

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit !

N°2 - HIVER 2021/22

**Tours Nord :
notre guide
des quartiers**

**AZ Prod,
ils font le show !**

DOSSIER

**TOUT SHUSS
VERS LES FÊTES !**

**Choisir son vin,
c'est pas sorcier**

**Bons de
réduction**
spécial Tours Nord
en pages
centrales

MAGAZINE OFFERT
'Arche
de TOURS Nord
PAR VOS COMMERÇANTS

13 kilos EN MOINS

“Grâce à ma diététicienne Naturhouse, j'ai retrouvé l'envie de cuisiner et le plaisir de manger équilibré !

Sophie, 33 ans nouvelle adepte du “fait maison”

la confiance
en plus !

OFFRE EXCLUSIVE
**Votre bilan
diététique
OFFERT ***
+ 1 brûleur
de graisse

suivi diététique
naturhouse.fr

Prenez rendez-vous dans votre centre :

NATURHOUSE TOURS NORD

Tél. 02 47 38 35 79

NATURHOUSE AMBOISE

Tél. 02 47 30 07 85 - 5 av. de Tours

NATURHOUSE JOUÉ-LÈS-TOURS

Tél. 02 47 80 07 57 - 41 bd de Chinon

NATURHOUSE TOURS

Tél. 02 47 47 14 92 - 61 rue Marceau

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

PLUS DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA PERTE DE POIDS

* 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 31/12/2021.

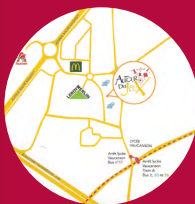
AUTOUR
Des Jeux

Jeux de société
Jeux de cartes
Jeux classiques
Jeux pour enfants
Jeux de rôle
Soirées découvertes
Tournois...

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
jusqu'au 31 décembre
2021)



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



SUB
FESTIF

POUR CETTE FIN D'ANNÉE
ON A MIS LA SAUCE



POULET* • RÔSTIS • SAINT-NECTAIRE AOP
CRISPY ONIONS** • SAUCE TRUFFÉE***

Subway Tours Nord (face Cultura)

Un lot de 3 cookies
OFFERT
pour l'achat d'un Menu
SUB30 SUB FESTIF

4 Crousti Chicken
OFFERTS
pour l'achat d'un Menu
SUB30 SUB FESTIF

04

L'ACTU DE L'ARCHE



05

L'AFTERWORK

Alexandre Engels,
bricoleur en chef

06

L'ACTU DE L'ARCHE

07

EN COULISSES

AZ prod



08

J'APPRENDS À...

Choisir un vin



09

SHOPPING

Spécial
HIVER

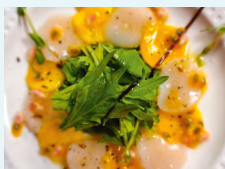
10

DOSSIER

En route pour les fêtes !



15

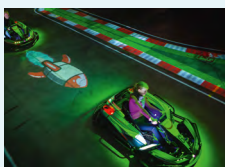
MON ENTRÉE
À MOINS DE 30 €

16

VIE QUOTIDIENNE

Tours Nord : des quartiers
à vivre et à découvrir

18

UNE JOURNÉE EN
FAMILLETrois idées à ne pas manquer
et à vivre en famille

Édito



Déjà un trimestre de passé et voici le deuxième numéro du magazine des commerçants de l'Arche de Tours Nord. Vous pourrez y découvrir de nouveaux portraits, des établissements à ne pas louper et des endroits insolites.

Ce numéro hivernal nous annonce la joie des plaisirs retrouvés, un esprit de fête de nouveau au rendez-vous. La fin d'année est souvent propice aux retrouvailles en famille, aux repas, aux cadeaux et surtout à la convivialité et au bonheur d'être ensemble. C'est pourquoi, vos commerçants de l'Arche de Tours Nord vont, comme toujours, vous accompagner dans la réalisation de ce bonheur. Ils vont une nouvelle fois tout faire pour vous éblouir, vous sublimer, vous régaler !

Même si les magnifiques décorations des rues de Tours s'arrêtent malheureusement non loin de la Tranchée, **la vie vous sourit** aussi au-delà, avec **de splendides nouvelles vitrines, le centre commercial toujours illuminé, le 1^{er} marché de Noël à Tours Nord** réalisé par ses commerçants et bien sûr **la venue du Père Noël** dans les magasins.

Prenez plaisir à retrouver vos commerçants de l'Arche de Tours Nord autant qu'ils en ont à vous satisfaire. Je vous souhaite une agréable lecture du nouveau « Hello ! » et j'en profite pour vous souhaiter également de magnifiques fêtes de fin d'année avec un bel élan de bonheur vers 2022.

**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,
Méliers, 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 - novembre 2021. 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 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®



L'agenda du centre commercial Auchan-Petite Arche

DU 29 NOVEMBRE 2021

AU 8 JANVIER 2022 :

**Marché de Noël
du Centre Commercial
Auchan la Petite Arche**

Suivez l'Arche Tours Nord
sur les réseaux sociaux

> **f** larchedetournord



MIAM !

La Cancannette était un restaurant de Tours centre, c'est devenu un food-truck qu'on retrouve à Tours Nord !

Lundi à Decathlon, mercredi à Jardiland, pour déguster quiches, cookies, tartes salées et petits plats à base de produits locaux.

> **À suivre sur** **f** lacancannette

UN AVENT GAGNANT

Rendez-vous sur la page Facebook L'Arche de Tours Nord pour suivre chaque jour de décembre notre calendrier de l'Avent, et gagner des surprises chez nos commerçants !

> Plus d'infos sur **f** larchedetournord

à noter

VENDREDI 17 ET SAMEDI 18 DÉCEMBRE,
le Forum Méliès accueille le premier marché de Noël organisé par l'association des commerçants de l'Arche de Tours Nord. Gourmandises et idées cadeaux dans une ambiance chaleureuse, venez nombreux !



ATTENTION TRAVAUX

Un gros chantier vient de démarrer, et c'est parti pour durer : la rue de Suède et l'avenue Gustave Eiffel sont en travaux jusqu'à la fin 2022, pour améliorer les réseaux d'assainissement et d'eau potable.

Waouh !



1 700 €

C'est la somme récoltée par la vente de peluches dans les commerces de Tours Nord, au profit du CHRU. Les peluches n'ayant pas trouvé preneur ont été léguées à l'association Magie à l'Hôpital, créatrice de beaux moments pour les enfants hospitalisés.

Alexandre Engels, bricoleur en chef

À la tête du magasin Leroy Merlin Tours Nord depuis deux ans, Alexandre Engels connaît tous les rouages de cette grande entreprise française...

Mais sait-il manier tournevis et marteau ?

Pour diriger un magasin Leroy Merlin, il faut savoir bricoler ?

En tout cas, j'ai toujours été bricoleur et j'adore ce qui touche à la maison ! J'avais retapé mon appartement quand je vivais à Lille. Cet été, j'ai installé un coin braser et un four à pizza dans mon jardin. Et j'ai construit une cabane pour mes enfants (je crois qu'ils vont faire des jaloux dans le quartier).

Et c'est l'amour du bricolage qui vous a amené dans cette entreprise ?

J'ai une formation dans la finance, donc j'ai travaillé dans un cabinet de commissariat aux comptes qui m'a permis de découvrir plein d'entreprises variées. Leroy Merlin fait partie des grandes entreprises basées dans le Nord de la France où j'étais, et j'y ai découvert un management humain et une forte culture d'entreprise. Je suis persuadé qu'une embauche dépend de l'entreprise mais aussi de la rencontre humaine qui se produit. Et depuis que j'ai intégré Leroy Merlin, il y a 13 ans, j'accumule les belles rencontres.

En 13 ans, vous avez dû graver tous les échelons ?

J'ai travaillé au siège à Lille, j'ai été chef de secteur dans un magasin à Bordeaux, puis j'ai participé à la création d'un magasin à Brive-la-Gaillarde. Une vraie aventure humaine, car ouvrir un magasin c'est un peu comme créer une

famille. Puis je suis passé à l'échelle régionale pendant trois ans et demi, mais j'ai eu envie de me rapprocher du terrain. C'est pour cela que je suis arrivé à la direction du magasin de Tours Nord en septembre 2019.

Et qu'avez-vous découvert ici ?

Une belle équipe, et une ville dynamique ! Nous avons reconfiguré les locaux, pour qu'ils soient aussi agréables pour nos clients que pour nos collaborateurs, dans leurs espaces de travail et de pause. L'expérience et les retours sont positifs des deux côtés, salariés et clientèle. C'est essentiel car ce sont les deux boussoles qui nous guident. Et j'avoue que c'est une vraie fierté d'avoir pu embaucher une quarantaine de personnes en deux ans, dont des étudiants qui nous aident les week-ends, notamment pour nos ouvertures du dimanche.

Le covid a changé beaucoup de choses pour vous ?

La pandémie a exacerbé la tendance à la digitalisation, nous avons donc développé le click'n'collect avec le retrait en 2h, et la livraison. Et nous poursuivons nos efforts pour proposer des services et produits adaptés à tous nos clients. Cours, service de pose avec nos artisans partenaires, solutions clés en main liées à la prime énergie... Nous sommes là pour tout le monde !

« Au-delà de nos produits, ce que nous aimons, c'est créer du lien. »

Meubles en palettes, électricité, pose de parquet... Des ateliers pour tout apprendre !



Magasin : rue Louis Blériot - 37100 Tours
Cour des matériaux : 95 rue Georges Méliès - 37100 Tours
Horaires : du lundi au samedi de 9 h à 20 h,
le dimanche de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h



15 €

C'EST LE PRIX D'UN BEAU MATCH
DE BASKET DE HAUT NIVEAU
À LA HALLE MONCONSEIL,
OÙ JOUE LE TOURS MÉTROPOLE BASKET.
ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

> Retrouvez le calendrier des matchs
sur toursmetropolebasket.com.

Burger + Ciné = -10 %

Depuis début novembre, le 231 East Street
vous propose une réduction de 10% sur votre menu,
sur présentation de votre place de cinéma.
Ça tombe bien, le CinéLoire est juste en face...

Parfait pour les gourmands cinéphiles !

> Toutes les informations sur www.filbleu.fr

DU VIN ET DES HUÎTRES

Le bar 19(20) n'en finit pas d'innover !
En plus de ses nombreuses soirées à thème (karaoké,
blind-test, concerts...), on y retrouve en novembre
et décembre, tous les samedis, Valentin et ses
huîtres de Noirmoutier. De 17h à 21h il est posté
devant le bar, vous ne pourrez pas le rater !

> Rendez-vous au 19(20) au 85T avenue Maginot.

ÇA ROULE

À NE PAS MANQUER POUR FAIRE VOTRE SHOPPING
DE FIN D'ANNÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ :

LES « JOURNÉES MOBILITÉS » DE FIL BLEU.

1,90 € LE TICKET BUS-TRAM POUR LA JOURNÉE,
VENDREDI 26 NOVEMBRE POUR LE BLACK FRIDAY,
ET LES SAMEDIS ET DIMANCHES
DES TROIS PREMIERS WEEK-ENDS DE DÉCEMBRE.

> À suivre sur www.filbleu.fr

On aime !



Tous à la médiathèque !

On y emprunte livres et CD, mais pas seulement !

La médiathèque François Mitterrand propose
de nombreuses animations. En décembre, le 8, c'est lecture
de contes, le 10, c'est atelier d'écriture,
le 11, il y a « Philomène »... et plein d'autres choses à suivre
sur www.bm-tours.fr (onglet « animations »).



SHOPPING ÉCOLO

Nouvelle boutique
à Tours Nord depuis
le mois d'octobre :
Twice Upon a Time,
un magasin de vêtements
de seconde main,
pour avoir le style, et la
conscience tranquille !

> Rendez-vous au
28 avenue André Maginot.

Suivez le guide

Peur de
vous perdre
dans la zone
commerciale
de Tours
Nord ? Pas de
panique, dès
le mois de
janvier vous
découvrirez
le 1^{er} guide de
l'Arche, pour
vous repérer et
ne rien louper !



AZ prod

Julien Lavergne et son équipe d'AZ Prod organisent plusieurs dizaines de spectacles chaque année dans la région. Glissons-nous dans l'envers du décor...



Tout commence au bureau

Un spectacle à Tours commence souvent au téléphone ! Julien Lavergne et son équipe mettent aujourd'hui en place des spectacles que vous verrez dans 6 mois... ou plus d'un an ! Le producteur sélectionne les artistes, contacte leurs équipes pour convenir d'une date de tournée et d'un budget. Une fois le contrat signé, l'équipe AZ Prod crée la billetterie. Publicité, interviews dans la presse, affichage... Il faut communiquer pour attirer le public !



Place à la technique

Les équipes d'AZ Prod collaborent avec Multi Sceni, spécialiste du matériel technique. L'entrepôt est impressionnant : des mètres carrés remplis de projecteurs, de câbles, de micros, d'amplis... Tout un stock dans lequel on choisit l'équipement demandé par l'équipe artistique. On respecte les demandes à la lettre, et l'installation aura lieu au plus tard le matin-même du spectacle.



Que le spectacle commence !

Le Jour J, les techniciens finissent d'installer le matériel technique et le reste de la salle. Les loges des artistes sont prêtes, on y installe les éléments indiqués dans le « rider », la liste de tous leurs besoins. Fleurs, boissons, en-cas... Tout est possible ! Le public entre dans la salle, le spectacle peut commencer ! Mais pour AZ Prod, ce n'est pas fini. Une fois le rideau tombé, on range le matériel, on fait les comptes, avant de repartir vers de nouvelles aventures...



175 avenue André-Maginot - 37100 Tours
Tous les spectacles disponibles sur www.az-prod.com

Choisir un vin

Pour un dîner de fêtes ou un repas à la bonne franquette, choisir la bonne bouteille, c'est la meilleure manière de sublimer les plats et ravir les convives ! Le caviste Thierry Viellant nous donne ses conseils pour ne pas se louper.



1



2



3

Maintenant que le menu est décidé, vous voici arrivé à l'étape cruciale du choix des vins. Opter pour la bonne bouteille qui s'accordera avec vos mets n'est pas une mince affaire ! Pour faire le bon choix, nous avons demandé à Thierry Viellant de nous guider.

1. DÉBOUCHER ET SENTIR

Première étape de la dégustation, déboucher la bouteille bien sûr, puis sentir. Sur les conseils de Thierry, je ferme les yeux pour me concentrer sur l'odorat. La première chose qui saute au nez, c'est l'alcool. Et si je n'ai pas de chance, l'odeur du vin bouchonné. Mais cela reste assez rare. Je peux donc me focaliser sur les différents senseurs pour voir si elles me séduisent.

2. AÉRER (OU PAS !)

J'ai envie de faire comme dans les films et d'aérer mon vin dans une

grande carafe. Thierry me met en garde contre une idée reçue : ce sont souvent les vins les plus jeunes qui ont besoin d'être aérés (pour s'oxyder), rarement les plus vieux !

3. DÉGUSTER

Je n'hésite donc pas à garder le vin quelques secondes en bouche pour prendre le temps de savourer ses nuances. S'il me plaît, il faudra l'associer au bon plat. Or dans la cuisine française, 70% des plats s'accordent avec du vin blanc. Encore un cliché qui s'écroule ! Le rouge s'associe surtout aux plats à sauce brune. Pour le fromage, c'est ainsi le blanc qui s'impose.

Mais pour Thierry, une règle prévaut : le goût du client ! Donc si je préfère le duo fromage-vin rouge, j'opte pour un vin léger et fruité, qui ne fera pas ressortir l'acidité du fromage, grâce aux conseils de mon caviste.

Notre guide

Thierry Viellant, professionnel du vin gère depuis quinze ans Au Plaisir des Terroirs où il aime faire découvrir les vins du Sud, en dégustation ou lors du repas du midi. Et comme il sait qu'on a parfois besoin d'une bonne bouteille ou de bons conseils au dernier moment, il est présent jusqu'à 20 h à son comptoir.



2 bis avenue de la République - 37100 Tours
Tél. 02 47 26 94 87 - Email : plaisirsdesterroirs@gmail.com
www.plaisirsdesterroirs-caviste-37.fr
Horaires : 10 h à 20 h du lundi au samedi

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



Jusqu'au bout des doigts

Des gants, c'est bien. Mais des gants chauffants pour affronter les basses températures, c'est encore mieux ! La marque G-Heat propose plusieurs modèles, sur petite batterie, pour affronter jusqu'à -10 degrés.

G-Heat gants confort, 139,90 € chez Decathlon

SPÉCIAL HIVER

MÊME PAS PEUR DU FROID !

2 idées shopping pour un hiver cocooning



POLAAR, crème visage et zones sensibles

Pour toutes celles et tous ceux qui ont la peau sèche à cause du froid, voici une crème à appliquer matin et soir. Inspirée par les coutumes de Laponie, cette crème est vegan et fabriquée à base de baies arctiques (framboises, airelles et mûres des marais). De quoi voyager tout en se protégeant !

23,50 € chez Nocibé

L'entrepôt RESTAURANT

A EMPORTER

Foie gras de canard mi-cuit, arrosé au Cognac

27,50 € les 250 g

55,00 € les 500 g

-10%

sur présentation de cette publicité

TOURS NORD - Tél. 02 47 51 10 95

15 av. du Danemark - 37100 Tours Nord

restaurantlentrepot37@gmail.com

NOUVEAU

OIIZAKAYA

Restaurant Japonais

Service à table avec ce robot !

Sur place ou à emporter

284 avenue Maginot
à côté d'Intersport
TOURS NORD

02 47 49 12 92

-10%

sur l'addition*

*Offre valable jusqu'au 31 janvier 2022, sur présentation de ce coupon, non cumulable avec d'autres promotions en cours.

En route pour les fêtes !

Vivre de belles fêtes de fin d'année, cela ne s'improvise pas ! Pour finir 2021 en beauté, c'est maintenant que tout se joue. Pour vous y aider, suivez notre rétro planning de près.

J - 1 MOIS ET DEMI : SE POSER 3 QUESTIONS-CLÉS

L'échéance semble lointaine, mais ne vous y trompez pas : les fêtes sont en approche ! Notre première étape : établir les bases d'un final réussi en vous posant les bonnes questions.

Avec qui souhaitez-vous passer ces fêtes ? Noël ou Nouvel An, être en bonne compagnie est important. Famille élargie avec oncles, tantes et cousins, ou cercle proche ? Amis ou en solo au bout du monde ?

Puis vient le où : chez vous ou chez l'un des autres participants, dans un restaurant, un gîte, ou pour une salle festive ? Et enfin : comment ? À la bonne franquette ou en mettant les petits plats dans les grands, il faudra que tout le monde soit content.

J - 1 MOIS : LE SHOPPING CADEAUX

Fin novembre ou début décembre : passons aux choses sérieuses ! Afin

de jouer les papas ou mamans Noël à la perfection, c'est le moment parfait pour commencer vos courses. Ne mettez pas votre bonnet rouge dans les rayons de nos boutiques de l'Arche, si vous voulez passer incognito...

J - 3 SEMAINES : PASSER COMMANDE ET PRENDRE RENDEZ-VOUS

Vous envisagez d'aller chez le coiffeur juste avant les fêtes ?

Prenez votre rendez-vous dès maintenant si ce n'est pas encore fait ! Et côté repas, c'est pareil : chez votre boucher ou votre volailler tout comme chez votre pâtissier, plus vous anticipez, et plus zen vous serez ! Mais... cela suppose d'avoir élaboré votre menu.

Végétarien ou carnivore, classique avec dinde aux marrons et foie gras ou original avec un plat exotique, à vous de jouer !

Y'aura-t-il des jouets à Noël ?
Les problèmes d'approvisionnement depuis l'Asie ralentissent certaines livraisons, mais d'ici au 24 décembre, pas d'inquiétude à avoir ! Il est probable que certains jouets viennent à manquer, mais les rayons seront tout de même bien remplis. Et c'est l'occasion d'acheter des produits français qui ne connaissent pas ces soucis.



J - 2 SEMAINES : LA DÉCO

Le sapin n'attend plus que vous. Avec aiguilles persistantes pour le fameux sapin Nordmann, ou construit en matériaux de récupération si vous êtes bricoleurs et branchés sur l'écologie... L'essentiel est de trouver celui qu'il vous faut pour donner à votre salon un air de fêtes. Et pour faire une bonne action, on opte pour le « sac à sapins » dont l'achat aide Handicap International. Si c'est vous qui accueillez le repas familial, n'oubliez pas les petits détails qui font beaucoup : un centre de table, des bougies, des porte-noms... Toutes les boutiques déco de Tours Nord vous attendent pour vous donner des inspirations adaptées à votre budget et vos envies.

J - 1 SEMAINE : FAIRE L'APPEL

Déjà un mois et demi depuis que vous avez décidé de ces fêtes. Il serait bon de recontacter les convives pour vérifier que tout le monde est toujours sur la même longueur d'ondes.

J - 3 JOURS : CHIC ET CHOC

C'est l'heure du coiffeur. Brushing



8,5

C'est le nombre de convives autour de la table, c'était la moyenne française pour le repas de Noël 2019. Après les restrictions de 2020 à 6 personnes, la table reprendra-t-elle sa taille habituelle ?



et nouvelle coupe, non seulement pour aborder les fêtes, mais aussi la nouvelle année !

Bien dans son corps, bien dans sa tête. Et côté dressing, rendez-vous quelques paragraphes plus loin pour en savoir plus...

J - 2 JOURS : LUTINS

Après avoir vérifié qu'aucun cadeau n'a été oublié, c'est le moment d'emballer. Une fois les enfants couchés, le salon se transforme en atelier du Père Noël.

Notre conseil : lancer Spotify sur des chants de Noël, pour se mettre dans l'ambiance.

J - 1 JOUR : REPOS

Vacances ou pas, la veille de ces retrouvailles, on reste au calme. Le marathon de préparation a déjà mis à rude épreuve notre énergie et notre mémoire.

Et pour profiter à fond des repas de fêtes, une seule solution : être reposé, pour apprécier les conversations, les jeux, le repas et l'ouverture des cadeaux. Car ça y est... le jour J est arrivé !

3,6

C'est le nombre de cadeaux par enfant selon un sondage TNS Sofres auprès des parents français. Et chez vous ?

Quand débiter l'année...

En 1792, les révolutionnaires fixent le 22 septembre (ou 1^{er} vendémiaire dans le calendrier révolutionnaire) comme premier jour de l'année. En Chine, ce sera le 1^{er} février 2022, et pour les Romains de l'Antiquité, c'était aux alentours du 1^{er} mars...
Disons donc que l'année débute quand vous le décidez, armé de vos bonnes résolutions !



2 questions à...

Julien Wehdeking,

Psychologue & hypnothérapeute à Saint-Cyr-sur-Loire

Comment vivre au mieux la période des fêtes ?

Il n'y a pas un mode d'emploi et une façon de faire. Anticiper et préparer à l'avance peut être un moyen de faire face à cette vague d'agitation. Ne pas s'obliger à suivre « les codes », mais se laisser la possibilité de faire comme bon vous semble : nous n'avons pas tous les mêmes représentations de ce que doit être et incarner Noël. Ne pas hésiter à chercher le contact auprès d'une personne proche ou d'un professionnel si c'est un moment difficile qui ramène à des affects désagréables. Je pense à toutes les personnes isolées qui ne doivent pas oublier qu'elles sont nombreuses, et que des associations existent, bien que le pas ne soit pas toujours évident à sauter.

Pour la nouvelle année, faut-il se lancer des défis ?

Une fois de plus, pas de réponse générale. Chacun est libre d'y voir ce qu'il veut y voir. L'arrivée de la nouvelle année est souvent perçue comme la possibilité d'être une meilleure version de soi-même et de mettre en place tout un ensemble d'actions pouvant mener à de potentiels changements. Cela peut être une réelle source de motivation de par l'engouement que génèrent les fameuses « résolutions » mais à contrario, la culpabilité peut pointer le bout de son nez si nous sommes trop exigeants envers nous-mêmes. Et si à la place de projeter tout un tas de choses sur cette nouvelle année, nous dressons un bilan des événements et des choses positives et enrichissantes que nous avons accomplies ?

En savoir plus



Mon super Noël

Un livre agréable à feuilleter, rempli de jeux et d'activités créatives pour s'occuper les mains et l'esprit dans une ambiance de fin d'année.

7,95 € chez Cultura Tours Nord.

Luminothérapie

Une lampe pour faire le plein d'énergie et compenser le soleil qui nous fuit !

Lumie Vitamin'L,
129,99 € chez Darty



LA QUESTION ?

Et vous, qu'attendez-vous au pied du sapin ?

LILA, 8 ANS, HABITANTE DE TOURS NORD

« Je pense demander une Switch, mais pas sûre que le père Noël soit d'accord... »

NOÉ, 10 ANS ET DEMI, FAN DU CINÉ-LOIRE

« J'ai pas encore fait ma liste. Peut-être des jeux vidéos, le dernier Astérix, du chocolat, un circuit de voitures... »

THOMAS, 32 ANS, CLIENT DE LA PETITE ARCHE

« Oh plein de choses ! Mais on ne va pas parler politique, hein ? En tout cas content de pouvoir se réunir avec toute la famille, car ça fait un moment qu'on n'avait pas fêté Noël avec les cousins, oncles, tantes, et les grands-parents ! »



Comment se mettre sur son 31 ?

Voici nos conseils pour relever le défi look de fêtes, mais en respectant votre budget, avec des tenues qui pourront nous resservir pendant le reste de l'année !

L'astuce de Mathilde, vendeuse chez Vib's ? « Accessoiriser une petite robe noire ou un tailleur-pantalon noir avec un sac, un collant doré, des bijoux et même des bijoux de tête, qui apportent la touche de chic des fêtes. »

Et pourquoi ne pas opter pour un petit top pailleté ? Le vêtement à paillettes est en effet de retour, et désormais, on peut en porter certains au quotidien. On pourra remettre la jupe pailletée au bureau, accompagnée d'un pull oversize par exemple. Sur une robe noire, la veste pailletée vous met elle aussi sur votre 31, mais elle sera plus difficile à réutiliser pour aller au travail, c'est certain...

Un top en tissu plumetis crée aussi un effet chic et sexy. Sa semi-transparence apporte tout de suite un côté « tenue de soirée », et on

pourra facilement le reporter pour un dîner entre amis ou un rendez-vous galant. Enfin, l'autre grande tendance pour les fêtes, c'est la couleur rouge, qu'on peut associer au velours qui est à nouveau tendance, mais attention : hors de question de vous habiller en père Noël ! Privilégiez une pièce en rouge (ou en velours), comme par exemple une jupe, ou une veste. Pareil pour vous messieurs ! Pas besoin d'en faire des tonnes. Un pantalon chino, classique devenu incontournable, et une belle chemise ou un beau pull, et vous voici transformés en prince charmant de Noël.

Et pour un peu d'originalité, on ajoute un nœud papillon décalé et coloré. Angélique (boutique Devred) nous rappelle aussi que le « mix and match » se développe dans les enseignes de prêt-à-porter masculin : vous composez vous-même votre tenue, en choisissant pantalon et veste indépendamment l'un de l'autre. À vous de profiter de cette liberté, car la tenue idéale, c'est celle qui vous plaît !

Le petit plus



Le pull de Noël a fait son retour depuis déjà quelques années. Orné de rennes au gros nez rouge, de Père Noël au bonnet à fourrure toute douce, de cadeaux, de bonhomme de neige, ou même de

pintes de bières ornées de feuilles de houx, il se décline dans toutes les tailles et pour tous les âges ! Et on le trouve maintenant dans tous types de magasins de vêtements. Notre conseil ?

Choisir un pull confortable que vous pourrez réutiliser chaque année pour les lendemains de fête, ou pour la journée mondiale du pull de Noël, le 17 décembre.



Fin le papier cadeau

Plus de 47 000 km de papier cadeau utilisés chaque année en France, pas terrible pour la planète, surtout en période de pénurie de papier ! Alors direction le Japon pour adopter la coutume du furoshiki. C'est dans des bouts de tissu qu'on place ses cadeaux, en fermant d'un joli nœud cet emballage pas comme les autres.

À vous de voir ensuite si vous souhaitez le récupérer, ou le laisser à vos invités qui s'inspireront peut-être de ces bonnes pratiques pour leurs futurs présents.

Rendez-vous dans les magasins Self Tissus (espace de l'Horloge) et Quartier des tissus (pl. Copernic)

Centre de table

Il suffit parfois de quelques accessoires bien placés pour donner du cachet à votre table de fête. La guirlande lumineuse peut ainsi faire office de chemin de table. On place en quelques endroits stratégiques bougies et boules de Noël rouges et dorées, et le tour est joué !

Rendez-vous chez Auchan ou Gifi.



Couronne de Noël et calendrier de l'avent : le 2-en-1

Pourquoi ne pas combiner la décoration de votre porte d'entrée et le calendrier de l'avent ? En choisissant chez votre fleuriste ou en forêt de beaux branchages que vous attachez d'un solide fil, vous créez la structure de départ. Pour décorer cette couronne, vous pouvez ajouter quelques nœuds ou figurines, mais surtout, des bonbons ! Si vous aimez les calendriers de l'avent, numérotez ces bonbons pour les décrocher un à un jusqu'au jour J.

Rendez-vous chez Jardiland ou votre fleuriste habituel... et pour les bonbons, à vous de jouer !

SPÉCIAL Noël DIY

Do It Yourself, (faites-le vous-même),
pour un Noël écolo et fait-maison,
qui change de l'ordinaire.



Le sapin en bois

Grands bricoleurs ?

Attrapez clous et marteau pour fabriquer un sapin à partir de bois de récupération (des palettes par exemple), ou du bois flotté pour un côté nature. But du jeu : fixez les branches ou les palettes les unes par-dessus les autres, en prenant soin de les décaler, pour créer un effet « arbre ».

Rendez-vous chez Leroy Merlin pour trouver vos outils.



DÉCOUVREZ & SAVOUREZ

+ LE TERROIR +

SUISSE



09

novembre

NOUVELLE CARTE
AUTOMNE HIVER



BASILIC&CO[®]
Pizza de terroir

TOURS | 42 RUE DANIEL MAYER



basilicandco

Tél. **02 47 44 98 19**

basilic-and-co.com

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

29 €
pour
8 personnes

Carpaccio de Saint-Jacques à la mangue, vanille et fruit de la passion

Pour débiter votre repas de fête, les chefs d'Un Arôme 2 Chefs vous proposent une entrée qui mixe un classique des réveillons et des fruits du soleil. Un vrai bonheur dans l'assiette !

LA RECETTE

MES COURSES :

- 16 belles Saint-Jacques
- 2 mangues
- ¼ de gousse de vanille
- 1 combava
- 1 citron
- 2 fruits de la passion
- 1 grenade
- Fleur de sel
- Huile d'olive
- Pousse de salade
- Pousse de betterave
- Réduction balsamique

1

Taillez les Saint-Jacques en fines lamelles.

2

Coupez les mangues en deux, puis chaque demi-mangue en fines lamelles avant d'utiliser un emporte-pièce rond (de la taille de la noix de Saint-Jacques).

3

Mélangez 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 de jus de citron, puis les grains d'un quart de vanille. Salez et poivrez. Ajoutez un quart de gousse de vanille grattée et réservez au frais.

4

Dressez vos assiettes en intercalant les tranches de Saint-Jacques et celles de mangue pour créer un damier.

Assaisonnez avec parcimonie (fleur de sel et poivre). Ajoutez le mélange d'huiles, puis la chair de fruit de la passion et un peu de grenade.

Pour la déco : pousses de betterave et réduction balsamique peuvent donner du peps à l'assiette.

16 €



8 €



Les fruits

Un peu d'exotisme et de soleil dans ce plat de réveillon grâce aux mangues et aux fruits de la passion ! Quant au citron et à la combava, bien dosés, leur acidité fait ressortir les autres saveurs.

Saint-Jacques

La pièce maîtresse de votre plat, qui donne son air de fête à l'assiette. Au moment de la découpe, vous pouvez bien sûr retirer le corail. On privilégiera la Saint-Jacques fraîche, pour encore plus de saveurs.

3 €



Condiments

Huile d'olive, vinaigre balsamique, sel et poivre : votre cuisine regorge peut-être déjà de tout le nécessaire pour relever vos plats. Ici on utilisera fleur de sel et poivre légèrement, pour ne pas occulter le goût de la Saint-Jacques, des fruits et du mélange d'huiles. À ne pas oublier : la vanille, évidemment !

2 €



Le petit plus

Pousses de salade, pousses de betterave, réduction balsamique : vous avez le choix pour dresser l'assiette. Vous pouvez bien sûr varier et trouver d'autres éléments végétaux pour cette petite touche finale qui fait la différence.

**Prix indicatifs fournis par Auchan Tours Nord, les tarifs peuvent varier selon les saisons*



Un arôme 2 chefs
Zone de l'Horloge
8 rue du maréchal Joffre
37100 Tours
www.unarome2chefs.com

Paroles de Nordistes



Tours Nord ce sont des quartiers variés

On s'est installé ici en famille pour avoir une maison avec jardin, et je me souvenais de l'ambiance du marché Coty... Les enfants et nous avons presque toutes nos activités par ici, avec les cours de musique et de théâtre à l'espace Gentiana, ou pour moi à l'école Tous en Scène. Et aujourd'hui, en étant à 7 minutes à pied de Christ-Roi, on prend facilement le tram et le vélo ! On descend même à pied en centre-ville, en 20 minutes. Finalement, il n'y a que la Loire à traverser, et on constate que Tours Nord ce ne sont pas que des grandes barres d'immeubles, ce sont des quartiers variés !

Sandrine, nordiste depuis 14 ans

Loin des préjugés !

Nous avons déménagé de Saint-Cyr au quartier du Beffroi en 2017. Le quartier ici est plus vivant, loin des préjugés qu'ont certains, qui associent Tours Nord à l'idée de quartiers « chauds » ! Ici dans le quartier des « maisons du maire », ces maisons construites sous Jean Royer, il y a une vraie entraide entre voisins, ça nous a agréablement surpris. Et côté commodités on a tout à côté : les commerces, et un peu plus loin le parc de la Cousinerie, pour se promener.

Nathalène, nordiste depuis 4 ans

Le tram a tout changé

Je vis quartier Châteaubriand, où nous avons acheté une maison à l'époque avec ma femme et nos enfants. Au départ, c'était le côté calme et sympa du quartier qui nous avait séduits, avec les écoles et les commerces à proximité. Aujourd'hui, j'apprécie d'avoir la mairie annexe et la médiathèque pas loin, et le tramway a changé mon quotidien : je travaille tôt le matin, il n'y avait pas de bus donc je prenais la voiture. Maintenant je prends le tram tous les jours !

Frédéric, nordiste depuis 18 ans

Tours Nord : des quartiers à vivre et à découvrir

Certains Tourangeaux ne passent la Loire que pour venir profiter de nos belles zones commerciales.

Découvrez avec nous les trésors méconnus du Nord !

Vaucanson, Douets, Choiseul, IUT... Au fil des noms des arrêts de bus et de tram, Tours Nord révèle un des secrets de sa vitalité : ses lycées,

son IUT, et même son CFA, qui attirent des milliers de jeunes et d'étudiants chaque jour ! Poumon éducatif, Tours Nord a aussi un cœur, des bras et des jambes.

Côté cœur, la solidarité est au rendez-vous. Emmaüs Tours Nord ① accueille ainsi des dizaines de visiteurs en quête de bonnes affaires. Ces ventes d'objets reçus en dons par la communauté permettent aux compagnons d'Emmaüs de vivre décemment, dans le digne héritage du mouvement fondé par l'abbé Pierre il y a déjà presque 70 ans.

À quelques encablures de l'avenue Maginot, La Maison de la Solidarité ② est un autre îlot où des bénévoles accompagnent chaque jour les Tourangeaux qui ont besoin d'un petit coup de main. De la prise en main des logiciels informatiques à l'organisation de sorties culturelles, en passant par la petite friperie et le suivi des demandes d'aides sociales, la maison est multi-fonctions !

SPORTS, ENCORE ET ENCORE

Quant aux bras et aux jambes, c'est du sport, évidemment. Saviez-vous que Tours Nord comptait deux piscines ③ ④ ? L'historique piscine des Tourettes, et la piscine du Mortier qui s'est refait une beauté en 2010 pour accueillir petits et grands avec de belles activités aquatiques.

Pour se dégourdir les jambes, le skatepark et les terrains de foot et basket du parc de la Cousinerie sont en libre-accès, tout comme plusieurs terrains disséminés dans Tours Nord, notamment à côté de l'Espace Loisirs Jeunesse où les animateurs ne sont jamais

loin pour proposer des activités sympas ⑤. Mais si l'on préfère rester dans les gradins pour profiter du spectacle, le programme est bien rempli. La Halle Monconseil accueille en effet les matchs de Pro B du Tours Metropole Basket ⑥, tandis que le stade de la Chambrerie ⑦ héberge l'équipe des Pionniers de Touraine. Des casques, de grosses protections, un ballon ovale : vous ne rêvez pas, c'est bien du football américain ! On se laisse pousser par la curiosité, pour aller les encourager en janvier !

CULTURE PARTOUT, ET POUR TOUS

Quel est donc ce drôle de bâtiment, à deux pas de Gadawi Park et du parc de la Cousinerie ⑧ ?

Le 37^e Parallèle s'est installé à Tours Nord en 2014. Le bâtiment conçu par la Métropole héberge dix compagnies qui co-gèrent ce lieu où des dizaines de spectacles éclosent chaque année. Dans la grande halle, dans les salles de théâtre ou de danse ou dans les bureaux, ils sont des dizaines à travailler chaque jour pour faire vivre la culture que vous verrez dans les salles de spectacles et les rues de l'agglomération !

Plus ancien, l'espace Léo Lagrange Gentiana ⑨ est l'autre haut lieu culturel de Tours Nord. En plus de son centre socioculturel avec ses activités hebdomadaires toute l'année, on y trouve la salle Gentiana. Une salle de spectacle que les associations et artistes locaux prennent d'assaut pour y proposer pièces de théâtre et concerts de rock. Et même s'ils sont plus discrets, n'oublions pas tous les animateurs de Radio Béton ! Car c'est ici même, au 90 avenue Maginot tout en haut d'un escalier en colimaçon que se trouve le studio de l'historique radio tourangelle.



1964

C'est l'année qui voit la fusion des communes de Saint-Symphorien et Sainte-Radegonde avec Tours. Hier villes indépendantes, aujourd'hui quartiers de notre Tours !

UNE TOUR INCONTOURNABLE

« Beffroi ». Le nom sonne comme celui d'une antique tour médiévale. C'était d'ailleurs le nom des tours de guets des villes. Dans le Nord de la France, quelle ville n'a pas son beffroi de briques rouges ? À Tours, rien à voir ! C'est en 1970 que la tour a été construite, à l'époque où Tours Nord n'en finit pas de s'étendre. Ici on ne fait pas le guet : on vit. Et depuis que la médiathèque François Mitterrand s'est installée en face de la tour en 2007, c'est sur la culture qu'on garde un œil ¹⁰.

Voit-on du haut du beffroi les anciens pavillons d'octroi ¹¹ qui marquaient la frontière entre la ville de Tours et ses communes voisines ? Certainement pas, mais les deux bâtiments sont bien là. Dès que l'on franchit la Loire depuis le centre de Tours, ils attendent le passant. Construits au

XVIII^e siècle, ils accueillait les voyageurs désirant entrer dans la ville, pour leur prélever l'octroi, le droit d'entrée. Mais lorsque cet impôt est supprimé, ils se retrouvent abandonnés. Ce n'est plus le cas aujourd'hui ! Au XXI^e siècle, c'est l'art contemporain qui y a toute sa place : l'association Eternal Network et son espace d'exposition Eternal Gallery, aux côtés du centre d'édition Groupe Laura et des résidences d'artistes Mode d'Emploi.

44

C'est en mètres la hauteur du Beffroi, en plein cœur du quartier de l'Europe.

Le saviez-vous ?

L'écoquartier Monconseil de Tours Nord a été le premier de la ville à héberger un habitat participatif. Depuis 2016, une vingtaine d'habitants ont eu leurs efforts, leurs envies et

leurs budgets pour s'installer dans six maisons les plus écologiques possibles. Et le groupe d'habitants dispose de parties communes à tous comme le potager, une

salle de réunion ou un local vélo par exemple. Chacun chez soi mais avec beaucoup à partager, c'est le principe de ce projet Eco'n'Home.

On marche, on roule, on vole !

Tours Nord, inaccessible ? Au contraire ! Tous les chemins, et tous les moyens de transport vous y amènent. L'option la plus écolo, c'est bien sûr le vélo. Certains tirent la langue à l'idée de monter la côte de la Tranchée ou le boulevard du maréchal Juin, sans oublier ceux qui préfèrent grimper par les petites rues du quartier Paul Bert. Mais la Tranchée n'est pas si longue : 1 km tout juste, et une pente à moins de 6 %. Autant dire qu'en vélo électrique ou traditionnel, un bon coup de pédale permet d'arriver à bon port sans trop de difficulté, avant de profiter d'un réseau de bandes cyclables qui se développe chaque année pour vous permettre de rouler en toute sécurité. Mais l'avantage de Tours Nord, c'est aussi que de nombreuses lignes de bus y passent, et le tramway bien sûr, le tout avec trois parkings relais ¹². On y laisse la voiture pour prendre le bus ou le tram du côté de la Tranchée, à Vaucanson ou rue Daniel Mayer. Idéal pour éviter les problèmes de parking en centre-ville ! Et si vraiment vous souhaitez prendre le large, direction l'Aéroport Tours Val de Loire ¹² !

Et si...

3 idées à ne pas manquer et à vivre en famille.



... on déjeunait sur la baignoire

S'asseoir autour de la baignoire pour votre repas du midi, ça vous dit ? C'est le concept développé plusieurs années par la crêperie Mamie Bigoude. Une mamie qui nous veut du bien, avec sa déco pimpante et originale qui permet de s'installer dans des décors « maison ». À mi-chemin entre rétro et 2.0, la déco Mamie Bigoude donne le sourire. Et côté appétit, la carte avec ses galettes et burgers nous fait plus qu'envie !

**> Mamie Bigoude, centre commercial Petite Arche.
Du lundi au samedi midi et soir et dimanche midi.
Réservation au 02 47 78 93 21.**

... on devenait créatifs

Les ateliers ont repris à Cultura Tours Nord, avec des créations de saison. À nous le calendrier de l'avent, la boule à neige Père Noël ou le petit ange à accrocher dans le sapin ! Et pourquoi ne pas fabriquer un cadeau pour papa ou maman, avec cette tasse que je décore moi-même ? Le compte-dodo en forme de bonhomme de neige est sympa aussi, pour patienter jusqu'au grand jour des cadeaux. Peut-être que sous le sapin il y aura de quoi créer plein de belles choses à la maison ?

**> Cultura Tours Nord, place Copernic.
Tél. 02 47 46 48 60 - www.cultura.com**



... on roulait dans un jeu vidéo

Fans de Mario Kart ou adeptes de karting, voici un lieu où le mélange des deux séduit les petits comme les grands : Battle Kart. Au volant de votre bolide électrique, vous parcourez une piste qui s'anime d'obstacles virtuels et de bonus à décrocher au fil de la course. Et vous pouvez même dégommer vos adversaires grâce à vos missiles virtuels ! Grâce à une technologie interactive, vous devenez en effet un vrai coureur de jeu vidéo, mais dans la vraie vie. Frissons garantis !

**> Battle Kart, ZA de l'Arche d'Oé - 37390 Notre-Dame-d'Oé.
Tél. 02 46 65 61 56 - tours.battlekart.com**



© Battlekart

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

ORATIO AVOCATS

Plus de 50 ans au service
des entreprises et des dirigeants

Droit des sociétés
Droit des affaires
Droit commercial
Droit social
Droit fiscal

+160
PROFESSIONNELS

ANGERS | CHARTRES | CHOLET | LA ROCHELLE | LE MANS | L'ORIENT | MONTAIGU | NANTES | PARIS | SAUMUR | TOURS

Notre équipe de Tours est à votre écoute

9, rue Dora Maar - 37000 Tours
tours@oratio-avocats.com
02 47 71 23 49

www.oratio-avocats.com

GUILLOT & CHAMPION
MENUISERIE - SERRURERIE

Profitez d'une offre
sur présentation
du coupon
en page centrale

Visitez notre showroom de 300 m² !
5 rue de Suède 37100 TOURS
02 47 29 14 08



Vos événements au Skybowl

RÉUNION | TEAM BUILDING
ANNIVERSAIRE adulte & enfant | EVG ET EVJF

BOWLING - BILLARD - JEUX D'ARCADE



www.skybowl.fr

Rue Jean Monnet 37390 Notre Dame d'Oé | 02 47 400 300



Battelkart est un concept unique et ultra-innovant, où la technologie sait se faire transparente pour un plaisir maximal, que vous soyez ou non habitué du karting électrique et des jeux vidéo

BattleKart, c'est une console de jeu grandeur nature, où les joueurs roulent à bord de vrais karts électriques ultra-nerveux !

SUR LA PISTE, VOUS PRÉFÉREZ??



Foncer, viser, tirer et être le roi de la piste avec ou sans moustache.



Gober des boules et éviter la queue du voisin.



Créer un monde à votre image.



Rejouer la Coupe du Monde.



Exploser tous ensemble ce satané virus.



Horaires, tarifs, réservations...

BattleKart.com/tours



ZA de l'Arche d'Oé - 3 bis rue Qlof Palme
37 390 Notre Dame d'Oé
(à côté du bowling le skybowl)

welcome@tours.battlekart.com

02 46 65 61 56