu plus de saveurs dans votre assiette et votre humeur ?

Plus de 10 points : l'amour fou !

Vous en êtes convaincus : mieux traiter la Nature est une obligation. Manger sain (et bio), s'aérer régulièrement dans les bois ou les prés, respecter les animaux. Des évidences que vous aimez partager autour de vous. Veillez à ne pas jouer les moralisateurs tout de même, pour que le message passe en douceur.

RGP MOTOCULTURE

VERTS LOISIRS

L'espace Jardin

Vente et entretien
de matériel de motoculture



2 499€ Husqvarna
AUTOMOWER® 415X

Surface de tonte max. : 1 500 m²
Largeur de coupe : 22 cm
• Inclinaison maximale au travail : 40 %
• Hauteur de coupe max. : 50 mm



560€

VL 55 TH

Largeur de coupe : 53 cm

• Tondeuse tractée • Moteur Honda GCV 170
• Carter acier cataphorèse • **Fonction 4 en 1**
• Bac mixte 70 litres
> **Mutching inclus**

02 47 29 16 60 - contact@rgp-motoculture.fr

480 rue Henri Potez - ZA Papillon - 37210 PARÇAY-MESLAY

OUVERTURE du mardi au vendredi, de 8h à 12h et de 14h à 18h30
le samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h



*Inscription sur place
et sur la première partie
Offre non cumulable
Valable jusqu'au 31/05/22
Reduction: -4€*

SUR LA PISTE, VOUS PREFEREZ?

Foncer, viser, tirer et être le roi de la piste

Gober des boules et éviter la queue du voisin

Créer un monde à votre image

Préparer la coupe du Monde

Exploser tous ensemble ce satané virus

www.BattleKart.com/Tours

Bistro Régent

le restaurant tout simplement...

Bien manger !
Ça se ressent pas plus cher
Philippe Etchebest

Recommandé par :
Philippe ETCHEBEST



**FORMULE
MIDI ET SOIR !**
Cœur de rumsteack
ou filet de magret de canard
ou saumon ou tartare de bœuf
ou tartare de saumon
servis avec salade verte
et à volonté :
frites allumettes fraîches...

13.90 €

CHARMELIA

Une cuisine
à base de
produits frais !

Offre valable jusqu'au 31 mars 2022

-10% sur l'addition sur
présentation de ce flyer

**projectil
sogepress**

Pour devenir
annonceur
contactez-nous
02 47 20 40 00

32 rue Eugène Durand
37000 TOURS

www.projectil-sogepress.fr

12 €

pour
4 personnes

Dahl de lentilles corail épices et coco

Plat chaud d'hiver mais aussi léger et parfait pour le printemps, le dahl de lentilles est un mets indien devenu un classique des menus végétariens. Simple à préparer, ce plat familial propose un vrai voyage des saveurs.

LA RECETTE

MES COURSES :

- 400 g de lentilles corail
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 400 g de tomates
- 50 cl de lait de coco
- 200 g de carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de curcuma
- gingembre
- 1 citron jaune

1

Si vous avez des tomates fraîches, lavez-les et découpez-les en dés. Peler les carottes pour les découper en très fines rondelles.

2

Versez les lentilles corail dans une casserole ; couvrez d'eau et faites chauffer jusqu'à ébullition, durant 10 minutes (les lentilles absorbent l'eau). Retirez du feu.

3

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et ajouter l'ail et l'oignon émincés pour les faire dorer. Ajoutez les légumes, et toutes les épices, puis le lait de coco. Laissez mijoter.

4

Ajoutez les lentilles et mélangez délicatement, à feu doux. Un peu de jus de citron (mais pas trop !) peut relever l'ensemble. Décorez avec une ou deux feuilles de coriandre. C'est prêt !

LE CHOIX DU BIO

Puisque nous sommes dans une logique « bien manger » et « proche de la nature », un choix s'impose : le bio ! L'agriculture biologique est en effet stricte sur la non-utilisation de produits chimiques de synthèse ni OGM. Si les produits portant le logo vert AB sont donc plus respectueux de l'environnement, ils le sont aussi de notre organisme.

3 €



Les lentilles
C'est forcément l'ingrédient phare de la recette ! La cuisson des lentilles corail est beaucoup plus rapide que celle des lentilles vertes : il faut donc être vigilant et avoir l'œil sur la casserole ou le chronomètre pour ne pas obtenir une bouillie de lentilles. Petite astuce : les rincer avant cuisson, pour enlever les poussières qui peuvent les couvrir.



5 €



Épices
Curcuma, cumin, coriandre et gingembre sont notre proposition d'aujourd'hui. Mais une fois saisi le principe du dahl, libre à vous d'échanger le curcuma contre du curry. Et si le lait de coco ne vous convainc pas, sachez que certains Tourangeaux le remplacent par... de la crème fraîche ! Peu conventionnel pour cette recette indienne, mais possible tout de même.

4 €



Un peu de croquant ?

Ail, oignon, gingembre, tomates et petits bouts de carottes colorent votre plat, lui apportent sa dose de fibres, et un peu de croquant selon la cuisson des carottes. Si vous souhaitez pousser plus loin cet aspect croustillant sous la dent, une possibilité : concasser des noix de cajou ou des cacahuètes non salées, et les mélanger à votre plat.

+



Les à-côtés

Pour accompagner votre dahl, l'option carnivore sera la viande blanche. Et pour un repas 100 % végétarien, pourquoi pas un nan, ce pain indien ? Ou tout simplement un bol de riz, qui laissera votre dahl jouer la star du repas. Dans le verre, un vin blanc tranquille, ou le traditionnel chai masala indien.

*Prix indicatifs fournis par la Biocoop

Gentiana, c'est quoi ?

Le 90 avenue Maginot est une adresse aux multiples déclinaisons.

À GAUCHE, LA MAM

Les Mam'zelles Pains d'Épices sont des assistantes maternelles qui unissent ici leurs forces dans cette Maison d'Assistants Maternelles.

Ateliers créatifs, petits moments en chanson, comptines et jeux rythment les journées d'une douzaine de bambins.

AU CENTRE, LÉO LAGRANGE

Le centre socioculturel de Tours Nord a ici la plupart de ses bureaux et salles d'activités. Il gère aussi la salle de spectacle attenante. Mais le centre, ce sont des antennes dans les quartiers de l'Europe, et Clos-Moreau/Beauverger.

EN HAUT, C'EST LA RADIO !

Il faut grimper un escalier en colimaçon pour pénétrer dans le saint des saints des amateurs de radios alternatives : les studios de Radio Béton ! Les animateurs grimpent jusqu'ici pour émettre sur la fréquence 93.6, avec toujours le même esprit de liberté qu'aux débuts des radios pirates.

Lieu de vie, lieu d'envies

Au 90 de l'avenue Maginot, le centre socioculturel Gentiana accueille tous les habitants qui le souhaitent. On vient ici chercher un coup de main, s'amuser, se cultiver, s'entraider, créer et imaginer la vie de quartier.

Françoise est au comptoir. Cherchez l'erreur, car nous ne sommes pas dans un bar ! C'est bien la porte du centre socioculturel Gentiana que nous venons de pousser, au 90 de l'avenue Maginot. Françoise Girault y est chargée d'accueil. Dans la salle, selon l'heure ou le jour, on croise des mamans qui papotent autour d'un café pendant que leurs enfants participent à une activité, des personnes âgées lisant le journal, ou des voisins qui utilisent les ordinateurs en libre accès. Le rôle de Françoise ? Accueillir, écouter, orienter vers l'un des conseillers ou partenaires du centre... La salariée a de multiples fonctions, tout comme le lieu où elle travaille.

ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN

« Ici nous menons des actions avec les habitants du quartier, pour animer la vie sociale, la vie associative et socioculturelle », explique Christine Hallopé, directrice du centre pour l'association nationale Léo Lagrange. « Nous avons par exemple un projet famille, pour accompagner parents et enfants dans leur vie quotidienne, dans la découverte de la

parentalité, dans les relations parents-enfants. Nous sommes aussi un pôle ressources pour les habitants : nous offrons des informations aux gens qui viennent nous voir, et nous travaillons sur l'accès aux droits, avec par exemple des ateliers numériques ou un café des femmes ». Grâce à Françoise, toujours l'oreille aux aguets pour distinguer les besoins derrière la commande de café, aux deux référents « famille », et deux médiateurs qui sillonnent le quartier Europe, l'équipe de Gentiana est toujours prête à aider. « Nous sommes aussi une association d'éducation populaire : nous ne nous mettons pas dans la position du « sachant » face à celui qui ne sait pas, mais dans une dynamique de partage de connaissances, pour accompagner les gens », précise Christine Hallopé.

BOUILLON DE CULTURE

Le partage, une notion qui résonne dans la sphère culturelle. Envie d'organiser une fête de quartier ? David Baez, le responsable vie culturelle et associative, est là avec le reste de l'équipe. Parfois juste pour s'occuper de la sono, d'autres fois pour accompagner

Du nouveau en 2022

20 ans tout pile après son arrivée à Tours Nord, l'association nationale Léo Lagrange va passer le relais ! Au moment-même où nous écrivons ces lignes, la Ville de Tours a choisi l'association Courteline pour reprendre le flambeau à Tours Nord, dès ce printemps. Une période qui, décidément, est synonyme de changement !



« Les arts ont une belle place ici, comme avec la chorale qui accueille tous les chanteurs et chanteuses motivés ! ».

Les bâtiments du 90 av. Maginot ne sont que la face émergée de l'iceberg. Gentiana, ce sont aussi des antennes dans d'autres quartiers, des médiateurs dans les rues, et des animations dans l'espace public.



les habitants dans l'organisation de l'événement, avec le planning, les demandes d'autorisations ou le prêt de barnums.

Et la culture se joue aussi au quotidien, avec la coordination d'activités hebdomadaires (cours d'arts plastiques, de gym douce, de danse...). S'y ajoutent des activités ponctuelles liées aux projets du centre. Les matinées avec jeux et ateliers font ainsi écho au projet « famille ».

David Baez répond aussi aux demandes des habitants côté loisirs. « *De l'âge de 5 ans jusqu'aux seniors, le but est d'accueillir tout le monde avec un éventail de possibilités où chacun peut trouver son bonheur* ». Les expositions (une dizaine par an) incluent ainsi souvent des œuvres d'habitants, afin de favoriser l'expression artistique chez tout le monde. Tout ceci sans oublier que le centre est aussi la maison d'une cinquantaine d'associations qui viennent y proposer leurs activités ! Gym, arts plastiques, théâtre... tout est possible, y compris répéter un spectacle, puisque la salle Gentiana est là ! « *Le planning est complet 18 mois à l'avance, commente David. Entre la salle et nos locaux prêtés aux associations, le centre participe pleinement au dynamisme associatif de Tours nord, et de toute la ville* ».

LE NOYAU ET SES ANTENNES

Le centre socioculturel Gentiana rayonne en effet sur l'ensemble de Tours Nord, car en plus du centre situé au 90 avenue Maginot, plusieurs antennes existent, dans les quartiers Europe, Clos-Moreau et Beauverger, au plus près des zones prioritaires et habitats sociaux.

« *Là aussi la porte est ouverte pour accueillir les habitants, les familles, et nos médiateurs sur le terrain auprès des habitants* », raconte Christine Hallopé. En mai, la 12^e édition de l'événement Aux Livres Citadins aura ainsi lieu quartier Europe, esplanade François Mitterrand. C'est là aussi que la nouvelle opération « Toutes sportives » à destination des femmes a débuté en janvier (en partenariat avec l'UFOLEP).

Tôt le matin, tard le soir ou le dimanche, avec l'association Léo Lagrange ou bientôt Courteline, le centre Gentiana palpète au rythme de la vie des quartiers de Tours Nord. Et pour le faire vivre, un seul carburant : l'énergie commune de ses salariés et des habitants !

800 à 1000

personnes fréquentent chaque semaine le centre socioculturel Gentiana de l'avenue Maginot.

Entre les cours proposés par le centre et ceux animés par les associations, les actions familles, l'accès aux droits ou les spectacles, ça en fait du monde ! Même si avec le covid, les visites sont un peu moins fréquentes.



Yoga parents-enfants au Clos Moreau, car il n'y a pas d'âge pour être bien dans son corps.



90 avenue Maginot - Tél. 02 47 49 01 20

- Antenne Clos Moreau, 3 place Belin - Antenne Beauverger, 3 rue Saint-Exupéry

- Antenne Europe, 50 rue de Lille

leolagrange-gentiana.org - Centre Socioculturel Leo Lagrange - Gentiana

Et si...

3 idées à ne pas manquer pour une sortie en famille ou entre amis.



... on prenait des forces à la mode américaine

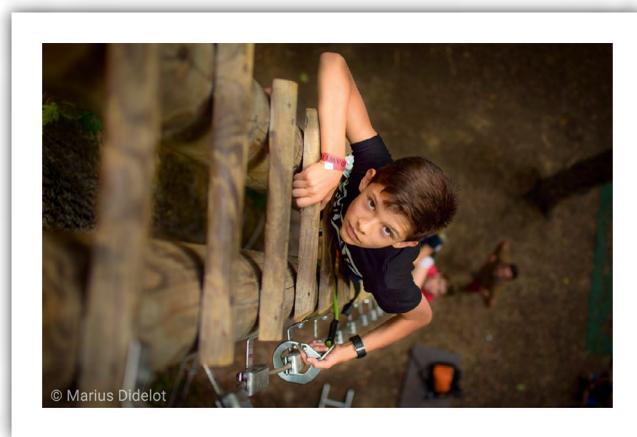
La gastronomie américaine, ce n'est pas que les burgers, et Smoke Texas BBQ nous le prouve ! Installé à la Petite Arche, ce restaurant est spécialisé dans les viandes marinées et grillées. Alors oui, on peut opter pour l'option sandwich façon burger, mais on peut aussi déguster le pulled pork, les ribs, la poitrine de dinde, la saucisse fumée et ses piments jalapeños avec des accompagnements sympas. Les mac&cheese à base de pâtes, les haricots à la tomate à la texane, une salade de pommes de terre... On en salive déjà !

> **Smoke Texas BBQ, CC La Petite Arche à Tours Nord.**
smoke-texas-barbecue.fr

... on prenait de la hauteur

Le Gadawi Park des Grandes Brosses rouvre en avril ! Voilà une bonne occasion d'aller se reconnecter à la nature tout en s'amusant. Le principe est simple : après le brief de sécurité, vous voilà équipé d'un harnais qui garantit votre sécurité à tout moment. Hop, direction les cimes des arbres (ou presque). Car l'idée, c'est de grimper puis d'évoluer d'arbre en arbre avec des parcours variés avec différents niveaux de difficulté. Les bambins sont à un mètre du sol, les adultes peuvent aller jusqu'à 18 mètres ! Tentés par l'aventure ?

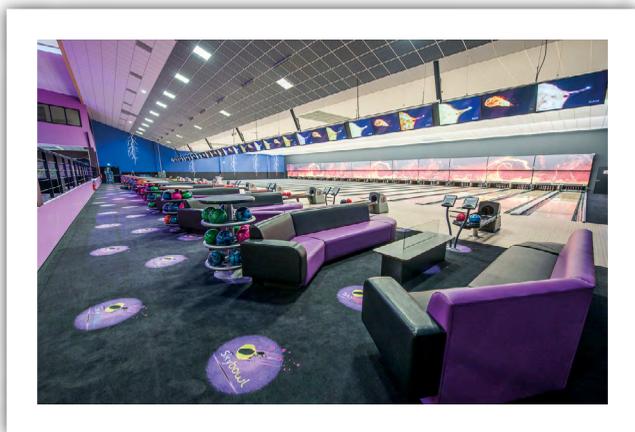
> **Gadawi Park, Les Grandes Brosses à Tours.**
www.gadawi-park.fr



... on jouait au bowling

Pour poursuivre l'aventure américaine débutée chez Smoke BBQ, et vous remettre des émotions du Gadawi Park, pourquoi ne pas finir la journée au Skybowl de Notre-Dame-d'Oé ? 24 pistes de bowling vous y attendent... mais pas seulement ! Des tables de billard et une salle de jeux accueillent les visiteurs. Baby-foot, flipper et jeux de fléchettes côtoient des jeux d'arcades. Toutes les générations sont donc servies ! On peut même grignoter et boire un verre sur place. Idéal pour une soirée décontractée entre amis ou en famille !

> **Skybowl, rue Jean Monnet à Notre-Dame-d'Oé.**
www.skybowl.fr - Tél. 02 47 40 03 00.



Salon esthétique Mixte
Salon de coiffure Homme - Femme - Enfant



- Epilation
- Onglerie
- Modelage en solo ou en duo
- Soins du corps
- Soins du visage
- Rehaussement de cils
- Maquillage
- Bronzage

40 rue Daniel Mayer - 37100 Tours - 02 47 39 27 40

Suivez les actualités sur notre page facebook



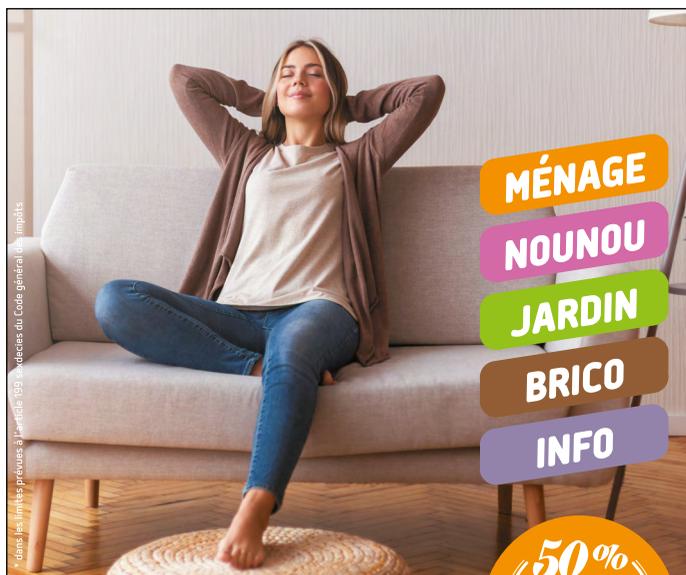
Si le cœur de notre métier, c'est le droit,
notre différence, c'est de pouvoir aller au-delà.

Nous déployons, ainsi, au sein d'un groupe pluridisciplinaire, qui poursuit son développement en France et à l'international, une offre plurielle et engagée. Cette diversité, nous l'entretenez également pour nos équipes en offrant l'opportunité à chacun d'évoluer, de se former, de devenir acteur de sa mobilité. ORATIO Avocats, c'est une vision multiple et agile du droit.

ORATIO
AVOCATS

© bakertilly | NETWORK MEMBER

Prenez une nouvelle direction avec
ORATIO Avocats.



RETROUVEZ DU TEMPS
GRÂCE À NOS SERVICES

VOTRE AGENCE À TOURS
72 BIS AVENUE ANDRÉ MAGINOT
(TRAM ARRÊT CHRIST RO)
TÉL. : 09 72 22 86 48

DEVIS GRATUIT SUR
WWW.VIVASERVICES.FR

MÉNAGE

NOUNOU

JARDIN

BRICO

INFO

50%
de crédit
d'impôts





ad seniors

L'aide à domicile

AD Seniors 37
votre agence de proximité



7J/7

Aide et maintien à domicile



Aide aux gestes de la vie quotidienne



Entretien du logement



Accompagnement aux sorties (loisirs ou RDV médicaux)

INTERVENTIONS
Tours Centre,
Tours Sud et Nord
Saint-Cyr-sur-loire,
La Riche
Joué-lès-Tours
Chambray-lès-Tours
Saint-Avertin
St-Pierre-des-Corps
La-Ville-aux-Dames



AD SENIORS TOURS 02 47 52 95 43

ad37@adseniors.com - www.adseniors.com -

