

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°4 - 06/2022

MAGAZINE OFFERT
'Arche
de TOURS Nord
PAR VOS COMMERÇANTS

**Voyage au cœur
du 37° Parallèle**

LA BONNE IDÉE

**Tailler la route
en van aménagé**

DOSSIER

**Tours Nord,
en mode farniente !**

En pratique

Toutes les infos et
les bons plans de vos
commerçants
à Tours Nord

CHOISIR EN TOUTE LIBERTÉ

Naturhouse,
non nouvelle vie !

Christelle, 36 ans

-9kg

à ses côtés
avec Naturhouse

AVANT



Démarrez votre coaching minceur accompagné
par un professionnel de santé diplômé



Suivi individualisé en
méditerranéenne et adapté à votre
niveau de stress et de fatigue



Plan d'entraînement
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 Tourn - 02 47 30 07 85
- Joué-Lès-Tours
41 bd de Chiron - 02 47 80 07 57
- Tours centre
61 rue Mercœur - 02 47 47 14 82
- Tours Nord **NOUVEAU**
8 rue François Copain - 02 47 38 35 79

Votre bilan alimentaire
SMARTY + 1 forfait
de régime offert*

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



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 Croissant Châtaignes
OFFERTS
pour l'achat d'un Menu SUB30
sur présentation de ce coupon

4 Croissant Châtaignes
OFFERTS
pour l'achat d'un Menu SUB30
sur présentation de ce coupon

04 L'ACTU DE L'ARCHE



05 L'AFTERWORK Le van un air de liberté avec Anne !

06 L'ACTU DE L'ARCHE

07 EN COULISSES Mermoz Academy, l'école des pilotes



08 AUJOURD'HUI J'APPRENS À... Manger équilibré

09 SHOPPING Tout est permis !



10 DOSSIER Cap sur les vacances !

15 MON MENU POUR 4 À 45 €



16 VIE QUOTIDIENNE 37° Parallèle : embarquement immédiat !

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



Édito



Qu'il est bon de sentir le soleil nous caresser le visage, signe de l'arrivée des beaux jours d'été et des vacances en mode farniente. Il n'est pas nécessaire de quitter la Touraine pour se changer les idées puisque dans ce nouveau numéro vous pourrez noter

que vos commerçants du nord ont bien décidé de vous distraire durant toute la saison. Des animations sportives ou ludiques, un passage à la piscine pour se rafraîchir, un verre sur une des nombreuses terrasses de café, des parties de pétanque sur les nouveaux terrains récemment installés... vous l'aurez compris, l'ambiance détente est bien assurée à Tours Nord. Après l'animation de Pâques avec les magnifiques dessins des enfants, les foulées de l'Arche du 1^{er} mai et ses nombreux sportifs, vos commerçants ont décidé de créer sa première fête de la musique place du Cinéloire ce 21 juin. Une véritable fête musicale qui va animer la zone Méliès grâce aux nombreux groupes professionnels prévus pour l'événement. En attendant les nombreux projets des commerçants que vous découvrirez à la rentrée, je vous souhaite de passer un très bel été en compagnie de ce nouveau numéro de « Hello ! ». 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.archedetoursnord.com



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

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 - juin 2022. Tirage : 12 000 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. **Rédaction :** Émilie Mendonça. **Photos :** tous droits réservés. **Régie publicitaire :** Sogepress, Sonia Bisleau, Marie Drouot 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 :** Numeriscann, 3 rue des Entrepreneurs, 37390 La-Membrolle-sur-Choisille. Dépôt légal en cours.



10-31-3590



IMPRIM'VERT®



La musique adoucit les mœurs...

PLUSIEURS FESTIVALS VONT RYTHMER NOTRE ÉTÉ !

À Parçay-Meslay, on retrouvera des musiciens renommés pour le festival de la Grange de Meslay, du 17 au 26 juin prochain. Un cadre idyllique et atypique pour ces concerts de musique classique de haute volée.

Pensez à réserver :

www.festival-la-grange-de-meslay.fr.

Dans un tout autre genre, le RIIP Festival investit la salle Oésia à Notre-Dame-d'Oé les 8 et 9 juillet avec du rock métal et hardcore. Avis aux amateurs !

Toutes les infos sur www.riipfest.com.

On aime !



Les mercredis créatifs de la médiathèque

Dès le mercredi 6 juillet et jusqu'à la fin du mois d'août, le mercredi rime avec activités créatives à la médiathèque François Mitterrand (quartier de l'Europe). À 10 h, et quel que soit votre âge, venez découvrir l'origami, les créations en laine, des petits bricolages... en compagnie des médiathécaires. **Renseignements au 02 47 54 30 42.**

à noter

11 JUILLET

C'est la date du passage aux horaires d'été du réseau Fil Bleu. Certaines lignes verront passer leurs bus un peu moins régulièrement. **Suivez-les sur l'appli Fil Bleu – www.filbleu.fr.**



En avant la musique !

Tours Nord célèbre la fête de la Musique le mardi 21 juin de 16 h à 23 h place du forum Méliès. Plusieurs groupes se relaieront sur scène. Pop, rock, électro, musiques de films... Il y en aura pour tous les goûts.

NOUVEAU VISAGE POUR LA TRANCHÉE ?

La mairie de Tours a dévoilé le résultat du travail du comité de co-construction pour repenser le haut de l'avenue de la Tranchée. Une centaine de participants (habitants, commerçants, associations) ont exploré le quartier et réfléchi ensemble durant plusieurs mois pour imaginer leur place de la Tranchée idéale. Trois projets ont été présentés en avril dernier, avec plusieurs points communs : conserver la mairie annexe, ajouter de la verdure, et améliorer les bâtiments de l'école Victor Hugo. La municipalité et ses techniciens doivent maintenant étudier la faisabilité des trois projets, pour choisir celui qui fera l'objet d'un concours d'architecte en fin d'année.



Le van, un air de liberté !

Depuis quatre ans, Anne Lavergne gère l'agence We Van de Tours. Avec seize véhicules, des envies de voyage plein la tête et de la bonne humeur, elle accompagne ses clients sur la route de la liberté.

Comment vous est venue l'idée de louer des vans aménagés à Tours Nord ?

Nous y avons déjà goûté, en famille ! On avait testé avec mon mari et nos enfants, et on trouvait dommage de devoir aller jusqu'à Nantes pour louer un véhicule de ce type. Et comme je souhaitais quitter mon poste d'infirmière, la reconversion a été vite trouvée.

Quel plaisir éprouvez-vous dans le voyage en van ?

L'esprit de liberté ! Je vais où je veux, quand je veux. Je télécharge juste une application pour localiser les emplacements où les vans sont autorisés, et c'est parti ! Cela évite d'être bloqué par une location. J'ai déjà testé le mobil-home pendant une semaine sous la pluie, et maintenant c'est fini : s'il pleut là où nous avions prévu d'aller, on change juste de destination, sans contrainte. J'adore aussi la vie de famille lorsque nous partons : pour les enfants, tout devient amusant pendant un voyage, même se brosser les dents, faire la vaisselle ou aller se coucher.

Quel est votre souvenir de voyage le plus marquant ?

Je crois que c'est cette pause improvisée, en pleine nuit... Il devait être 23 h 30, nous étions fatigués, donc on a juste cherché un emplacement où se garer pour passer la nuit et repartir dès le lendemain matin. Mais en ouvrant

les rideaux au petit matin, on a été époustoufflés : on était au bord de la Gironde, des pêcheurs étaient installés dans leurs cabanes sur pilotis. C'était magnifique. On a passé là toute la matinée, on a discuté avec les pêcheurs sans les déranger, on a pris notre temps pour apprécier le paysage.

Mais on n'est pas à l'étroit pour voyager en famille ?

Non pas du tout, les vans sont conçus pour quatre ou cinq personnes, avec sièges auto pour les enfants, sans aucun problème. Et dès qu'on s'arrête, on a tous les espaces naturels autour de nous à disposition ! En plus, les vans sont équipés : vous n'avez qu'à amener vos vêtements et vos consommables. C'est une manière de voyager vraiment placée sous le signe de la liberté, y compris pour les dates de location ou de retour d'ailleurs. Vous revenez quand vous voulez, même si l'agence est fermée.

C'est une option qui séduit quel type de clientèle dans votre agence ?

Tout le monde ! On a aussi bien des jeunes qui partent sur un week-end, que des familles ou des jeunes retraités. Un week-end ou plusieurs semaines, pour rester dans la région visiter les châteaux ou pour aller jusqu'en Espagne... On a tout type de demandes, car finalement, tout est possible en van.

« On n'a pas de montre, on vit avec le soleil, au rythme de nos envies, et de notre estomac ! »



Pour tous les goûts !

Plusieurs marques proposent désormais des vans aménagés, qu'on retrouve chez We Van : Mercedes, Renault, et bien sûr Volkswagen sont disponibles, tout équipés et prêts à partir.



We Van Tours
175 av. Maginot, 37100 Tours — tél. 06 29 31 73 52
tours@wevan.fr
we-van.com /  ©WeVan



Harry Potter à Tours Nord ?

L'association Mythes et Légendes prévoit un Harry Potter Festival le 17 juillet 2022 à l'espace culturel Gentiana. La date de mai avait dû être annulée faute de participants et bénévoles suffisants. Les fans de Gryffondor, Poufsouffle, Serdaigle et Serpentard seront-ils prêts à relever les défis qui les attendent pour ce rendez-vous estival ? Pas de sort ou de tour de magie pour passer l'examen d'entrée : il suffit de s'inscrire sur www.potterfest.fr.



MONCONSEIL : NOUVEAUX HORAIRES DE MARCHÉ

Créé il y a deux ans tout juste, le marché de Monconseil a changé d'horaires à la mi-mai. Le rendez-vous avec les commerçants ambulants est désormais fixé au vendredi après-midi à partir de 15 h 30, pour attirer une clientèle plus nombreuse.



Ça bouge à Monconseil !

L'association des habitants du quartier Monconseil nous propose plusieurs rendez-vous gratuits cet été :

LECTUR'Ô'JARDIN: LECTURES ET INTERMÈDES MUSICAUX

le samedi 2 juillet à 17 h 30 devant la boîte à livres du parc de la Grenouillère.

OPÉRATION RAMASSAGE DE DÉCHETS,
pour un quartier plus propre, jeudi 21 juillet à 18 h 30 au départ de la place Pierre Gandet.

APRÈS-MIDI PING-PONG EN FAMILLE
au parc de la Grenouillère,
le dimanche 31 juillet.

INITIATION AU QI GONG
les 4 et 11 août à 19 h : rendez-vous à côté des tyroliennes du parc de la Grenouillère.

Marmoutier reprend vie



Le site archéologique de l'abbaye de Marmoutier sera une belle sortie culturelle cet été ! Au programme : une murder party où les visiteurs mèneront l'enquête pour retrouver un trésor caché, tous les dimanches de juillet. On peut aussi se laisser enfermer dans une pièce du monument pour participer à l'escape game « Des vikings à la brasserie », le 19 juillet et le 18 août. Tout ceci sans oublier des visites guidées proposées régulièrement durant l'été, avant le clou du spectacle : la reconstitution historique « CAESARODUNUM » les 27 et 28 août. Pour découvrir un camp gallo-romain comme si on y était !

Détail des animations sur www.tours.fr

à noter

TRAVAUX. La rue de Suède sera en travaux pendant tout l'été, attention aux ralentissements à prévoir dans le quartier ! En juin, les rues Chopin et Devildé se refont une beauté, tandis que ce sont les canalisations qui seront révisées du côté de la rue Delacroix.



Mermoz Academy

Les futurs pilotes qui vous emmèneront vers vos vacances de rêve se forment chez Mermoz Academy ! Installée à Tours depuis quatre ans, cette institution née en 1954 a déjà formé plus de 50 000 personnels navigants.



Du rêve à la réalité

Certains clichés ont la vie dure, comme l'interdiction du port de lunettes ou le besoin d'être un génie des maths pour devenir pilote. Rien n'est vrai ! Pour intégrer Mermoz Academy, on passe une visite médicale de classe 1 (à Toulouse, Toulon ou en région parisienne), ainsi que des tests de maths, physique et d'anglais. C'est l'entretien de motivation qui fera toute la différence pour intégrer la formation de pilote de ligne.



Théorie et pratique

La formation de deux ans débute par une phase de vol, dont une partie peut être réalisée à San Diego. Cap ensuite sur l'ATPL, une formation théorique de neuf mois, avant les dernières étapes pour devenir pilote de ligne : licence de pilote commercial, vol aux instruments, travail en équipage, et cours d'anglais, indispensable dans ce métier. Avec leurs compétences techniques, théoriques et comportementales, les élèves sont prêts à être recrutés comme pilotes !



Aller plus haut... et plus loin

Après deux ans de formation, les élèves peuvent déjà travailler pour les compagnies aériennes. Mais rien de tel que de pousser plus loin l'expérience, avec une formation en alternance en management du transport aérien. Cours à l'IFURTA de l'université Aix-Marseille et expérience de terrain comme copilote chez une compagnie partenaire de Mermoz Academy : une combinaison idéale pour acquérir une expérience au sol et dans les airs.



Mermoz Academy,
40 rue de l'aéroport - 37100 Tours
contact@mermoz-academy.com
mermoz-academy.com

Manger équilibré

Pour l'été, et toute l'année, on a envie d'être bien dans notre corps ! Et pour ça, la solution, c'est de manger équilibré en reprenant de bonnes habitudes alimentaires avec les conseils de Mathilde et Karine, de Naturhouse.



1

2



3



Confinements, sessions Netflix au fond du canapé, avec parfois le moral dans les chaussettes... Après deux années chamboulées, le miroir nous renvoie souvent une image plus rondelette qu'avant. Si ce changement ne vous convient pas et que vous êtes mal dans votre peau, une seule solution : retrouver de bonnes habitudes dans notre assiette.

1. TROUVER LA MOTIVATION !

C'est le préalable indispensable à toute reprise en main ! Il ne suffit pas de se dire « *ce serait bien que je perde du poids* ». Il faut surtout être motivé, bien décidé à faire des efforts pour retrouver la forme. En étant conscient d'une chose : perdre des mauvaises habitudes et quelques kilos ne sera pas de tout repos.

2. SUIVRE LES CONSEILS DES PROS

Arrêter complètement les féculents, ne se nourrir que de fruits et légumes, faire du sport le ventre vide... Atten-

tion aux fausses bonnes idées ! À chaque personne sa solution pour une alimentation adaptée. Il est donc essentiel de prendre en compte son âge, son état de santé, ses habitudes alimentaires et ses activités physiques pour trouver le bon moyen de revenir à l'équilibre. Et pour cela, rien de tel que les conseils de diététiciennes professionnelles.

3. MAINTENIR L'EFFORT SUR LA DURÉE

Avec de l'énergie, de la volonté, du sport et des menus adaptés (sans oublier les compléments alimentaires pour vous aider), vous allez pouvoir perdre du poids, parfois en quelques semaines seulement. Mais ce n'est pas fini ! Il faut ensuite poursuivre sa quête de l'alimentation équilibrée, pour stabiliser votre poids et ancrer les bonnes habitudes dans votre quotidien. Six mois, un an ou plus, ce suivi est essentiel pour entretenir ce corps dans lequel vous vous sentez bien.

Notre guide

Deux passionnées du bien-manger

Mathilde, diététicienne, et Karine Lafont, gérante Naturhouse Tours Nord, ont toutes les deux à cœur de proposer à leurs clientes un suivi personnalisé, allié à des compléments alimentaires naturels. Après un premier entretien pour définir nos objectifs et connaître nos habitudes, Mathilde nous reçoit chaque semaine pour nous accompagner dans ce retour au bien-manger : bon et équilibré.



Naturhouse Tours Nord
8 rue François Coppé – 37100 Tours
02 47 38 35 79 – naturhouse.toursnord@hotmail.com
naturhousetouraine.fr

TOUT EST PERMIS !

En famille, entre amis, ou tout simplement pour soi-même, l'été est le moment de se faire plaisir et de profiter des belles choses de la vie.



Une box relax

Dans ce petit objet, très design, il y a votre sommeil et votre sérénité retrouvés. Plus de 200 séances combinées, de sophrologie, méditation, des siestes, des sons de la nature... Il y en a pour toutes les situations et pour tous les goûts. Sans ondes et sans écran, la box Morphée est totalement saine et trouvera sa place, tout naturellement, sur votre table de chevet.

79,99 €, chez Darty, route de Paris.

Affichez la couleur

Quand on a décidé de mettre de l'été dans sa vie, il faut l'affirmer haut et fort. Mais, en sachant rester frais ! Ces tee-shirts pleins de peps offrent vraiment le combo gagnant. Version piscine ou version diabolos menthe, toutes les envies sont dans sa nature.

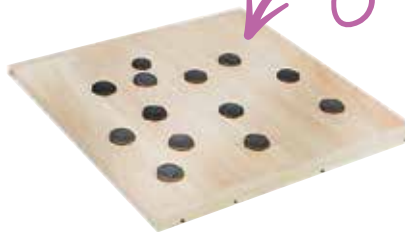
9,99 €, chez Camaieu, Centre commercial de la Petite Arche.



Le palet, il fera votre été !

On connaît tous la pétanque ou le molkky mais pas besoin d'aller en Finlande ou à Marseille pour s'amuser avec des jeux d'adresse. Le palet, c'est une version bretonne qui fait vraiment passer un bon moment. Règles simples et bel objet : on adore !

74,99 €, chez Intersport, 284 avenue André Maginot.



LEROY MERLIN
vous accompagne dans la
transition énergétique
de votre Habitat.



Une solution 100% clef en main :

- ① Evaluation des besoins
- ② Obtention aides
- ③ Pose par notre réseau d'artisans RGE.

N'attendez plus, envoyez vos coordonnées
par SMS au 0755547065.
Nous vous contacterons sous 48 heures



Cap sur les vacances, direction Nord !

Envie d'ailleurs sans bouger d'ici ? Bloqués par le travail pendant l'été mais bien décidés à profiter des beaux jours ? Aucun problème : voici votre guide touristique pour partir en vacances à deux pas de chez vous.

Même pour une journée ou un week-end : il est essentiel de se déconnecter. Et quand les beaux jours sont là, autant en profiter ! À chaque type de vacances, sa version « Nord », pour profiter de l'été sans longs trajets.

DIRECTION LA PLAGE !

Avouez-le : vous rêvez d'un week-end en bord de mer. Avoir les pieds dans l'eau, les vagues qui caressent vos orteils, le sable qui roule sous votre peau, le soleil qui caresse votre visage tandis que vous lisez, étendu(e) sur la plage, tout en bronzant...

La version « Nord » : les plages du bord de Loire ! Bien sûr, on ne peut pas se baigner dans la Loire (enfin, pas encore, puisque la question est à l'étude du côté de la Métropole). Mais rien n'empêche d'y tremper les pieds et de faire bronzette au bord de l'eau. En allant vers l'Île Aucard et le parc Sainte-Radegonde, ou en longeant les quais vers Saint-Cyr, les plages permettent de vivre cette expérience à fond, avant d'aller boire un verre à la guinguette La Plage.

SPA, JE PRENDS SOIN DE MOI

Vous avez toujours fantasmé sur un séjour en cure thermale et spa,

Et pourquoi pas une sortie qui allie sérénité, nature et moment en famille ?

La pêche à la ligne est autorisée tous les jours du lever au coucher du soleil, jusqu'au 18 septembre prochain dans les cours d'eau d'Indre-et-Loire.

Attention cependant : vous devez posséder une carte de pêche pour être en règle (à partir de 10 € la journée). Pour cela, rendez-vous sur le site de la Fédération de Pêche : www.fedepêche.37.fr.



Vous êtes fan de sorties en nature et en famille ? Tours Nord ne manque pas de coins de nature à découvrir.



façon bains bouillonnants, massages et autres eaux bienfaitrices. De quoi vous détendre en vous faisant du bien ! Voici la solution locale : un petit passage par l'un des instituts du quartier pour un massage du visage (chez Ayurveda et massages du monde ou Monconseil Beauté par exemple), puis direction Saint-Cyr pour un bain pas comme les autres chez En Apesanteur. Dans une capsule façon science-fiction, vous flotez pendant une heure dans une eau chargée de sel d'Epsom. Petite ambiance musicale et visuelle, et relaxation 100 % assurée !

POUR LES FANS D'HISTOIRE

Vous ne partez jamais en vacances sans votre guide, pour ne rien rater des monuments à visiter ? Qu'à cela ne tienne ! Cap sur l'Abbaye de Marmoutier ! Alors qu'elle a été capitale dans l'histoire de la ville de Tours, en étant un véritable centre de vie durant le Moyen Âge, l'abbaye est encore peu connue des touristes et des Tourangeaux. Pour y remédier, profitez des visites guidées, escape game et spectacles qui auront lieu sur place pendant l'été !



AVENTURIERS ?

Si vous êtes du genre à ne pas faire rimer « été » et « farniente », pour préférer le combo « action, sport et nature », pas besoin de partir bien loin ! Un peu d'escalade chez Arkose, un passage façon Tarzan dans les branches de Gadawi Park, de la marche en pleine nature dans le parc de la Cousinerie, sur les bords de Loire ou en longeant la Choissille. Puis direction les haras de la Grenadière à Saint-Cyr-sur-Loire, de Notre-Dame-d'Oé ou du Rouge-Bois à La Membrolle-sur-Choissille pour une chevauchée sauvage sous le soleil couchant, tel un cow-boy solitaire amoureux des grands espaces... Allez, c'est décidé : cet été, pas de valises, pas de longs trajets, on passe nos vacances dans le quartier !

36,7 millions

de Français sont partis en vacances en 2021 (d'après le baromètre Opodo 2022-Raffour Interactif).

92%

des visiteurs des sites touristiques de région Centre étaient des Français l'an dernier. Bien plus nombreux que d'habitude, sans doute à cause des restrictions liées au covid pour partir à l'étranger ? Mais pourquoi aller loin quand on peut s'amuser près de chez soi ? A vous de décider

+7%

de cyclistes sur la Loire à Vélo en 2021... Et si nous aussi, on roulait ?

L'expert

PRENDRE SOIN DE NOTRE PEAU AU SOLEIL : 3 CONSEILS D'EXPERTE

En bord de Loire ou en bord de mer, face au soleil, soyons vigilants ! Nous avons demandé conseil à Manon, responsable adjointe du magasin Yves Rocher Tours Nord.

Faut-il préparer sa peau avant de l'exposer au soleil ?

Les soins seront les mêmes avant le soleil, et après : il faut effectuer un gommage, pour éliminer les cellules mortes, débarrasser la peau de ses impuretés... On fait ainsi peau neuve, cela permet aux crèmes de mieux pénétrer. Il faut aussi bien hydrater sa peau, avant et après l'exposition au soleil, de manière quotidienne. Pour le gommage, une fois par semaine, c'est l'idéal. Associé à l'hydratation, il aide à conserver le bronzage le plus longtemps possible, avec une peau éclatante. Et pour éviter les coups de soleil, quelles sont les crèmes à privilégier ? Nous proposons au minimum un indice 30, pour les peaux déjà mates, et 50 pour les autres peaux,

plus claires ou fragiles. Et quelle que soit la crème, il faut renouveler son application toutes les deux heures car, waterproof ou non, c'est le moment où la protection perd de son efficacité. Si possible, optez pour des crèmes « loi Hawaï » : une loi de l'Etat d'Hawaï interdit depuis 2021 les crèmes contenant des produits chimiques, nocifs pour les coraux. Autant faire attention sur nos côtes aussi ! Y a-t-il des pièges à éviter ?

Les huiles solaires ! Elles sont séduisantes car elles sentent bon le monoï ou la coco, mais attention : elles ne sont pas protectrices, au contraire, elles pourraient accentuer l'effet du soleil et vous amener tout droit vers le coup de soleil. On les garde donc pour les soins après-soleil, pour nourrir et sublimer la peau.



Boutique et institut Yves Rocher Tours Nord
centre commercial Petite Arche
Tél 02 47 41 16 40
www.yves-rocher.fr

En savoir plus



Routine visage au naturel
Un livre d'Aline Prévot plein d'astuces pour prendre soin de la peau du visage. Ecolo, sain, et économique, des bons plans valables toute l'année !
Cultura, 15,90€

Lait hydratant Monoï 3 en 1
Idéal pour apaiser la peau après l'exposition au soleil, cet après-soleil hydratant nous rappelle les vacances avec son odeur de monoï.
Yves Rocher, 11,50€



LA QUESTION ?

Et vous, quels projets pour l'été ?

JULIEN, CLIENT DE LA PETITE ARCHE

« Travailler ! Avec ma compagne on préfère partir en septembre, il fait encore beau et il y a moins de gens dans les lieux qu'on visite. Donc on a encore le temps de se décider sur la destination ! »

INÈS, HABITANTE DU QUARTIER EUROPE

« Le Maroc ! On rend enfin visite à la famille, car ça a été compliqué avec le covid. Et on en profite pour aller à la plage ! »

ANNE, HABITANTE DU QUARTIER MONCONSEIL

« On n'a encore rien décidé... Et on devrait ! À cinq avec les enfants, côté réservation de logement c'est souvent un vrai casse-tête. Mais ce sera peut-être la mer, ou la Dordogne »



Bien préparer sa valise en 5 étapes

Qui n'a pas souri en voyant des héroïnes de séries télé s'asseoir sur leur valise pour réussir à la fermer ? Mais c'est moins drôle quand Dou-dou et les enfants débarquent avec un sourire crispé pour demander si « on n'a pas une valise plus grande finalement ? ». Voici nos astuces pour un bagage bien rangé et bien rempli :

1. Je consulte Señor Meteo

L'Irlande et sa pluie quotidienne, ou la Côte d'Azur et son soleil impitoyable : renseignez-vous sur le climat de votre destination, afin d'éviter les vêtements inutiles.

2. Je choisis le bagage

Si vous prenez l'avion ou un train Ouigo, soyez attentifs aux conditions : combien de bagages ? De quelle taille et poids ? Côté pratique, à vous de choisir : la valise à roulettes a l'avantage de... rouler, mais est parfois lourde à soulever pour la ranger, tandis que le sac à dos est utile si les bretelles sont bien réglées et que vous ne vous contorsionnez pas pour le mettre, sinon, gare au lumbago !

3. Je dresse une liste

Prenez le temps de faire une liste, à tête reposée. Le nombre de sous-vêtements (selon le nombre de jours passés au même endroit et l'accès ou non à une laverie), de t-shirts ou de pantalons... Même chose pour la trousse à pharmacie : prenez l'indispensable (en cas de gros pépin, vous achèterez le reste sur place). Et pas la peine d'avoir des choses en double, donc triez : un maillot de bain, une robe de soirée, un chapeau, un pyjama

4. Je trie : agréable et pratique

Optez pour des vêtements qui vous plaisent, et dans lesquels vous êtes à l'aise. On évitera donc les chaussures toutes neuves (qui nous provoqueront des ampoules dès la première balade).

5. Je roule !

L'astuce des pros pour ne pas avoir de vêtements froissés : les rouler ! Eh oui, si vous roulez soigneusement et bien serrés vos vêtements, ils se froiseront moins facilement pendant le transport. Et vous gagnerez de l'espace en plus !

Le petit plus

Pour vous envoler au départ de l'aéroport de Tours, soyez vigilants sur la taille de vos bagages. La compagnie Ryanair vous emmène en Irlande,

au Portugal ou au Royaume-Uni à petit prix, mais avec un seul bagage en cabine de dimensions maximales 40x25x20cm. Si vous avez une petite

valise ou un sac-à-dos (10kg maximum) en plus de votre sac à main, même s'il est en cabine, il faudra payer un supplément ! Pour

enregistrer un bagage en soute, le paiement d'un supplément est aussi de mise. Deux infos à prendre en compte dans le calcul de votre budget.

Quel vacancier êtes-vous ?

Pour vous aider à préparer vos vacances, rien de tel que de dresser votre portrait-robot lorsque vous êtes en mode « été ».

Pour vous, les vacances, ça se prépare...

● Six mois à l'avance, pour bénéficier des meilleurs tarifs et partir l'esprit léger, car tout est déjà planifié.

■ Pas. Vous attendez la veille de vos congés pour décider du programme, qui sera forcément improvisé.

★ Quelques semaines avant le départ, une fois que vous êtes sûr(e) que les frontières sont ouvertes, le passeport valide, les copains disponibles.



Dans votre valise, on trouve...

★ Trois ou quatre tenues pratiques et aux éléments interchangeables, pour varier les plaisirs, des chaussures sympas et confortables, et votre maillot de bain préféré.

■ Vous voulez dire dans mon sac-à-dos, non ? Un petit sac de 30 litres maximum, pour voyager léger et pouvoir bouger facilement.

● Six tenues pour partir une semaine, un pull pour les soirées fraîches, un imper, un chapeau, un maillot pour nager, un autre pour bronzer, une liseuse, une trousse à pharmacie, un guide touristique (ou plutôt deux pour comparer)... Mince, ça a du mal à rentrer.



« Vacances » rime avec...

● **Connaissance.** Où que vous soyez, vous adorez vous instruire. Musées, monuments, plages du Débarquement... On n'en finit jamais de découvrir des choses !

★ **Délivrance.** Ça fait du bien de tout lâcher, et pouvoir partir loin du boulot et du quotidien !

■ **Itinérance.** Vous aimez vous balader le nez en l'air, et vous laissez guider par les rencontres et ce que vous découvrez au fil du chemin.

En vacances, vous êtes plutôt...

● **Lièvre.** Vous aimez quand les choses vont vite, enchaîner les activités pour profiter à fond de la région que vous visitez.

■ **Tortue.** La maison sur votre dos (enfin, dans votre sac), un rythme tranquille, une envie de vivre au ralenti vous envahit.

★ **Lion.** Vous alternez de bonnes grosses siestes avec des périodes de forte activité : un équilibre qui vous convient même le reste de l'année.



Résultats

Si vous avez un maximum de



Routard

Vous n'avez pas peur de l'imprévu, au contraire ! C'est ce qui vous plaît : trouver un logement au dernier moment, vous laisser guider par vos envies... Peut-être pourriez-vous économiser un peu d'argent et d'énergie en anticipant un tout petit peu ? Passer par l'office de tourisme pour connaître les coins à ne pas louper, réserver quelques jours à l'avance votre logement pour ne pas vous casser les dents... et mieux profiter du moment présent, sans avoir à gérer ces contraintes matérielles ?



Zélé

Tout voir, tout faire, tout programmer... Hey ! Les vacances normalement, c'est fait pour se reposer, non ? Bien sûr, il serait dommage de ne pas découvrir toute la Dordogne en une semaine. Mais avant de vous fouler une cheville en descendant quatre à quatre les escaliers du gouffre de Padirac, posez-vous la question : et si laisser un peu de place à l'imprévu et au farniente, ce ne serait pas aussi vivre pleinement les vacances ?



Tranquille

Vous avez trouvé votre rythme. Ni trop, ni trop peu. Du repos, des visites, des balades, des rendez-vous programmés et d'autres improvisés, en famille ou avec les copains. Vous êtes un peu le maître Yoda des vacances réussies.

edenéa

RÉSIDENTENCE SENIORS À TOURS

**RENSEIGNEMENTS ET
VISITES :**

35 RUE DANIEL MAYER

37100 TOURS

TÉL : 06 69 77 77 21

0 820 12 10 12

Service 0,12 €/appel
• prix appel (*)

*Crédit depuis son lieu ou un débit mobile

nocity.fr/edenea



**COMMERCES, SERVICES ET
TRANSPORTS À PROXIMITÉ**

LOCATION D'APPARTEMENTS DU T1 AU T3

LOGEMENTS ÉQUIPÉS, MEUBLÉS ET ADAPTÉS*

MENTY EDENEA, Société par actions simplifiée au capital de 37.800 euros, Siège social : 35 rue de Vienne - TSA 80034 - 75004 Paris Cedex 08, SIREN 783 758 614 RCS PARIS. Incorporée et placée sous le statut de la loi n° 66-537 du 24 juillet 1966 relative aux sociétés anonymes. Créée le 14/01/2012. Ne pas jouer sur la loi de protection.

Bistro Régent

le restaurant tout simplement...

*Une cuisine
qui n'est pas
juste bonne*

Recommandé par :
Philippe ETCHECOT



**FORMULE
MIDI ET SOIR !**

Cœur de rousteau
ou filet de rognon de saumon
ou saumon ou filet de bœuf
ou filet de saumon
servis avec patate verte
et à volonté :
frites allumettes fraîches...

13.90 €

CHARME

Une cuisine
à base de
produits frais !

-10%

Offre valable jusqu'au 30 juin 2022

sur l'addition sur
présentation de ce flyer

**2 sites à
5 min
de Tours**

**Des tyroliennes
à couper
le souffle !**

GADAWI PARK AVENTURE

• Les des Bretonnières
07 83 45 22 39
• Parc des
Grandes Brettes
07 83 28 26 10



www.gadawi-park.fr

45 € pour 4 personnes

Brochettes de bœuf teriyaki

Pour que le barbecue estival soit un peu plus original que le traditionnel combo chipolata-chips, pourquoi ne pas essayer les brochettes de bœuf teriyaki ? Une recette simple, pour un repas convivial et un vrai régal.

LA RECETTE

MES COURSES :

- 800 g de rumsteck
- 2 oignons jaunes
- 1 poivron rouge
- Sauce teriyaki :
- sucre roux
- sauce soja salée
- 1 verre de vinaigre de riz (ou de saké)
- huile de sésame
- gingembre frais
- 6 à 7 gousses d'ail
- graines de sésame
- vinaigre de riz

1

Dans une casserole, à feux doux, mélangez 1 verre de sauce soja, 1 cuillère à soupe de sucre roux, 1 cuillère à café d'huile de sésame.

2

Hachez finement l'ail, râpez l'équivalent d'une cuillère à soupe de gingembre frais. Ajoutez au mélange chaud, et ajoutez du poivre noir moulu. Laissez mijoter durant 5 minutes. N'hésitez pas à mixer la préparation pour plus de fluidité.

3

Coupez votre rumsteak en dés, suffisamment épais pour être embrochés sur vos pics. Coupez en rondelles le poivron et l'oignon. Alternez légumes et viande sur vos pics, à votre convenance.

4

Imbibez vos brochettes de sauce teriyaki, laissez mariner au moins 2 h pour que la viande s'imbibes de ces saveurs.

5

Après avoir égoutté les brochettes, direction le grill ou la plancha ! Et pour servir, des petits grains de sésame pour la touche finale !

Prix indicatifs constatés à l'Arrivage, Auchan Tours Nord et V and B. Les tarifs peuvent varier selon les arrivages et les saisons.

20 €



Le rumsteck

Pour une bonne brochette, il faut de la bonne viande ! Morceau maigre du bœuf, le rumsteck est idéal pour les grillades. À déguster saignant pour les amateurs de belles saveurs. Si vous n'êtes pas fan de viande de bœuf, le poulet se marie lui aussi à merveille avec la sauce teriyaki, tout comme les courgettes coupées suffisamment épaisses, si vous préférez opter pour l'option végétarienne.



9 €



La sauce teriyaki

C'est LE moment-clé de notre recette. Prenez donc le temps de la préparer, sans hésiter à vous y mettre un jour avant si vous préférez avoir du temps pour vos invités le jour J. Si nous vous avons proposé l'option « avec cuisson », sachez qu'il existe aussi une variante pour préparer la sauce à froid. Attention cependant : ce ne seront pas les mêmes ingrédients.

10 €



A déguster avec...

Un bon Saint-Nicolas-de-Bourgueil ou un Chinon rouge, évidemment ! Mais comme tous les goûts sont dans la nature, la viande de bœuf peut aussi s'accompagner du traditionnel rosé d'été : le rosé d'Anjou ou ses cousins de Chinon, Vouvray ou Touraine AOC pourront aussi jouer à merveille le rôle de partenaire gourmet.

6 €



Les à-côtés

Puisque nous parlions d'éviter le duo chips-saucisse, que proposer avec nos brochettes de bœuf sauce teriyaki ? L'univers des possibles s'ouvre à vous ! Les brochettes de légumes à griller (sauce teriyaki, pour ne pas dépareiller) pour un duo harmonieux, des légumes sautés au wok pour prolonger la note asiatique... ou tout simplement des salades de crudités, classiques de l'été (et bonnes pour la santé).

37^e Parallèle : embarquement immédiat



Cindy Dalle,
metteuse en scène
du Théâtre du Sous-Sol



Nous sommes arrivées au 37^e Parallèle en 2020. Nous avons réfléchi avant de venir, car être au 37^e c'est s'inscrire dans une dynamique collective, s'investir dans la vie du lieu, et toute l'équipe du Théâtre du Sous-sol était partante. Et nous n'avons aucun regret !

Avant, nous n'avions pas d'espace de travail fixe. Nous pouvions nous réunir seulement lors de résidences pour créer nos spectacles. Avoir un bureau pour notre administratrice, tous nos costumes à portée de main, et un labo pour nous réunir, réfléchir, travailler, cela change notre rapport au travail ! Et cela nous a aussi permis d'accueillir une personne en service civique cette année, et de nous projeter dans l'ouverture d'ateliers de théâtre pour enfants et ados à partir de septembre prochain. C'est un confort et un stimulant d'avoir ses locaux dans un lieu où on rencontre d'autres compagnies, on échange des savoir-faire, on s'inscrit dans un réseau professionnel ! »

À deux pas du parc de la Cousinerie, un bâtiment singulier attire parfois les curieux : le 37^e Parallèle. Un lieu où des dizaines de spectacles sont imaginés chaque année, avant de partir dans les rues et les salles de spectacles de France.

Le jour de notre visite, un chapiteau est dressé dans la cour. « *Il n'est pas tout le temps là, on vous enverra des photos plus représentatives où on voit le bâtiment* », précise Martin, attaché de production pour l'association du 37^e Parallèle. « *En ce moment, c'est la compagnie 100 Issues qui y répète* ». Les quelques caravanes et la toile rouge seront bientôt rangées pour partir vers d'autres aventures. Et pendant ce temps, au 37^e Parallèle, la vie continue. Les jours s'y suivent mais ne s'y ressemblent pas ! Comme la compagnie 100 Issues, une cinquantaine de compagnies s'installent chaque année pour quelques jours ou quelques semaines ici, pour travailler sur leurs futurs spectacles. On parle alors de « résidences » : un temps de mise à disposition du local à ces artistes. Du local, ou plutôt des locaux !

À BORD DU PAQUEBOT

Le 37^e Parallèle est en effet un immense navire créatif de 4000 m², dont la coque de bois cache une grande halle de 510 m², une salle de danse de 114 m², une salle de théâtre

de 170 m², un studio d'enregistrement, et une dizaine de bureaux, ainsi qu'un espace convivial avec cuisine et sanitaires.

Au-delà des artistes qui viennent ponctuellement utiliser les lieux, dix compagnies sont ici chez elles. Certaines sont là depuis l'ouverture du 37^e Parallèle, en 2014 : la Compagnie du Coin et le collectif La Saugrenue et leurs multiples projets musicaux, Alegria et sa samba, La Compagnie D et Le Muscle du côté des arts de la rue, la compagnie Escalier pour le théâtre, et Métalric, métallier-feronnier d'art. D'autres sont partis, laissant leur place aux locataires actuels que sont Le Théâtre du Sous-sol (théâtre de rue), Veiculo Longo (arts de rue), et Intention Publique (projets artistiques et citoyens).

Les matelots à bord du 37^e Parallèle sont donc nombreux. 115 pour être exacts. Musiciens, danseurs, comédiens, acrobates, techniciens son et lumière, mais aussi administrateurs, chargés de communication, de diffusion ou de production. Derrière les spectacles que nous verrons peut-être cet été dans les festivals ou dans les rues, c'est en effet toute



La compagnie Rag Bag a travaillé avec des résidents de l'IME St-Martin de Douët pour présenter un spectacle au 37^e

Inauguré en novembre 2014, le 37° Parallèle a été imaginé par l'architecte Tahar Cheref (agence Movista). Si à l'intérieur l'aménagement est assez brut (parois simples et tuyaux apparents), l'extérieur est recouvert de lattes de bois, pour mieux s'intégrer au paysage.



une équipe qui travaille dans l'ombre. Chaque compagnie a souvent un administrateur, qui gère les contrats, les fiches de paie et autres demandes de subventions. Le chargé de production s'occupe des aspects pratiques de la création d'un spectacle : gérer le budget, l'organisation des répétitions, coordonner la création du décor ou l'accueil en résidence par exemple. Et une fois le spectacle créé, il faut le vendre aux programmeurs qui s'occupent d'animer nos salles de spectacles et festivals locaux : c'est le rôle du chargé de diffusion. Les artistes que nous voyons sur scène ne sont finalement que la face émergée de l'iceberg... ou plutôt les matelots qu'on aperçoit sur le pont tandis que d'autres sont à la manœuvre, loin de notre regard.

UNE COLOC' PAS COMME LES AUTRES

« Ces dix structures sont locataires de leurs espaces de travail, et membres permanentes de l'association 37° Parallèle qui gère le lieu et son fonctionnement », nous explique Élise, coordinatrice générale. À ses côtés, on retrouve Thomas, régisseur technique

général, qui s'occupe aussi bien des plannings d'occupation des salles que de l'entretien du bâtiment et du matériel technique, et Martin, récemment arrivé pour la production.

« Beaucoup de décisions sont prises collectivement ici ! Pour cela nous réunissons "La Boussole", qui comprend un représentant chacune des dix compagnies. Ensemble, nous réfléchissons aux projets du lieu, à la manière d'accompagner les artistes qui viennent en résidence, etc. L'idée, depuis le début, c'est que les utilisateurs du 37° Parallèle soient ceux qui cogèrent le lieu, ensemble », ajoute Élise.

Et si le 37° Parallèle n'est pas une salle de spectacle, ce lieu de création artistique s'ouvre de plus en plus souvent aux habitants du quartier : « c'est un lieu où on fabrique, on écrit, on met en scène des spectacles. Un lieu professionnel, mais que nous souhaitons ouvrir sur le quartier. Les sorties de résidence permettent de découvrir des spectacles en cours de création par exemple. Et notre portail est ouvert jusqu'à 17 h le soir : il n'est pas rare que des curieux toquent à la porte pour voir ce qui se passe ici ». Voilà votre curiosité assouvie !

de 2012/2014

L'association du 37° Parallèle est née en 2012, pour permettre une installation sereine des dix compagnies dans le bâtiment flamboyant neuf mis à la disposition des artistes par Tours Métropole en 2014.



Les musiciens de Jumbo System ont profité de plusieurs résidences au 37° Parallèle pour transformer leurs concerts en véritable spectacle de rue. En avril dernier, le public a ainsi pu découvrir « Kalakuta Sound System » en avant-première.

À votre tour

Le 37° Parallèle ouvre régulièrement ses portes pour présenter des spectacles en cours de création. **Agenda à retrouver sur <http://le37e.fr>.**

L'équipe vous donne rendez-vous le 8 octobre 2022 pour un vide-greniers et une journée artistique ; un événement proposé par le 37° Parallèle et les associations et habitants des quartiers des Douets et de l'Europe.

Inscriptions aux ateliers théâtre du Théâtre du Sous-Sol pour la rentrée bientôt sur <https://theatredusousol.com>.

Et si...

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



... on dévorait de bons petits plats faits maison

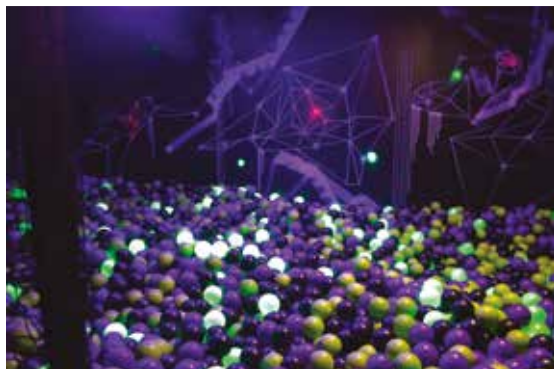
Chez Gaspard, tous les plats proposés sur le buffet à volonté sont faits maison, et les enfants comme les plus grands ne savent plus où donner de la tête tellement l'offre est appétissante. Les plats familiaux (hachis, gratin de pâtes et autres frites croustillantes) sont plébiscités par les plus jeunes. Salades variées, tartes salées ou sucrées et desserts gourmands complètent le tableau. Le week-end, il y a le choix : gros brunch du samedi matin, ou apéro gourmand du soir ? Avec une salle de jeux pour les enfants, idéal pour un repas en famille !

GASPARD, 15 rue Arthur Rimbaud, 37100 Tours.
Du mardi au samedi midi, et jeudi-vendredi soir. Réservation au 02 47 63 36 31. Facebook @gaspardtours

... on jouait avec nos cinq sens

Avancer dans le noir ou faire des mimes sans se voir soi-même. Plonger la main dans des bocaux pour identifier ce qui s'y trouve. Sentir des flacons et tenter de nommer l'odeur qui s'en échappe... Chez SENSAS, de multiples défis vous attendent pour mettre à l'épreuve vos cinq sens de manière ludique. En équipe, on évolue de salle en salle, sous l'œil attentif d'un maître du jeu qui nous donne parfois un coup de main. Et en plus, les amulettes récoltées au cours de l'aventure permettront de financer une association caritative. Un bon moment et une bonne action !

SENSAS, 29 av. du Danemark – 37100 Tours.
Réservation et tarifs sur tours.sensas.top.



... on se mettait aux fourneaux

Makis, pâte à choux, cocktail dînatoire, petit plat comme dans les grands restaurants... Et même des cours pour les enfants ou les ados : Grégory et Michael sont non seulement des chefs de fourneaux, mais ils aiment en plus, transmettre leur passion de la cuisine aux amateurs de tous niveaux. En plus du programme de cours prévu dans leurs locaux, ils peuvent aussi créer des séances pour vos occasions spéciales : un atelier pour l'anniversaire de votre enfant, ou sur une thématique spécifique... Il suffit de demander, et d'enfiler son tablier.

Un arôme 2 chefs, zone commerciale de l'Horloge, 8 rue du maréchal Joffre, 37000 Tours. www.unarome2chefs.com – 07 61 45 37 37 – contact@unarome2chefs.com.

Salon esthétique Mixte Salon de coiffure Homme - Femme - Enfant



- Epilation
- Onglerie
- Modelage en solo ou en duo
- Soin du corps
- Soin 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

VIVA les beaux jours !

**Avec VIVA, prenez
enfin du bon temps !**

50%
de crédit
d'impôt

VIVA MÉNAGE

VIVA NOUNOU

VIVA JARDIN

VIVA BRICO

VIVASERVICES TOURS NORD
72 bis avenue André Maginot



Devis gratuit : vivaservices.fr | 09 72 22 86 48

ue

ÉPILATION DÉFINITIVE
SOINS MINCEUR
SOINS VISAGE



**OFFRE
ANNIVERSAIRE 8 ANS**

-30%*

sur un forfait d'épilation
définitive au choix

Unlimited Epil & Beauty
143 avenue Maginot - Tours
02 47 46 88 34

*tarif conseillé par l'État (2012)

Saint-Cyr-sur-Loire
09 51 89 41 42

Audilab
Ensemble, pour une belle écoute

**BILAN
AUDITIF[®]
GRATUIT**

LD 36 mois[®]

4402 J. Neurosci., September 24, 2008 • 28(39):11397–11407

RUE MIREILLE BROCHIER

Direction
Tours
NORD



VOLVO
VAL DE LOIRE AUTOMOBILE
TOURS

BD ANDRÉ GEORGES VOISIN VOISIN



AUDILAB **OD FINANCES**
02 47 27 70 70 09 51 89 41 42
2 rue Thérèse et René Planiol
37540 St-Cyr-Sur-Loire

VOLVOTOURS
02 85 29 43 00
4 rue Mireille Brochier
37540 St-Cyr-Sur-Loire