

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°5 - 09/2022



Mini-crèche
Une journée
en coulisses

VOS CHEVEUX
Ils le valent bien !

Tours Nord
Osez
les transports
doux !

DOSSIER

RENTRÉE SOURIRE, À TOURS NORD



PROFITEZ DE

10%

DE REMISE SUR TOUT LE MAGASIN*

LORS DE VOTRE PROCHAIN
PASSAGE EN CAISSE

(*Offre valable sur présentation de ce coupon,
hors JCC, non cumulable avec d'autres remises
du 15 novembre au 31 décembre 2022)

Jeux de société - Jeux de cartes
Jeux classiques - Jeux pour enfants
Jeux de rôle
Soirées découvertes et initiation
aux jeux de cartes tous les jeudis soir

Ouvert du lundi au samedi de 10 h à 20 h sans interruption



Autour des Jeux
10 rue Louis-Victor de Broglie
37100 Tours
02 34 37 08 82
contact@autourdesjeux.fr

RGP MOTOCULTURE

VERTS LOISIRS

Vente et entretien
de matériel de motoculture

Husqvarna

TAILLE-HAIES BATTERIE 520 IHD 60

4 000 coupes/mn
• Lame 60 cm
• Batterie LI-ion 36 v + chargeur non inclus

TTC
559€

SOUFFLEUR BATTERIE 120 iB

Débit d'air 630 m3/h
• 3 modes de puissance
• Option buse-plate
• Batterie LI-ion 36 v + chargeur inclus

Husqvarna

PACK TTC
329€

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



04 L'ACTU DE L'ARCHE



05 L'AFTERWORK Sébastien Herault, Un regard complice sur vos lunettes

06 L'ACTU DE L'ARCHE

07 EN COULISSES Baby Trees



08 DOSSIER Ma rentrée, mon budget

11 AUJOURD'HUI J'APPRENS À... soigner ma chevelure



12 VIE QUOTIDIENNE À pied, en bus, à vélo, c'est possible !

14 UNE JOURNÉE EN FAMILLE Des idées à ne pas manquer et à vivre en famille



Édito



Les commerçants adhérents à l'association de l'Arche de Tours nord sont heureux et fiers de fêter avec vous le 1^{er} anniversaire du magazine « Hello ! ». Vos nombreux messages de satisfaction nous encouragent à vous donner toujours autant de plaisir à réaliser ce gratuit.

Il est vrai qu'il y a tellement à écrire sur Tours nord avec ses infos, ses actus, ses conseils et l'association de l'Arche n'est pas avare dans l'organisation d'événements dans nos quartiers. En effet, vous avez peut-être profité de la 1^{re} fête de la musique du 21 juin place du Forum Méliès, de la 1^{re} guinguette du 26 août à Monconseil pour profiter des jeux et des musiques d'ambiance ou bien de la 1^{re} clean walk des commerçants du 17 septembre. Nous ne nous arrêtons pas en si bon chemin puisque les projets d'automne vont se multiplier avec entre autres, le 1^{er} Loto des commerçants à salle des Tourettes le 9 octobre pour accompagner l'Institut de Rééducation et d'Éducation pour la Communication, l'Ouïe et la Vue à financer des sorties scolaires et du matériel.

Il ne me reste qu'à vous laisser apprécier les bons moments que nous saurons vous présenter jusqu'à la fin de l'année mais avant cela, n'oublions pas de souhaiter un joyeux anniversaire « 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

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 - septembre 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 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.



10-31-3590



IMPRIM'VERT®



Bus : quelques nouveautés

- **La ligne 18** (Tranchée – Saint-Symphorien Petit Arche) vous proposera deux fois plus de trajets le dimanche avec un véhicule 8 places toutes les heures, accessible sans réservation.

- **La ligne 53** (Vaucanson – Porte de Loire) desservira aussi la zone d'activité du Papillon à partir de Vaucanson deux fois par jour, matin et soir.

Et attention, si vous étiez adepte du Résabus 9 pour la zone d'activité de Notre-Dame-d'Oé : la ligne ne desservira plus le secteur, mais la ligne 56 le permet toujours.

Pour souscrire vos abonnements, trouver votre itinéraire et vos horaires, direction www.filbleu.fr.

On aime !



À fond la forme

Votre magasin Decathlon Tours Nord a modifié son système de carte de fidélité : depuis l'été 2022, vous engrangez des points non seulement lorsque vous achetez des produits en magasin ou sur le site web, mais aussi en pratiquant un sport avec une des applis partenaires, en laissant un avis sur le site web ou en réalisant une activité écoresponsable. Vos points se transformeront en cartes cadeau chez Décathlon et ses partenaires. Pour créer votre compte, rendez-vous sur decatclub.decathlon.fr.

Les rendez-vous Emmaüs

Attention ! Le centre de solidarité Emmaüs Tours Nord est fermé pour travaux jusqu'à début décembre. Mais les centres d'Esvres-sur-Indre, Saint-Pierre-des-Corps et Joué-lès-Tours fonctionnent normalement, avec quelques rendez-vous à ne pas manquer :

- **1^{er} et 2 octobre** : grande vente à Emmaüs Esvres-sur-Indre

- **5 novembre** : ventes de décorations et jouets pour Noël

- **3 décembre** : ventes spéciales cadeaux de Noël



TOP DÉPART CÔTÉ CULTURE

C'est parti pour la nouvelle saison culturelle dans les salles de spectacles de Tours Nord. Voici deux rendez-vous que nous avons retenus pour vous :

**Du 29 octobre au 5 novembre
Festhéal**

C'est le grand rendez-vous du théâtre amateur. Chaque région de France est représentée par un spectacle et le jury et le public attribuent les récompenses. En tout, il y a une vingtaine de spectacles à découvrir. Mais au programme, il y a aussi des rencontres, des échanges, des masterclass et des stages.

À l'Escale de Saint-Cyr-sur-Loire.

Tarifs et programmation sur festha.fr

**18 novembre
CharlElie Couture**

En 25 ans de chanson, CharlElie Couture a enregistré 25 albums et donné plus de 1 500 concerts. Il revient en Touraine avec les titres de son nouvel opus « Quelques Essentielles ». Il sera accompagné par Karim Attoumane, avec qui il a co-réalisé ce nouvel album.

À l'Espace Oésia, à Notre-Dame-d'Oé.
De 16 à 25 €.

Sébastien Herault, Un regard complice sur vos lunettes

Opticien chez LOF, à Saint-Cyr-sur-Loire, Sébastien Herault met le conseil et le bien-être au cœur de sa relation avec les clients, avec des produits 100 % français.

Qu'est-ce qui vous a amené à exercer ce métier ?

J'ai travaillé dans un premier temps comme préparateur en pharmacie. Un métier où j'ai beaucoup aimé le contact avec la clientèle, et le rôle de conseil santé. N'ayant pas de perspective d'évolution, je me suis réorienté vers un métier porteur des mêmes valeurs : ne pas être un simple vendeur, mais un véritable conseiller, soucieux de la santé de sa clientèle.

Être opticien c'est donc travailler dans la santé ?

Nous avons le statut de professionnels de santé. Notre métier, c'est donc de vous accueillir, de comprendre vos besoins, de vous conseiller sur le choix de la monture mais aussi celui des verres. On aborde là des aspects techniques : le type de verre et les prises de mesure pour les adapter à vos yeux. Nous effectuons donc la taille et le montage des verres sur votre monture dans nos locaux, tout comme les réglages, avant les derniers ajustements avec vous, lorsque vous venez les récupérer. Et si vous n'êtes pas bien avec vos lunettes, vous pouvez aussi venir nous voir pour un contrôle de la vue, de vos lunettes, ou une adaptation de lentilles, en étant toujours suivi par le même conseiller.

Mais qu'est-ce qui différencie LOF d'un autre opticien ?

L'accueil du client d'abord. Après

avoir fait connaissance, nous sélectionnons pour vous des montures qui correspondent à vos envies, et d'autres qui nous semblent vous correspondre. Vous les essayez dans nos petits salons, à l'abri des regards. Et LOF, c'est « Lunettes Origine France » : on travaille en 100% français ! Les montures, les verres, les accessoires, tout est fabriqué en France.

Et ce n'est pas compliqué de trouver ces matériaux ? Ou plus cher ?

Historiquement, le Jura est un département où on a beaucoup de lunetiers. Et on trouve de plus en plus de petits créateurs (à Nantes, Toulouse, ou même Saint-Georges-sur-Cher pour nos lunettes enfant). Nos verres viennent de Château-Thierry. On a donc des délais de livraison très rapides, et des prix qui démarrent à 30€ la monture. Nos clients dépensent en moyenne 180€ pour la monture...

Et si je dois acheter des lunettes demain, que me conseillez-vous ?

Au-delà de vos besoins en termes de confort de vue, je vous pose une question : quelle impression voulez-vous donner ? Quelqu'un de drôle ? De strict ? De discret ? La monture peut refléter une partie de votre personnalité. À nous de vous aider à la révéler !

« On ne vend pas qu'une paire de lunettes : on vous offre des conseils pour prendre soin de vos yeux ! »

Les enfants aussi ont droit à leurs lunettes. Les personnalisables à souhait avec la marque française Nextone



Sébastien Herault
2 Rue Thérèse et René Planiol, 37540 Saint-Cyr-sur-Loire
02 47 34 19 91
saint.cyr@lof-opticien.fr / @lofopticien



Le

BRIC à BROK!

LOTO SOLIDAIRE

Notez bien la date du 9 octobre sur vos agendas ! Ce jour-là, l'association l'Arche de Tours Nord organise un grand loto solidaire au profit de l'IRECOV. Derrière ce sigle se cache un institut d'éducation sensorielle qui accueille et accompagne des enfants et des adolescents présentant une déficience visuelle, auditive ou des troubles du langage.

À gagner, il y aura un vol aller-retour pour Marrakech pour deux personnes, deux places pour le cabaret Extravagance, deux tablettes numériques, des déjeuners, des dîners et des massages en solo ou en duo, ainsi que de nombreux autres lots offerts par nos commerçants. Un bon moment, pour une bonne action !

Pour participer : 3 € le carton, 10 € les 4, 13 € les 6, 15 € les 8, 18 € les 10 et 20 € les 12.

Travaux

Bientôt le bout du tunnel pour les travaux de rénovation et remplacement des conduites d'eaux usées et d'eau potable sur les rues de Suède / Avenue Gustave Eiffel. La reprise normale du trafic est annoncée pour courant décembre 2022.

BRIC À BROK ! UN ÉVÉNEMENT À NE PAS MANQUER !

Réunissez le 37^e Parallèle, le comité de quartier des Douets-Milletière, les associations Plus d'un déTours dans son sac, le Jardin des Mille Pattes, l'IME Saint-Martin des Douets, la Ptite Maiz, mélangez toutes ces énergies, et vous obtenez... le Bric à Brok ! Un événement qui se déroulera le **8 octobre, de 8 h à 22 h 30 au 37^e Parallèle**. Au programme, des spectacles, des animations pour enfants (et pour les parents), un radio-show, une buvette, de quoi grignoter, et un vide-greniers, évidemment !

Samedi 8 octobre de 8 h à 22 h 30, au 37^e Parallèle (allée Roger Lecotte – 37100 Tours). Infos en écrivant à l'adresse bricabrok37@gmail.com.



EN HAUT DE L'AFFICHE

Le CinémaLoire s'est refait une beauté cet été avec une devanture aux couleurs de Pathé Gaumont.

71

Projets déposés par les Tourangeaux pour le budget participatif de la Ville de Tours concernant les quartiers de Tours Nord, sur un total de 381 projets enregistrés entre janvier et avril 2022. À nous de voter à partir du 21 septembre et jusqu'au 18 octobre, pour élire les projets qui deviendront réalité ! Le vote aura lieu en ligne sur le site decidonsensemble.tours.fr.

Wouahou !



à noter

BEAU PROGRAMME À MONCONSEIL

L'association de quartier Monconseil propose plusieurs rendez-vous cet automne : une après-midi déguisée autour d'Halloween le 30 octobre, un atelier zen & bien-être le 20 novembre, et un atelier décorations de Noël le 11 décembre. Pour participer, rendez-vous sur la page Facebook @asso.monconseil37.



BABY TREES

Les parents déposent leurs enfants le matin dans l'une des deux micro-crèches Baby Trees, et c'est parti pour une journée riche et rythmée !



TOP DÉPART

Dès 7 h 30, les enfants sont déposés par leurs parents. On pose son doudou et sa tétine dans son casier, et direction les grands espaces de jeu. Pour s'occuper de la petite troupe d'une douzaine de bambins âgés de deux mois et demi à quatre ans, Justine coordonne les activités pédagogiques dans les deux micro-crèches voisines. Et dans chacune d'elles, quatre salariées entourent les enfants... Et l'une d'elle le fait en anglais, car Baby Trees est bilingue !



CIRCLE TIME

« Structurer la journée, c'est important pour les enfants » explique Stéphanie, la gérante. Chaque matin, une activité est proposée : peinture, sortie au jardin, ou snoezelen pour se relaxer dans une ambiance tamisée. Des Circle Time réunissent tout le monde trois fois par jour aux mêmes heures. Comptines, chansons, lectures... Des moments calmes, souvent plein de belles histoires, qui alternent avec les temps de jeux, seul ou avec les copains.



LA SIESTE... OU PAS

Le calendrier est immuable : après le deuxième Circle Time du matin, on mange ! Et ensuite, on dort. Chacun son petit lit, mais rien d'obligatoire, à chaque enfant son rythme ! Les encadrantes en profitent parfois pour commencer le ménage de la cuisine et la salle de bain, planifier une réunion d'équipe... Pour elles aussi, le rythme de la journée, c'est sacré : pas une minute à perdre pour que chaque micro-crèche soit le cocon idéal pour nos bébés !



Micro-crèches bilingues Baby Trees
Daniel Mayer & Pierre Gandet, 3 et 7 pl. Pierre Gandet – 37100 Tours
02 44 87 70 70
www.baby-trees.fr

Ma rentrée, mon budget

Les prix qui grimpent partout, pas simple tous les jours !
À nous de consommer fûté pour respecter notre budget
tout en continuant à manger, jouer, se bouger
et s'amuser sans se priver.

LA FIDÉLITÉ, ÇA PAIE

« Vous avez la carte de fidélité ? ». La plupart du temps, cette fameuse carte est gratuite. Alors, pourquoi se priver ? En quelques minutes, n'hésitez plus à créer ce petit sésame qui nous ouvre la voie des promos sympas. Pour les courses du quotidien, l'achat de certains produits nous permet de « cagnotter » des points, qui se transformeront en euros de réduction. À Auchan, des promotions spéciales sont même réservées aux

détenteurs de la carte Waaoh. Et les jeunes en profitent volontiers, car la carte Waaoh étudiant est un bon plan en or : 10 % de cagnotte à partir de 10€ d'achat. Voilà qui permet des courses à petit budget toute l'année ! Certaines grandes enseignes vont plus loin pour vous permettre de cagnotter des points et bons de réduction. Chez Décathlon, vous cagnottez lorsque vous achetez, mais aussi lorsque vous laissez un avis ou que vous faites du sport !

Si vous chassez les bonnes affaires, sachez que c'est l'Etat qui fixe chaque année les dates officielles des soldes, ces périodes où les magasins peuvent brader leurs stocks. Les prochaines auront ainsi lieu du 11 janvier au 7 février 2023. Attention, vos boutiques préférées peuvent tout de même mener des opérations spéciales avec des produits à bas prix. Mais elles n'auront pas le droit de parler de « soldes », l'usage du mot est réglementé.



Côté dressing, les vêtements de seconde main sont bien souvent triés sur le volet par les bénévoles ou salariés des associations et entreprises qui vous les vendent. De la qualité à petit prix, on dit oui !



Et rassurez-vous : rien ne vous oblige à être 100 % fidèle à une enseigne. Libre à vous de papillonner d'un magasin à l'autre, en pensant à sortir la bonne carte au bon endroit.

LA CHASSE AUX BONS PLANS

« Il faut être à l'écoute, guetter les opportunités, les opérations commerciales, feuilleter les catalogues ». Lionel Perrone sait de quoi il parle : il dirige l'hypermarché Auchan Petite Arche. « Consulter les catalogues à l'avance permet de repérer les offres qui vont nous faire faire des économies, et économiser du temps aussi dans les rayons ». Une parole de pro, qu'on applique illico.

COMPAREZ, C'EST GAGNÉ

« Regardez bien les prix au kilo, pour comparer efficacement avant d'acheter », explique Joëlle Constanza, de l'UFC Que Choisir. Attention par exemple aux formats et lots familiaux proposés en tête de gondole, parfois plus chers à l'unité que le produit proposé en rayon.

LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT

Si vous avez l'esprit joueur, vous misez peut-être sur le fait qu'en fin de saison, les produits seront soldés. Mais c'est prendre un gros risque :



pour les fournitures scolaires, que se passera-t-il s'il ne reste plus que les agendas les plus chers en rayon ? Joëlle Constanza nous révèle son petit truc côté fournitures scolaires : « *j'avais un placard à fournitures que je remplissais au fil de l'année, quand il y avait des promotions intéressantes, même si on était loin de la rentrée* ». L'anticipation est donc de mise pour maîtriser son budget.

RÉEMPLOI ET DIY : ÉCOLO, SYMPA ET ÉCONOME

Cette trousse est-elle vraiment hors d'usage ? Les crayons de couleur de l'an dernier ont-ils été tous utilisés ? Votre tailleur est-il toujours à votre goût ? Pas besoin de tout racheter à chaque rentrée. On peut même opter pour de la seconde main, grâce à des boutiques comme Il était des fois (centre commercial de l'Horloge). Et même pour les loisirs, ça marche : Game Cash rachète et vend des jeux vidéos d'occasion. Et si vos enfants réclament un agenda avec des Minions, on attrape avec eux un magazine, on découpe, on décore, on colle, et le tour est joué : un agenda sympa et personnalisé !

Vous voilà armés pour attaquer la rentrée, quel que soit votre budget !

+5,8%

C'est l'augmentation globale des prix à la consommation en un an, observée en août 2022. Raison de plus pour gérer au plus serré nos porte-monnaie.

162,64 €

Le panier moyen des familles pour les courses de rentrée a baissé par rapport à l'an dernier : en 2021 la moyenne était de 180,61 €.

L'expert

Joëlle CONSTANZA
responsable communication
de l'UFC Que Choisir Indre-et-Loire

La rentrée est-elle une période propice aux arnaques ?

Pas plus qu'une autre période : les arnaques, c'est toute l'année ! Les appels téléphoniques « à rebond » [ces appels manqués que vous rappelez, et c'est un numéro surtaxé], les arnaques au compte formation... Il existe quelques arnaques plus saisonnières, comme les faux produits du terroir qu'on essaye de vous vendre en été ou à Noël [alors que les produits ne sont pas fabriqués dans la région], ou tout ce qui est lié aux locations de vacances. La vigilance est donc de mise à tout moment.

meilleur conseil à donner, c'est de comparer des produits équivalents pour trouver le moins cher. Il y a bien sûr de nombreuses autres astuces : les marques distributeurs, faire ses courses seul pour que les enfants ne fassent pas de caprices, profiter des déstockages... Mais l'essentiel est de vous demander si vous avez vraiment besoin des articles que vous mettez dans votre caddie, pour éviter les dépenses inutiles si vous avez un budget serré.

Y a-t-il une solution pour savoir si les prix que je trouve dans mon supermarché sont plus intéressants qu'ailleurs ?

La fédération nationale UFC Que Choisir propose sur son site web www.ufc-quechoisir.org un comparateur gratuit de supermarchés et drives, basé sur un panier-type de 103 produits, et de profils de consommateurs (célibataire, en couple avec ou sans enfants). Dans tous les cas, veillez à comparer des produits strictement équivalents.

Et sur quels éléments doit-on s'attarder pour acheter au meilleur prix ?

Dites-vous bien que si le même produit est vendu à deux prix différents au même endroit, c'est qu'il y a un truc en plus qui le justifie. La taille ou le poids du paquet de céréales, le nombre de stylos dans le sachet, ou les stickers brillants ajoutés aux feutres. Autrement dit, le



L'association UFC Que Choisir Indre-et-Loire et ses bénévoles vous reçoivent à Tours quartier Febvotte et vous conseillent par téléphone au 02 47 51 91 12. Par mail : contact@indreetloire.ufcquechoisir.fr. Plus d'informations sur le site indreetloire.ufc-quechoisir.fr.

Quel consommateur êtes-vous ?

Lorsqu'on parcourt les rayons d'un magasin, nos comportements nous dépassent parfois... En quel consommateur ou consommatrice vous transformez-vous lorsque vous passez la porte de nos boutiques ? La réponse à la fin de ce test !

Votre marque préférée annonce la sortie de son tout dernier modèle de smartphone. Vous...

● Pré-réservez en ligne et vous êtes devant la boutique à 6 h du matin pour avoir ce joujou entre les mains dès que possible.

■ Regardez avec amour votre téléphone actuel. Il a quelques signes de fatigue, mais pourquoi acheter un nouvel appareil si celui-ci fonctionne encore ?

★ Avez jeté un œil au prix de ce petit bijou : merci, mais non merci ! D'autant que ça veut dire passer sur un forfait plus cher.

▲ Réfléchissez à l'offrir à votre petit frère qui vient de se faire voler le sien.

Votre employeur vous verse un bonus de 300 €, car l'entreprise a de bons résultats.

● Vous dépensez immédiatement cette somme en vêtements neufs pour une rentrée chic.

■ Idéal pour acheter la machine à coudre dont vous rêviez pour recycler et personnaliser vos vieux vêtements !

★ Vous versez le tout sur le livret d'épargne, ça pourra servir plus tard.

▲ Vous offrez une petite soirée resto-ciné à vos amis ou votre famille pour fêter ça.

La fable qu'on pourrait imaginer à votre sujet...

● Le peuple des cigales. On ne vous fait pas un dessin : vous chantez (et dépensez) tout l'été...

■ Le ver de terre et la poule. Ils finissent par s'entendre pour continuer de recycler ensemble terre et déchets.

★ Les trois rois. Ces souverains ne paient pas leurs soldats car ils évitent les dépenses. Quand la guerre éclate, personne ne veut combattre.

▲ L'homme qui fut sauvé par son chien. Car la générosité et l'amitié, ça vous connaît !

Ce qui vous prend le plus de temps lorsque vous faites vos courses alimentaires, c'est...

● Vider tout le chariot sur le tapis-roulant, car il est plein à craquer.

■ Peser les aliments que vous achetez en vrac, mais c'est du temps de gagné en caisse.

★ Sortir tous les bons de réduction à donner pour ne rien louper des bonnes affaires.

▲ Passer par le stand de la Banque Alimentaire pour déposer les paquets de pâtes que vous avez pris en plus.

RÉSULTATS : Si vous avez un maximum de

● Conso-loco

Dès que vous entrez dans un magasin ou que vous naviguez sur une boutique en ligne, on ne vous arrête plus ! Votre devise : « y'a pas d'mal à se faire plaisir ! ». Si vous avez de la chance, votre banquier est du même avis. Mais cette fièvre acheteuse est-elle raisonnable ?

■ Conso-écolo

Acheter en vrac ou de seconde main, ça vous connaît. Du moins vous essayez de limiter votre impact sur notre bonne vieille planète. Vous achetez utile et écoresponsable, avec une idée en tête : limiter les dégâts.

★ Conso-économe

Vous achetez selon un principe simple : dépenser le moins possible. En temps de crise, vous n'êtes pas tout seul ! Mais si vos amis sourient en coin lorsque vous râlez sur les 20 centimes supplémentaires que suppose le partage de l'addition, songez peut-être à modérer votre esprit d'économie.

▲ Conso-généreux

Se faire plaisir, oui, mais surtout : partager ce plaisir avec les autres ! Même quand vous ne roulez pas sur l'or, votre pensée va d'abord à ceux qui vous entourent. Attention à ne pas vous ruiner, et à ne pas oublier votre bien-être en cours de route...



2 magasins à Tours.
Plus de 2 000 m² de jeux et jouets.
Une équipe de spécialistes.
Le plus grand choix de la région.



La Grande Récré de Tours Nord
 Place Nicolas Copernic
 Zone Fusaparc
 37100 TOURS

La Grande Récré de Tours Centre
 19 Place Jean Jaurès
 37000 TOURS

Soigner ma chevelure

Nouvelle coupe ou pas, le mot d'ordre pour une crinière au top à la rentrée, c'est l'entretien des cheveux ! Emilie, coiffeuse, nous a donné ses conseils.



1. UN SHAMPOOING APRÈS L'AUTRE

Je privilégie la qualité du shampooining plutôt que la quantité que je mets sur ma tête, avec un produit adapté à mon type de cuir chevelu (sec, gras ou normal). Sous la douche, je prends mon temps, avec deux shampooings d'affilée. Avec le premier, je masse mon cuir chevelu en douceur et en profondeur. Je rince, et je passe à la deuxième application, qui achève d'ôter les salissures du cheveu et lui donne brillance et volume.

cela les abîme. Je les essore doucement, et je passe les mains dedans pour donner un peu de forme. Avec le sèche-cheveux, je fais attention à ne pas l'approcher trop près. Je peux d'ailleurs appliquer un lait avant le lissage ou le séchage, pour éviter que les cuticules ne soient esquinées par la forte température.



2. SÉCHER SANS FROTTER

Si j'ai un soin (masque ou crème) à appliquer, c'est avant le séchage. Séchage naturel ou sèche-cheveux ? Dans les deux cas, ma priorité est de prendre soin de cette matière vivante qu'est ma chevelure. Donc je ne frotte jamais mes cheveux avec une serviette,

3. PETITS RITUELS QUOTIDIENS

Au-delà du shampooining, comment garder ma chevelure au top ? En évitant tout d'abord de passer trop souvent les mains dedans, c'est salissant ! Et en plus du démêlage-coiffage du matin, je prends le temps d'un démêlage le soir si j'ai les cheveux longs : j'enlève les nœuds, tout en me détendant un peu...



Notre guide

Installée depuis mai 2018 à son compte, Emilie est passionnée par son métier. Son salon est un endroit chaleureux où tout est fait pour mettre à l'aise les personnes qui passent la porte pour changer de tête ou se refaire une beauté. Avec une priorité : prendre soin de leur chevelure et révéler leur personnalité.



Mon Salon Coiffure
76 bis Av. André Maginot – 37100 Tours
02 47 67 06 07
Ouvert du mardi au samedi

3, 2, 1... PARTEZ !

Votre moyen de transport est-il vraiment le plus rapide ? Voici quelques exemples d'itinéraires à Tours Nord... où la voiture n'est pas si rapide que ça !

Place du Christ-Roi -> Petite Arche

Pour aller faire ses courses alimentaires, et un peu de shopping au passage.

À pied : 30 minutes

À vélo : 9 minutes

En voiture : 8 minutes

En bus-tram : pour un trajet direct, 10 minutes avec la ligne 17, ou 15 minutes en tram (avec 8 minutes de marche incluses).

IUT -> Laser Maxxx

Pourquoi ne pas aller s'amuser en sortant des cours ?

À pied : 44 minutes

À vélo : 12 minutes

En voiture : 8 minutes

En bus-tram : 19 minutes avec la ligne 2, sans changement

À PIED, EN BUS, À VÉLO, C'EST POSSIBLE !

Le prix de l'essence atteint des sommets, et la planète est en surchauffe : pour certains Tourangeaux, il n'en fallait pas plus pour changer les habitudes et laisser la voiture au garage. Quelles sont les alternatives pour se déplacer à Tours Nord ? Explorons-les ensemble !

À chaque cycle de travaux (comme sur la rue de Suède ces dernières semaines), certains habitants de Tours Nord s'interrogent : de nouvelles pistes cyclables et des arrêts de bus feront-ils leur apparition ? Trottoirs et passages piétons seront-ils bien conçus ? Car une chose est sûre : la voiture n'est pas toujours le moyen de transport le plus rapide ou le plus économe.

VÉLO, LE TOUT-TERRAIN ?

Pour Julien, le vélo, ça ne date pas d'hier ! Cet habitant de Christ-Roi se déplace à deux-roues et à la force du mollet depuis plusieurs dizaines d'années. La famille, avec ses trois enfants, n'a donc qu'une voiture qui sert pour les grosses courses ou les vacances. « Je travaille à Tours centre. La Tranchée impressionne, mais en réalité avec un bon vélo, ça se fait ! J'imagine mes trajets en fonction du vélo, et j'adapte aussi ma tenue. Se déplacer à vélo ce n'est pas un exploit sportif, c'est un moyen de transport ». Adrien Pitault, habitant du quartier de la Milletière, est aussi co-président du Collectif

Cycliste 37, et il confirme : « quand on vit et qu'on travaille à Tours Nord ou dans les alentours, on a tous les services et commerces à proximité, on peut tout faire ici. Et comme on est sur un plateau, il n'y a pas de grosse difficulté physique pour pédaler d'un point à un autre... Ce qui manque, ce sont les aménagements cyclables, pour que les personnes puissent s'y mettre, en toute sécurité ».

L'association des commerçants de l'Arche Tours Nord, Pôle Nord Entreprises, la Ville de Tours et Tours Métropole ont justement mené une enquête en 2021 sur le sujet. 373 cyclistes y ont répondu. Et comme partout, le top 5 des difficultés est le même : des aménagements cyclables mal conçus, ou inexistants, des véhicules motorisés trop rapides ou trop nombreux, et des véhicules stationnés sur les pistes cyclables.

Heureusement, les choses pourraient changer. Tours Métropole a en effet dévoilé son Schéma Directeur Cyclable, qui prévoit 10 000 km de réseau à l'horizon 2026, dont trois axes passent par Tours Nord (Tours - Petite Arche - Equatop, Rochecorbon-Luynes, et Rochecorbon-Saint-Cyr-sur-Loire).



200 kilocalories brûlées en une heure de marche à pied : voilà de quoi se motiver à changer ses habitudes

Fil Bleu met l'accent sur l'accessibilité : les quais de tramway sont accessibles en fauteuil roulant, tout comme les 170 bus équipés en rampes électriques, et les 24 bus à rampe manuelle. Le service Fil Blanc est également disponible : après inscription de la personne porteuse de handicap (invalidité à 80%), un simple coup de fil permet de réserver son trajet.

BUS ET TRAM, COMBO GAGNANT !

Chez Fil Bleu, la fréquentation 2021 n'a pas égalé les chiffres de 2019 (- 20% entre 2021 et 2019). Mais les premiers mois de 2022 semblent indiquer un retour à la normale. À Tours Nord, plus de 13 700 habitants sont titulaires d'une carte d'abonnement (36 % de la population tout de même !). Et du côté des parking-relais situés à Vaucanson, Mayer-Trois Rivières et la Tranchée, 75 000 entrées ont été enregistrées en 2021, pour un combo voiture + tram ou bus qui séduit donc de plus en plus.

DU NOUVEAU CÔTÉ AUTO

Pas toujours simple de circuler en 100 % vélo ou 100 % bus et tramway ! Météo, sorties nocturnes, grosses courses à faire ou excursions à la campagne... Pour ces situations, Jérôme, Anne et leurs deux enfants ont la solution : l'autopartage avec la société Citiz. Et la bonne nouvelle pour eux et les futurs abonnés, c'est qu'une voiture sera bientôt disponible place Paul Bert ! Le système est simple : on s'abonne, on réserve via internet, on vient chercher la voiture.

Carburant et assurance sont inclus dans le coût de ces locations ponctuelles et de petite durée.

À PIED, ÇA MARCHÉ ?

Nous n'avons pas encore rencontré de Tourangeaux qui n'utilisent que la marche à pied pour se déplacer. Et pour cause : bien souvent, les piétons sont aussi des usagers des transports en commun ! Il ne faut pourtant que 10 minutes pour aller de la Petite Arche jusqu'au centre Unlimited Epil de l'avenue Maginot, ou moins de 30 minutes pour rejoindre le centre Gentiana depuis l'IUT Tours Nord. Alors, lorsque la ligne de bus n'est pas directe, pourquoi ne pas étudier l'option marche à pied ? On recommande souvent 30 minutes de marche par jour pour être en bonne santé, c'est l'occasion d'essayer ! Mettre son vélo dans le tram puis pédaler, marcher puis grimper dans le bus, en réalité toutes les combinaisons sont possibles : on parle d'intermodalité, une habitude qui pourrait bien se développer pour ceux qui souhaitent économiser leur argent et réduire leur impact sur l'environnement.

50 %

C'est la part de votre abonnement Fil Bleu que votre employeur doit vous rembourser si vous en faites la demande. Pour les cyclistes, il existe un « forfait mobilités durables », versé au bon vouloir de l'employeur.



Pour acheter ou faire réparer un vélo, plusieurs adresses près de chez vous : VéloLand-Val de Loire Vélo (rue Arthur Rimbaud), Décathlon Tours Nord (rue Georges Méliès) et Cyclable (rue Albert Einstein). La Métropole propose aussi à la location des vélos (simples ou électriques) à partir de 3 €/mois pour les abonnés. Infos au 02 47 33 17 99. Pour l'autopartage : inscription en ligne sur tours.citiz.coop et station située 8 place Paul Bert.

À votre tour

Et si on coopérait sur la route ?

Adrien Pitault, du Collectif Cycliste 37, rappelle que les voies partagées entre cyclistes et automobilistes, ou les trottoirs partagés entre piétons et cyclistes sont souvent source de danger et de tensions. Et il en va de même pour les trottinettes électriques, que la loi autorise à rouler sur les pistes cyclables, ou, à défaut, sur la chaussée lorsque la vitesse y est limitée à 50km/h. Pour savoir où rouler, où vous arrêter ou qui laisser passer, une lecture indispensable : le Code du Cycliste, édité par Dalloz, les spécialistes du droit. Un tout petit format à 4€ disponible chez votre libraire.

Et si...

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

... on devenait créatifs



Crédit photo PIXABAY-FOUNDRY CO

Le magasin Quartier des Tissus a plus d'un tour dans sa boîte à couture. En plus de proposer des tissus variés de qualité, l'équipe du magasin propose régulièrement des ateliers. Initiation au tricot, travaux de couture, découverte du crochet... Et pourquoi pas créer un doudou pour bébé, fabriquer un cahier de coloriage lavable en tissu ou préparer nos écharpes et pulls pour l'hiver ? Tout est possible si on a l'envie, l'énergie et les bons conseils de cette équipe au sourire imbattable. À vos marques, prêts... créez !

**> Quartier des Tissus – place Copernic – 37100 Tours.
Ouvert du lundi au samedi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 19 h. Programme des ateliers disponibles chaque mois en magasin.**

... on tentait l'apéro-pétanque

Envie de prendre l'apéro bien au chaud, mais tenté par une partie de pétanque comme en été ? C'est possible depuis quelques semaines grâce au tout nouveau bar Tu tires ou tu pintes. Baptiste Grosgeorges et son beau-père Yves Piotelat mettent à disposition quatre terrains de pétanque (dont un en extérieur), qui ne sont pas réservés aux boules. Mōlkky, palet, fléchettes... L'objectif est de passer un bon moment entre le jeu et l'apéro qu'on accompagne d'une planchette de fromages de chez Rodolphe Le Meunier. Peuchère, en voilà une bonne idée !

**> Tu tires ou tu pintes - 6 rue du Maréchal Joffre
37100 Tours. Ouvert du mardi au samedi.
Tél. 02 47 38 18 12 et www.tutiresoutupintes.fr.**



Crédit photo PIXABAY-J.MACDU

publi information



Du 17 octobre au 10 novembre : sensations garanties

Pendant trois semaines (du 17 octobre au 10 novembre) BattleKart Tours se pare des couleurs d'Halloween ou sur la piste des fantômes viennent vous voler vos bonus, des yeux vous espionnent avec une musique d'ambiance à vous faire frissonner : sensations garanties à bord de votre karting!!

Point d'orgues de ces trois semaines le Lundi 31 octobre et le mardi 1^{er} novembre (tarif unique 18 € la partie sur ces deux jours et 16 € pour les moins de 16 ans) avec la présence d'un DJ (le 31) pour animer la soirée à partir de 19 h, un jeu concours gratuit sur la console vintage, un cocktail offert à tous les participants qui viennent déguisés et de nombreuses autres surprises terrifiantes...

Alors êtes vous prêt à frissonner dans des grands éclats de rire !?



BATTLEKART TOURS - 02 46 65 61 56 - welcome@tours.battlekart.com - Réservation : www.battlekart.com/tours

nickelodeon.



Dites oui pour un chien.

6 surprises La Pat'Patrouille à collectionner



King Junior

BURGER KING FRANCE, CLIENT, SAS AU CAPITAL DE 40 015 440 EUROS, RCS NANTERRE N°7182167

Choisis la boîte de jeux dans le menu King Junior ou King Jr+. 6 boîtes de jeux à collectionner à partir du 13 septembre 2022. 1 boîte de jeux par menu enfant. Durée et quantités limitées. En cas de rupture, remise d'un jouet de valeur équivalente. *&TM Spin Master Ltd. Tous droits réservés. TM & © Viacom International Inc.



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



wazawok



201 rue du Colombier - **TOURS NORD**
à coté Cinéma - arrêt tram Vaucanson

**LE SEUL BURGER
NEW-YORKAIS
QU'ON PEUT MANGER
SANS JETLAG.**



231 Eastst
GOURMET BURGER RESTAURANT