

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°12 - 11-2024

MAGAZINE OFFERT
'Arche
de TOURS Nord
PAR VOS COMMERÇANTS

**Saveurs d'hiver,
nos recettes faciles**

**Vive les fêtes !
Cette année,
on en profite.**

Bons plans
Découvrez
notre sélection
de commerçants

Un hiver de toutes les couleurs



La Piste aux Saveurs

— Restaurant —
de
L'Aéroport de TOURS

**MENU
DU JOUR
À PARTIR DE
15 €**

Ouvert du lundi au vendredi
de 12 h à 14 h

Tél. 02 47 51 11 54

40 rue de l'Aéroport
37100 TOURS



la piste aux Saveurs

Les spécialistes de votre quotidien !

Ménage

Repassage

Jardin

Brico

Ménage de printemps, lavage des vitres, jardinage,
nettoyage des terrasses, bricolage...



VIVASERVICES TOURS NORD

72 bis avenue André Maginot

Tél. : 09 72 22 86 48

vivaservices.fr



BISTROT TOURANGEAU



TOURS NORD - 02 47 29 14 35



M.GROSBOIS
PAINS SANDWICHS PÂTISSERIES

CÔTÉ PAINS DEVIENT M. GROSBOIS, VOTRE BOULANGERIE DU QUOTIDIEN

Troisième printemps déjà pour le couple Grosbois à la tête de Côté Pains, rue de Suède à Tours Nord ! L'occasion d'un relooking et d'un changement de nom, pour mieux refléter la diversité des gourmandises proposées à une clientèle variée. « Nous élargissons la gamme traiteur, et notre pain est frais du matin, grâce à notre nouvelle boulangerie installée à Rochecorbon ! » Une belle nouvelle pour les amateurs de croissants croustillants pour le petit-déjeuner, ou de la baguette classique ou originale pour accompagner déjeuners, goûters et dîners... sans oublier des pâtisseries individuelles ou en format familial, pour les gourmands et les grandes occasions. Déjà bien connu des lycéens et des travailleurs du quartier, votre magasin continue à proposer ses grands succès, en solo ou en formules : hot-dogs, quiches, pizzas, burgers, croque-monsieur et autres paninis et pâtisseries pour les en-cas du midi... Et tout au long de la journée, car il n'y a pas d'heure pour déguster de bons produits, proposés par des passionnés, au cœur de notre quartier !



M.Grosbois, 56 rue de Suède à Tours.

Du lundi au vendredi 7 h 30 - 14 h 30 et de 16 h à 19 h les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

M.Grosbois, 16 Rue du Dr Lebled à Rochecorbon.

Du lundi au samedi 7 h - 13 h 30 et réouverture du lundi au vendredi de 15 h 30 à 19 h.



04

L'ACTU DE L'ARCHE

06

L'ACTU DE L'ARCHE

08

BONNES FÊTES !

LA MAGIE EN FAMILLE
PROFITEZ DU MOMENT



10

UN DÉCOR,
UNE AMBIANCE
LES INCONTOURNABLES



12

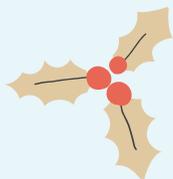
TROIS TUTOS
DE DÉCOS PETITS PRIX

14

APRÈS LES FÊTES
FINI LES EXCÈS :
LA DÉTOX DE RENTRÉE

16

RECETTES
LES SAVEURS DE L'HIVER



18

FAITES VOS JEUX !

Édito



La période des fêtes approche, et les commerçants de l'Arche de Tours Nord sont heureux de vous accompagner dans vos préparatifs. Malgré les défis récents, marqués par des travaux importants ayant paralysé certains axes principaux de Tours Nord, vos commerçants restent mobilisés pour vous offrir leurs services. Vous avez

certainement remarqué l'apparition de nouvelles enseignes et de changements de commerces, contribuant au dynamisme économique du nord de Tours, un élan que nous soutenons avec force et enthousiasme. Nous comptons sur vous pour continuer à faire vivre ces commerces essentiels à la vie de vos quartiers. Cette période est parfaite pour partager la joie des petits et des grands, palpable sur leurs visages lors des nombreuses animations de fin d'année. En faisant vos achats dans les commerces de Tours Nord, pensez à faire un tour au marché de Noël de l'Arche les 14 et 15 décembre, où de nombreux exposants vous attendent avec des surprises pour tous. Profitez ensemble des précieux moments des fêtes de fin d'année, et savourez ce nouveau numéro du magazine « Hello ! ».

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



L'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord regroupe plus de 210 commerces répartis sur 10 zones : Aéroport, Danemark, Fusaparc, Horloge, Monconseil, Maginot, Méliès, Petite Arche, Porte Nord, Rimbaud.



www.archedetournord.com



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

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

Magazine gratuit - novembre 2024. Tirage : 12 000 exemplaires. Directrice de la publication : Christelle Hélène-Kibleur. Directeur de la rédaction : Matthieu Pays. Conception graphique et éditoriale : Agence Projectil Sogepress. Mise en page : Agence Projectil Sogepress. Rédaction : Émilie Mendonça et Matthieu Pays. Photos : tous droits réservés. Régie publicitaire : Projectil Sogepress, Julia Libereau. Tél. 02 47 20 40 00. Éditeur : Helpay, 3, rue de la Tuilerie - 37550 SAINT-AVERTIN, édité pour le compte de l'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord. Impression : imprimé en France. Dépôt légal en cours.



Le marché de Noël de l'Arche

Les commerçants de Tours Nord vous accueilleront les 14 et 15 décembre. Une trentaine de stands, restauration, chocolat chaud et vin chaud. Une tombola est prévue, avec notamment la possibilité de gagner une voiture Volvo... télécommandée, ainsi que de nombreux autres lots.

Pour le plaisir de tous, de nombreuses animations : sculpture de ballons, maquillage et bien d'autres surprises tout au long des deux jours.

Voyages à petits prix pour les fêtes

Fil Bleu propose cette année de voyager au prix d'1,90 € la journée sur tous les week-ends du 30 novembre au 22 décembre ! Et pour l'occasion, le tram et la ligne de bus n°2 qui dessert nos beaux quartiers du Nord circuleront plus fréquemment les dimanches après-midis sur cette période.

Noël à la piscine

Qui a dit que Noël rimait avec boules de neiges et anorak ? La piscine du Mortier propose une séance à thème le lundi 23 décembre de 14 h 30 à 18 h 30 au prix de 6,20 € par personne. Parcours ludique et petites animations sont au programme.

Nouvel An : boire ou conduire ? On prend le bus !

Durant la nuit du 31 décembre au 1^{er} janvier, pas de question à se poser sur qui sera le conducteur sobre de la soirée : le tramway circulera toutes les 30 minutes entre minuit et 6 h du matin, et les bus de nuit N1 (Tours centre/Tours Sud) et N2 (Tours centre/Tours Nord) circuleront toutes les heures de 1 h à 4 h du matin.

Gagnez deux places pour aller encourager le Tours Métropole Basket



Gagnez deux places* pour aller voir le Tours Métropole Basket avec Hello en envoyant nom, prénom, n°de téléphone à : contact@archedetournord.com (objet : Tours Métropole Basket).

Un tirage au sort aura lieu le 3 janvier 2025 !

*Le match offert sera à choisir parmi les différentes rencontres proposées par le club



shiva

*Ménage
& repassage
à domicile*

Avance
immédiate
du crédit
d'impôt*



*Vous allez adorer
rentrer chez vous
l'étincelle de génie
les instants d'harmonie*

Harcourt
.....

**2 mois de frais
de gestion offerts***

soit une remise de 60 €

Pour toute nouvelle inscription jusqu'au 31/12/2024

shiva

Un éclat de magie dans votre vie

4 agences à Tours, Tours Nord, Joué-lès-Tours & Amboise • 02 47 46 43 66

*Offre réservée aux nouveaux clients Shiva sur présentation de l'offre dans le magazine Hello, limitée à une seule offre par foyer et valable jusqu'au 31/12/2024 inclus pour une intervention régulière de 2 h minimum par semaine. Offre comprenant : deux mois de frais de gestion offerts soit une remise de 60 €.

Monconseil fait son premier marché de Noël

L'association Monconseil fait son premier Marché de Noël ! Artisans créateurs, concert de chorale, lectures et jeux pour enfants sont au programme de 10 h à 17 h le samedi 23 novembre sur la place Pierre Gandet, qu'on se le dise !



Le cabaret pour les plus jeunes

Durant les vacances de Noël, le cabaret Extravagance ajoute à sa panoplie de spectacles un rendez-vous familial. En plus de la revue « Illusion », on pourra en effet profiter de la « Féerie de Noël » les 28 et 29 décembre.

15 € par personne (gratuit pour les moins de deux ans). Réservation conseillée sur extravagance.fr

Du classique qui nous transporte

L'ensemble Cartesixte interprète Peer Gynt d'Edward Grieg. On a tous déjà entendu au moins une fois un extrait de cette oeuvre, souvent utilisée dans les pubs télé ! Ce concert est l'occasion de décrocher de l'écran pour découvrir cette musique en entier.

Dimanche 5 janvier à 16 h Oésia, Notre-Dame-d'Oé. Tarifs de 11 € à 17 € (gratuit pour les moins de 18 ans). Réservation oesia.fr.



La galette, c'est maintenant

Si vous avez plus de 65 ans et que vous souhaitez participer aux galettes des rois organisées par le CCAS de la Ville de Tours les 28, 29 et 30 janvier prochains, ne loupez pas les inscriptions : elles auront lieu le 16 décembre de 9h à 12 h, au 150 rue du Colombier.



Le don du sang à Tours Nord

Le don du Sang s'installe à Tours Nord et aux alentours à plusieurs reprises cet hiver. Si vous êtes âgé de 18 à 70 ans et en bonne santé, vous pouvez donner votre sang. Après un questionnaire médical et un court entretien avec un médecin, le don ne vous prendra qu'une dizaine de minutes.

Mardi 3 décembre de 12 h 30 à 17 h : lycée Vaucanson

Mardi 3 décembre de 12 h à 16 h 30 : Sanofi

Vendredi 6 décembre et 10 janvier de 15 h à 19 h : salle Athlétic Tours Nord

Lundi 9 décembre de 15 h à 19 h : l'Escale de Saint-Cyr-sur-Loire

Mardi 17 décembre de 12 h 30 à 17 h 30 : lycée Choiseul

Mardi 17 décembre de 12 h 30 à 16 h 30 : ST Microelectronic

Pour prendre rendez-vous : dondesang.efs.sante.fr.

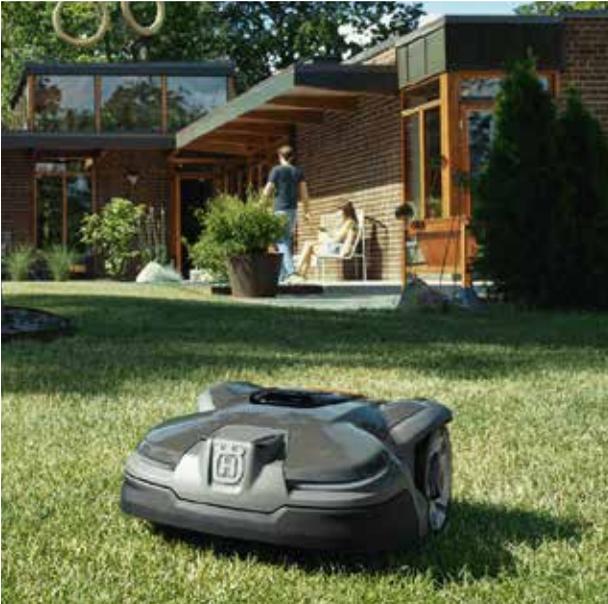


Les Princes du Ring sont de retour

Le grand gala de boxe revient à Tours Nord pour des combats d'exception le samedi 18 janvier 2025 à la Halle Monconseil. Pour réserver, restez à l'affût des actus du Elbaja Boxing Academy de Tours !

RGP MOTOCULTURE

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



REVENDEUR
AGREÉ 2024



RGP Motoculture
480 rue Henri Potez - ZA Papillon - PARCAY-MESLAY
Tél. 02 47 29 16 60

f @rgpmotoculture.vertsloisirs
Mardi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 14 h à 18 h 30
Samedi de 9 h à 12 h et 14 h à 18 h

edenéa 

RÉSIDENCE SENIORS À TOURS



**COMMERCE, SERVICES ET TRANSPORTS
À PROXIMITÉ**

LOCATION D'APPARTEMENTS DU T1 AU T3
LOGEMENTS ÉQUIPÉS, MEUBLÉS ET ADAPTÉS*

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⁽¹⁾

⁽¹⁾Gratuit depuis une box ou un forfait mobile
nexity.fr/edenea

*Voir services et conditions en résidence.
NEXITY EDENEA S.A.S - Société par
Actions Simplifiée au capital de 1 750 000
euros - Siège social : 19 rue de Vienne
TSA 10034 - 75801 PARIS CEDEX 08
SIREN : 793 759 614 - R.C.S. Paris - APE
6832A N° T.V.A. intracommunautaire :
FR52793759614. Création : dps - Crédit
photos : AdobeStock. Novembre 2024.

Après l'heure,
c'est toujours l'heure.



Ouvert 7j/7
24h/24h
Uniquement au
drive



Tours nord

BONNES FÊTES !



La magie en famille

Depuis la rentrée de septembre, tout le monde vaque à ses occupations et tente de s'acclimater aux nouveautés de la saison. Ecole, collège, boulot, chacun à sa façon a le nez dans le guidon. Noël, c'est vraiment l'occasion de mettre tout cela de côté et de se fêter les uns les autres. Des petites attentions qui font plaisir bien sûr, une belle table mais surtout, de beaux moments à partager.

Profitez du moment !

Cette fois, c'est décidé : on ne se laisse pas avoir comme les autres années. Cette fois, on en profite vraiment de la soirée de Noël. Pas question de passer tout le repas entre le four et le frigo. Pas question de suivre les conversations à travers la porte de la cuisine. No way !

Mais pour y arriver quand on est celui ou celle qui reçoit, évidemment, il faut s'en donner un peu les moyens. Et, pour cela, il y a quelques règles élémentaires à respecter.

ANTICIPER

Le principe, il est simple. Tout ce qui peut être fait avant, il faut le faire. Pour ne pas passer de temps dans la

SIMPLIFIER

Vous avez vraiment envie de tester cette super recette qui va envoyer du bois pour Noël. Mais bon, il faut snacker les Saint-Jacques juste avant de servir ou il faut faire un espuma et vous n'en avez jamais fait. Vous savez quoi ? Ne le faites pas. Le soir de Noël, si vous voulez le vivre sereinement, ce n'est pas le soir pour les expériences. Faites ce que vous maîtrisez et ce qui sera le plus simple pour vous. L'important, c'est de passer un bon moment ensemble.

PARTAGER

C'est vous le chef ? Ah bon. Dommage parce qu'en partageant un peu le tra-



Cette fois, on en profite vraiment de la soirée de Noël.

cuisine le jour J, il faut que tout soit prêt. Les préparations culinaires sont finies, vous n'avez plus qu'à réchauffer. Pour chaque plat ou chaque apéro, vous avez prévu, sorti et nettoyé le contenant. Et, surtout, vous avez aussi prévu le dégagement pour entreposer la vaisselle sale après chaque service. Sinon, passé l'entrée, ce sera Guernica dans la cuisine.

vail, non seulement ça ira plus vite et vous pourrez profiter de la soirée, mais en plus vous pourrez partager un moment avec les personnes qui vous aident en cuisine. Qui a dit qu'un bon réveillon commençait toujours par une bourriche d'huîtres à ouvrir en cuisine ? Et pourquoi pas avec un petit verre de montlouis sec ?



PRÉPARER ENSEMBLE

Une soirée de Noël, cela se prépare aussi en famille, enfants compris. Par exemple, pour attendre le Père Noël, après le repas, on peut avoir envie de grignoter des fruits déguisés. Des dates, des figues ou des noix avec un peu de pâte d'amande... Miam ! Un grand classique qui marche toujours et que les enfants peuvent gérer : les madeleines au miel. Fondantes et bien bombées, un délice avec le thé de l'après-midi devant le Disney de Noël.

Un décor, une ambiance...

Une belle table de Noël, cela demande un peu de réflexion. La première chose à faire, c'est de choisir un thème qui va servir de base à toute votre déco. Le mieux, évidemment, c'est que ce thème soit en relation avec un événement important de votre année ou de quelqu'un que vous souhaitez honorer. Vous êtes allés en famille dans le désert du Sahara, osez la déco touareg ! Mais vous pouvez

LES COUVERTS

Si vous avez choisi un thème un peu particulier, vous n'aurez pas forcément les verres, les couverts et les assiettes qui vont avec. Mais, pour de vrai, pas besoin de manger dans des feuilles de bananier pour une déco hawaïenne. Préférez des assiettes et des verres neutres. Contentez-vous de rappeler le thème par un petit détail : une serviette en papier avec le motif qui va



C'est vraiment la pièce qui va donner à votre table son air de fête.

aussi opter pour une ambiance, Noël d'autrefois ou Noël sur la planète Mars. Tout est possible !

LE CENTRE DE TABLE

C'est vraiment la pièce qui va donner à votre table son air de fête. D'abord, un centre de table, il n'y en a jamais, sauf pour les grandes occasions. Et puis, c'est un élément qui prend de la place, qui habille l'espace. Dans l'exemple de Noël touareg, pourquoi ne pas reconstituer un désert dans un long plat en verre, avec du sable et quelques cactus, par exemple.

bien, un ruban... Pareil pour les chaises ou la table en elle-même. Faites avec ce que vous avez et cherchez plutôt à accessoriser.

SOIGNEZ L'ÉCLAIRAGE

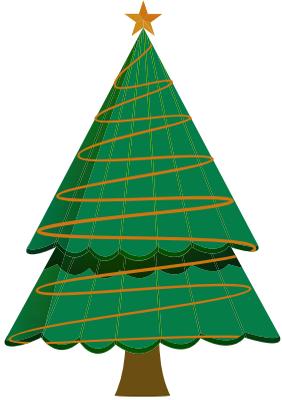
Plus encore que les éléments de la table, l'éclairage donne le ton. Pour notre décor désert, sortez les lanternes en fer forgé, tendez des guirlandes lumineuses au-dessus de la table pour figurer la nuit à la belle étoile, travaillez les lumières indirectes. Cela donnera du volume et du contraste à tout ce que vous avez choisi pour votre table.



SOIGNEZ LA BANDE SON

C'est un élément que l'on néglige parfois, mais qui est très important. Un décor, ce n'est pas seulement des objets. C'est un ensemble de sensations et cela passe aussi par l'ambiance sonore. Alors, bien sûr, on évite les musiques qui vont prendre toute la place et couper les conversations. On préfère les morceaux instrumentaux et en correspondance avec le thème. Par exemple, pour notre Noël dans le désert, des chants touareg ou, pourquoi pas, un peu de country US qui rappelle les grands espaces américains.

Les 3 incontournables de Noël



Le sapin

Depuis des siècles et même des millénaires, l'arbre est un symbole de vie associé à la célébration du solstice d'hiver. Le jour commence à gagner sur la nuit, la vie revient. Du coup, pas question de se passer du sapin pour Noël. Mais il y a bien des façons de l'inviter dans son salon. La tradition, c'est l'arbre coupé que l'on décore à sa guise. OK, on connaît. Mais, pour ceux qui ne veulent pas sacrifier un arbre, il y a des solutions. Par exemple, ces sapins en bois, réutilisables et pliables. Hyper-écologiques, ils s'adaptent à tous les décors. Mais vous pouvez aussi opter pour un sapin dessiné avec des guirlandes lumineuses sur votre mur ou, même, une ombre projetée. Et, tendance qui monte aussi, pourquoi ne pas mettre en valeur une plante en pot qui est déjà chez vous ?



2

Les films de Noël

Le film de Noël, c'est pratiquement un genre en soi. À une époque, même, les séries à la mode préparaient un épisode plus long et le plus familial possible pour être diffusé au moment de Noël. Pour un esprit délicieusement british et pour retrouver le goût du thé chaud, pourquoi ne pas revoir « Downton Abbey » ? British toujours, « L'ours Paddington » est un incontournable. Si vous aimez les Noëls qui bougent, « Die Hard », premier volet, même s'il n'est pas des plus délicats, peut être considéré comme un film de Noël. Au rayon des comédies, on ne revient pas sur « Le Père Noël est une ordure ». Mais, entre « Le Grinch », « Maman j'ai raté l'avion » ou « La course au jouet », vous avez le choix.



3

Les paquets cadeaux

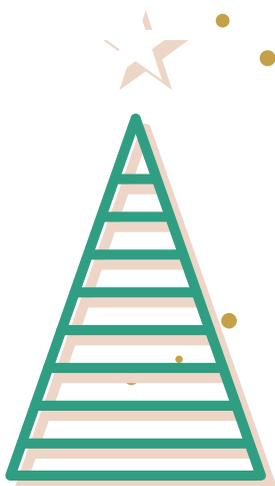
Là encore, on est dans le passage obligé qui commence à se moderniser un peu. La tendance, évidemment, c'est d'éviter le gaspillage éternel de tout ce papier dont la seule vocation est d'être déchiré en une seconde par des trolls avides de cadeaux. Du coup, plusieurs solutions s'offrent à vous. La première, c'est l'emballage de récup'. À base de vieux journaux, de pages de magazines, on peut faire quelque chose de très personnel, adapté à chaque personne. Sinon, il y a l'emballage réutilisable. Le plus connu est en tissu. Vous offrez le cadeau et aussi le tissu qui servira, ensuite, à emballer un autre cadeau pour quelqu'un d'autre. Peut-être même que vous le retrouverez un de ces Noëls prochains...





Trois tutos de décors petits prix

Envie d'une déco de Noël à fabriquer en famille, sans trop dépenser ? C'est parti pour nos trois tutos de Noël. Que des classiques à confectionner avec les enfants.



Le sapin en laine collée

Vous n'aurez besoin que d'un cône de carton, une pelote de grosse laine, quelques petites perles pour la déco et d'un peu de colle. D'abord, découpez le haut du cône et déposez un point de colle au sommet. Collez le bout de laine et descendez la laine, en serrant bien, tout le long du cône. Arrivé en bas, fixez la laine, sur un tour complet, avec de la colle. Vous obtenez un joli sapin en laine. Il vous suffit d'ajouter toutes les décors que vous voulez, perles ou autres avec un point de colle. Et, tout en haut, n'oubliez pas l'étoile dorée !



Les lutins de Noël

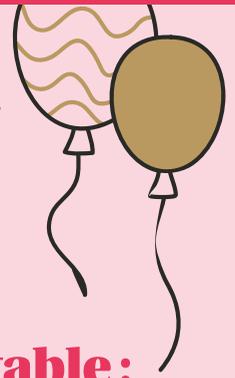
Pour la barbe, enroulez de la grosse laine blanche autour de votre main, que vous nouez ensuite avec un brin. Puis, coupez le tout à la moitié. Attachez le haut de la barbe avec une ficelle pour pouvoir, ensuite, la faire glisser dans le bonnet du lutin. Le bonnet, c'est un demi-cercle de feutrine, enroulé en forme de cône et collé. Décorez le tout avec des perles ou des petites étoiles. Ensuite, vous glissez la ficelle dans le cône et vous la ressortez tout en haut. Cela vous fera une attache pour suspendre le lutin. Il ne vous reste plus qu'à retailler la barbe et à ajouter un nez.



Les étoiles en laine

On commence, tout simplement, par découper une étoile dans un morceau de carton. Si vous voulez suspendre l'étoile, il faut coller une petite ficelle en forme de boucle. Ensuite, il vous faut recouvrir l'étoile de laine. Là, le truc, c'est de placer un point de colle au sommet d'une branche et de faire partir la laine du sommet. En l'enroulant, vous allez jusqu'en bas. Puis, vous renouvez l'opération sur les autres branches. En passant d'une branche à l'autre, vous recouvrez aussi le centre. Il ne vous reste plus qu'à finir en fixant le bout de laine au centre, avec un dernier point de colle.

5 tips pour un 31 réussi



1. Pas de pression, sauf pour le champagne

Faire du 31 une soirée pas comme les autres, c'est le défi qu'on se fixe souvent à l'approche du changement d'année. Mais se mettre autant de pression pour passer une bonne soirée, c'est aussi risquer de ne pas en profiter ! Alors la seule chose qui sera sous pression pour le 31 décembre, promis, juré, c'est la bouteille de champagne ou de Vouvray qu'on aura mise au frais !



4. Playlist : quand la musique est bonne !

Mieux vaut une playlist préparée à l'avance, pour que les envies de danser ne soient pas découragées par de trop longs temps d'attente devant l'ordinateur ou l'enceinte bluetooth. Certaines plateformes (Spotify, Deezer) ont déjà préparé des sélections par époques ou styles musicaux. Pour rendre l'exercice participatif, vous pouvez aussi créer une playlist collaborative et proposer à vos invités d'y ajouter leurs morceaux préférés pour danser, quelques jours avant le grand soir. Succès garanti sur la piste de danse !



2. À table : les gens qui comptent

Si Noël est la fête de famille par excellence, le Nouvel An, c'est la fête des amis. Et c'est bien connu : on ne choisit pas sa famille, mais on choisit ses amis. L'assurance de passer une bonne soirée, c'est donc d'être bien entouré. Et c'est dès maintenant qu'il faut contacter vos invités, car si certains aiment s'y prendre au dernier moment, d'autres ont déjà planifié tous leurs congés de fin d'année.



3. Un thème pour sortir de l'ordinaire

Et pourquoi ne pas donner un thème à cette soirée, pour la rendre plus amusante ? Que ce soit pour la déco ou pour le dress-code, choisir un thème permet à tous les invités de s'y retrouver, et de faire connaissance s'ils ne se connaissent pas tous. Rien de tel que demander à son voisin de table où il a trouvé ce nœud de papillon doré pour entamer la conversation ! Notre conseil : optez pour un thème où même les plus timides pourront jouer le jeu avec un accessoire, comme « noir et or » ou « années 20 ».



5. On dort sur place !

Avec ou sans alcool, il est préférable de pouvoir héberger vos invités chez vous ou à petite distance à pied. Ils pourront ainsi profiter de la soirée jusqu'à l'aube sans se préoccuper d'être trop fatigué ou trop alcoolisé pour prendre la route. Matelas au sol, clic-clac, la nuit sera de toutes façons courts, donc on se contente de peu pour se reposer, ne nous mettons pas la pression pour offrir un service 5 étoiles. Et rien de tel qu'une petite photo des têtes de chacun au réveil pour garder un souvenir amusant de ce changement d'année.

Fini les excès : la détox de rentrée !

Face aux petits-fours, à la dinde et aux bûches, nous n'avons pas su dire non. Mais notre corps nous fait comprendre qu'après ce marathon gargantuesque il faut changer de braquet, et revenir à une alimentation quotidienne plus saine. Pour nous remettre en piste, une petite détox s'impose pour que notre foie et notre estomac se reposent.

L'EAU ET LES INFUSIONS À VOLONTÉ

L'hydratation de notre corps est essentielle, à tout moment de l'année. Mais pendant et après les fêtes, elle s'impose d'autant plus qu'elle va aider notre système digestif à bien tourner. De l'eau, des jus, soupes et infusions (de camomille, de tilleul, ou

FINI L'ALCOOL ET LE SUCRE

Plus question de trinquer en janvier si on veut laisser notre corps se reposer. Ça tombe bien, Dry January ou Janvier sans alcool, ça démarre dès le 1^{er} janvier ! Un défi à relever, auquel on peut ajouter la réduction du sucre dans notre alimentation, histoire de démarrer l'année du bon pied.

RETOUR À LA LÉGÈRETÉ

Après le gras et les grosses quantités, place au maigre et aux portions raisonnables. « Maigre » ? Le poisson non gras (cabillaud, sole...) ou la viande blanche par exemple sont peu gras mais aussi riches en protéines que la viande rouge. Fruits et légumes devi-



ET LE SPORT DANS TOUT ÇA ?

Revenir à une diète plus saine s'accompagne souvent d'une bonne résolution. Bonne idée ! Mais pas la peine de s'imposer trois séances de fitness par semaine, si l'on n'a pas fait d'exercice depuis longtemps ! L'astuce pour une résolution qui dure dans le temps : commencer pas à pas, pour prendre plaisir à faire du sport, trouver son rythme, avant d'augmenter petit à petit la fréquence ou l'intensité des entraînements.



Une petite détox s'impose pour que notre foie et notre estomac se reposent.

plus originales avec du pissenlit ou de la menthe) nous aident à reprendre de bonnes habitudes. Un citron pressé mélangé à notre verre d'eau fraîche : une boisson à privilégier pour aider le foie, gagner un peu de vitamine C, et s'hydrater avec plaisir.

ennent aussi les rois de nos menus : la pomme et le kiwi pour leur vitamine C, la betterave pour sa bêtaïne... Chaque aliment a ses bienfaits. Ajoutez à cela un coup de frein sur les quantités, et le tour est joué !



GUILLOT & CHAMPION

M E N U I S E R I E - S E R R U R E R I E
I S O L A T I O N - A M É N A G E M E N T D E C O M B L E S

Venez découvrir nos Nouveautés !
5 rue de Suède à Tours

Showroom de 300 m²!



VELUX®

LA NOUVELLE
VERRIÈRE
DE TOIT 3 EN 1

02 47 29 14 08

www.guillot-champion.fr



Expert rénovateur
K•LINE

La Nouvelle Fenêtre
K•LINE encore + **fine**





ÉTOILES À LA CANNELLE

Ingrédients

Pour les étoiles à la cannelle
200 g d'amandes mondées
60 g de sucre en poudre
100 g de sucre glace
3 c. à café de cannelle en poudre
160 g de farine
2 blancs d'œufs

Pour le glaçage

150 g de sucre glace
1 blanc d'œuf

Préparation

Retirez la peau des amandes (ou achetez-les déjà mondées, comme on dit dans Top Chef) et mixez-les dans votre robot muni du couteau ou dans un blender. Elles doivent être réduites en poudre pas trop fine. Mettez les amandes en poudre dans le bol du robot muni du mélangeur et ajoutez les sucres, la cannelle et la farine.

Mélangez rapidement puis ajoutez les

blancs d'œufs. Continuez à mélanger jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Placez ensuite cette pâte dans du film alimentaire et réservez au frais pendant deux heures.

Préchauffez votre four à 150°C. Abaissez la pâte sur une épaisseur d'environ 1 cm et découpez-y des étoiles (ou d'autres formes, selon vos envies et vos emporte-pièces). Enfouez les sablés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez cuire pendant 8 minutes.

À la sortie du four laissez complètement refroidir.

Pour le glaçage, montez le blanc d'œuf en neige très ferme puis incorporez délicatement le sucre glace. Badigeonnez les étoiles complètement refroidies et laissez sécher quelques heures.

Conservation : une fois le glaçage sec, vous pouvez conserver les étoiles à la cannelle plusieurs semaines dans une boîte en métal hermétique.

MINI-LINZERS À LA CONFITURE DE FRAMBOISE

Ingrédients

200 g de farine de blé
50 g de sucre glace
150 g de beurre
100 g d'amandes en poudre
1 c. à café de cannelle
1 c. à café de cacao
1/2 citron (pour son zeste râpé)
1 œuf
Confiture de framboises

Préparation

Dans un récipient, mélangez la farine, le sucre glace, la cannelle, le cacao, les amandes et le zeste de citron. Incorporez le beurre en morceaux et sablez la pâte entre vos mains. Ajoutez l'œuf et travaillez jusqu'à obtention d'une pâte homogène et lisse. Enveloppez dans du film et placez au frais au moins une heure.

Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné (ou une feuille de papier cuisson). Découpez des formes à l'emporte-pièce. La moitié avec des formes pleines et l'autre moitié avec des motifs. Récupérez les chutes et découpez la pâte jusqu'à épuisement. Faites cuire environ 8 à 9 min. Laissez refroidir.

Assemblez les sablés pleins et creux et comblez les trous avec de la confiture. Saupoudrez de sucre glace. Vous pouvez aussi les badigeonner, avant cuisson, de jaune d'œuf mélangé avec un peu de lait pour les faire dorer.

D'autres recettes dans le livre
« Bredeles et autres gourmandises de Noël », de Céline Honoré.



**DÉCOUVREZ
NOTRE
CATALOGUE
DE NOËL**

VOLVO
VAL DE LOIRE AUTOMOBILE
TOURS



*Votre shopping Noël
à Tours Nord !*

Expert Solutions en Fibre Optique
Julien BAYLE - 07.89.03.50.51
julien.bayle@fibrez-vous.com

10 Rue Louis Victor de Broglie
37100 TOURS
contact@autourdesjeux.fr
02.34.37.08.82

Jeux de société, jeux de cartes, jeux classiques,
jeux pour enfants, jeux de rôle,
soirées découvertes, tournois...

**10 % de remise sur l'intégralité du magasin jusqu'au
31 décembre 2024 sur présentation du coupon**



- Salle de bains
- Dressing
- Aménagement d'intérieur
- Conception
- Réalisation
- Gestion des travaux

De la conception à la réalisation nous
vous accompagnons de **A** à **Zen**

Venez profiter de nos offres d'hiver!



Flaviecréa
13 place Pierre Gandet
37100 Tours
02 47 49 80 34
flaviecrea.fr



LE SUDOKU, C'EST SIMPLE.

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

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

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



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

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



L'AUTO-BIO DESSINÉE

La taille de nos seins

Agnès Jaoui
 Pour la première fois, Agnès Jaoui prend la plume. Elle raconte son apprentissage de la vie de femme, à travers ses amitiés, ses étonnements et leurs douleurs éritées de son adolescence. L'histoire, aussi, de trois amies qui se sont rencontrées à l'âge de sept ans et ne sont plus quittées depuis. Illustré par Cécile, l'une d'entre elles.
 Grasset, 19 €.

MANDALA

Choisir les couleurs que vous préférez pour cette boule à colorier.



LE ROMAN HISTORIQUE

Les guerriers de l'hiver

Olivier Norek
 Cela marche souvent très bien quand les auteurs de polar s'attaquent au roman historique. Ce n'est pas Pierre Lemaitre qui dira le contraire. Cette fois, c'est Olivier Norek qui sort de l'oubli la figure de Simo Häyhä, un tireur d'élite finlandais devenu héros national lors de la Guerre d'Hiver contre la Russie. Il fait froid dans ce roman, c'est sombre et on ne peut pas le lâcher si on a le malheur de l'ouvrir... Comme un polar, quoi.
 Michel Lafon, 22 €.

LA FIN DE L'ANNÉE EN MUSIQUE

CHANSON

Mon sang

Clara Luciani

C'est peu dire qu'il était attendu, ce troisième album studio de Clara Luciani. Deux ans après « Cœur » et ses 400 000 exemplaires vendus, voici donc « Mon sang », une collection de treize titres, dans un répertoire plus pop que jamais, dont on a pu goûter deux pépites en avant-première : « Tout pour moi » et « Romance ».

POP-ROCK

Moon Music

Coldplay

C'est le dixième album studio de la troupe des Anglais de Coldplay. On y retrouve une pop chaleureuse et optimiste. Certains diront un peu trop lisse et consensuelle ? Et alors, il n'y a pas de mal à se faire du bien aux oreilles dans ce monde de bruit et de fureur...

HOMMAGE

The Dude

Quincy Jones

Dans cet album paru en 1981, il y a déjà tout ce que sera la pop, le funk, la soul des années 80. Michael Jackson est déjà là, aux chœurs, tout comme Stevie Wonder au synthé. Une merveille, parfaite introduction pour redécouvrir celui fut un des plus grands musiciens de son époque et qui vient de nous quitter.

PUNK-ROCK

Songs of a Lost World

The Cure

Ce 14e album de l'un des groupes les plus mythiques de l'histoire du rock avait tout pour nous inquiéter. Le come-back de gloires anciennes dans un monde qui a changé ne donne pas que de bons résultats. Mais là, surprise, c'est réussi. Très réussi, même. À la fois mélancolique et profond, dense et gothique.

FAITES VOS JEUX

LETTRE AU PÈRE NOËL
Il est encore temps !





LE RÉCIT PERSO

II quai Branly

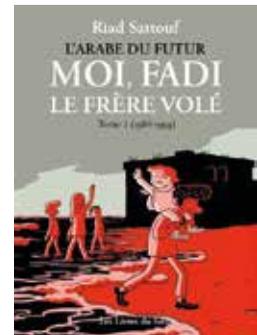
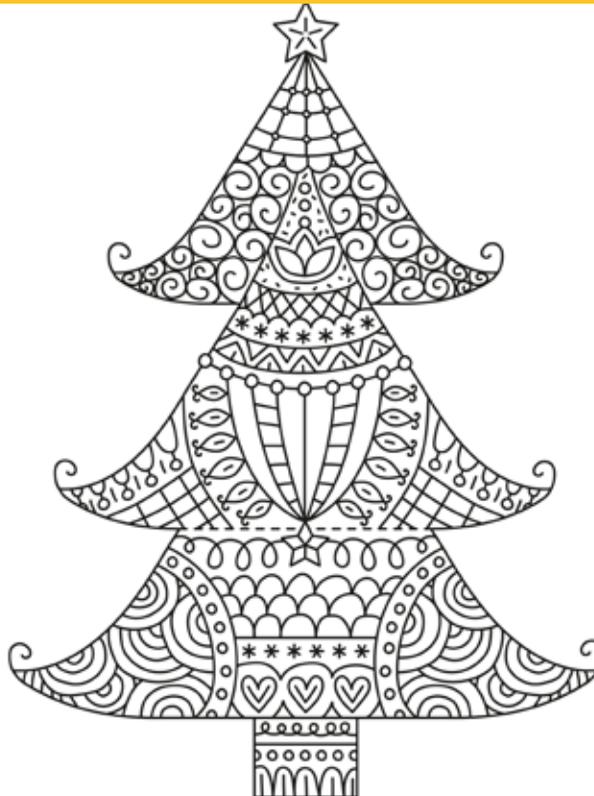
Mazarine M. Pingot

Pour une nuit, celle qui fut la fille cachée de la République, enfant illégitime de François Mitterrand, président de la République en exercice, revient sur les lieux de son enfance. Elle retourne, pour quelques heures, dans cet appartement du 11, quai Branly où l'homme d'État avait installé sa deuxième famille. Une plongée dans un pan d'histoire mais, surtout, dans la mémoire d'une enfance invisible.

Flammarion, 19,50 €.

MANDALA

Choisir les couleurs que vous préférez pour ce sapin à colorier.



LE ROMAN GRAPHIQUE

Moi, Fadi, le frère volé

Dans la famille « Arabe du futur », je voudrais le frère. Dans ce spin-off de sa célèbre saga dessinée, le non-moins célèbre Riad Sattouf nous raconte le destin de ce frère, Fadi, que l'on ne faisait qu'apercevoir dans la trilogie d'origine. Un frère arraché à la Bretagne où il vivait par son père qui l'emmène de force en Syrie. Un frère dont l'auteur sera séparé pendant plus de vingt ans. D'autres épisodes sont déjà en préparation...

Les livres du Futur, 23 €.

**UNE ASSOCIATION DE COMMERÇANTS DYNAMIQUE POUR
LES ENTREPRISES DU NORD DE TOURS**



**1er PRIX DE L'ASSOCIATION LA PLUS DYNAMIQUE ET INNOVANTE DE FRANCE
DES VILLES DE PLUS DE 50 000 HABITANTS.**



**Des réunions
mensuelle**



300 adhérents



**Des rencontres
professionnelles**



**plus de 8 000
salariés**



Des animations



**Des actions
sportives**



**Plus de 40
événements annuel**



**Des actions
écologiques**

Rencontre Dirigeants

Des événements tels que des afterworks, des speed business et networking sont régulièrement organisés pour stimuler les échanges professionnels. Les adhérents bénéficient également d'animations dédiées visant à tisser des liens, comme des réunions mensuelles, des visites dans des lieux atypiques et une variété d'autres privilèges à découvrir.

Moments collaborateurs

Plus de 8 000 salariés disposent d'une carte d'adhérent qui leur donne accès à des réductions auprès de nombreux commerces situés dans le nord. De plus, l'association organise chaque mois un événement gratuit à destination de tous les collaborateurs.

Événements Clients

Tout au long de l'année, les commerçants de Tours Nord organisent, créent et animent divers événements pour dynamiser la vie locale. Parmi les rendez-vous incontournables, retrouvez la fête de la musique, les vide-greniers, le marché de Noël et les foulées de l'Arche.

Institutionnelle

Des relations privilégiées avec les institutions de la ville et de la métropole permettent d'obtenir en exclusivité des projets et des informations sur les futurs chantiers prévus dans la zone et de collaborer étroitement pour leur mise en œuvre.

Vous voulez faire partie de l'aventure ?

Nous Contacter :

Adresse mail :
contact@archedetournord.com

Tél :
07 49 13 30 82

Qui Sommes-nous ?

Créée en 2008, l'association des commerçants de l'Arche de Tours Nord a pour vocation de dynamiser le nord de Tours et de renforcer les liens entre commerçants. Au fil des années, son influence s'est étendue à Saint-Cyr-sur-Loire, Notre-Dame-d'Oé et Parçay-Meslay, des secteurs dépourvus d'une structure similaire à celle de l'Arche. Aujourd'hui, près de 300 adhérents – commerçants, artisans ou gérants de magasins – représentant plus de 8 000 collaborateurs, profitent des 40 événements et actions organisés chaque année par l'association.