

Seniors mag

à fond la vie !

GIRONDE

**AUDITION ET SOINS
BUCCO DENTAIRES**
2 JOURNÉES NATIONALES POUR
LA PRÉVENTION ET LE DÉPISTAGE

SANTORIN
L'ÎLE LA PLUS MYTHIQUE DES CYCLADES

COMMENT ENTRETENIR
SON CAMPING-CAR

LE VÉLO PARTAGE
EN VILLE



L'INVITÉ

ALAIN CHAMFORT



La solution personnalisée
pour vivre mieux à domicile

Voir au dos →

Choisissez les services qui correspondent à vos besoins
en termes de **soutien, confort et sérénité**



PRÉPARATION ET
AIDE À LA PRISE
DES REPAS



GARDES
PERSONNALISÉES



RETOURS
D'HOSPITALISATION



MALADIES ÉVOLUTIVES,
Parkinson, Alzheimer,
Sclérose en plaques...



PORTAGE
DE REPAS



COMPAGNIES &
DÉPLACEMENTS



TRAVAUX
MÉNAGERS



AIDE À L'HYGIÈNE

7j/7
24h/24

Multipliez les moments privilégiés entre aidants et aidés

www.adhap-bordeauxsud.fr

Bordeaux Caudéran | Bègles | Gradignan | Léognan
Pessac | Mérignac | Talence | Villenave d'Ormon

Arcachon | La Teste | Gujan-Mestras | Pyla
Cazaux | Val de L'Eyre | Nord Bassin

05 57 35 95 95

ÉVALUATION GRATUITE

05 56 22 50 50

L'équinoxe du printemps, le 20 mars, est le moment idéal pour commencer un « rééquilibrage » du corps. L'arrivée du printemps nous motive à « nettoyer » notre organisme, à retrouver une certaine forme et un peu de légèreté. Je ne le dirai jamais assez : Prenez-soin de vous, pensez à vous ! Le mois de mars met l'accent sur l'audition (Journée Nationale le 9 mars) et l'hygiène bucco-dentaire (Journée Mondiale le 20 mars), l'occasion de nous rappeler l'importance d'un suivi et d'un dépistage en matière de santé. Profitez également de ce mois de mars riche en sorties, spectacles ... pour vous divertir et vous changer les idées ! Et puis n'oublions pas de mettre les femmes à l'honneur avec la fête des grands-mères le dimanche 5 mars et la journée de la femme le 8 mars !

Je vous retrouve le 5 avril.

Pascale Peiffer

4



LES SPECTACLES
SORTIES - CULTURE

10

AUDITION



16

INTERVIEW



18

Le vélo



partage

20

Avec ma
maison
sur le
dos...



26

TOURISME



Retrouvez nos jeux en pages (8), (19), (25) et (29)

30



RECETTE

Gratin de pommes
de terre au saumon frais

Seniors mag
Edité par la
SARL Dim Communication
Au capital de 7000 €

DIM COMMUNICATION
Village d'entreprises
13 rue Gustave Eiffel
33850 Léognan
Tél. : 05 57 99 19 19
dim.communication33@orange.fr
www.seniors-mag.com
RCS BORDEAUX 450691811
N°83 (Mars 2017)
Dépôt légal à parution
ISSN : 2272-1983

Directrice de la publication :
Pascale Peiffer - 06 07 03 86 43
Maquette :
Jean-Marc Laplace
06 62 22 63 03

Edition Gironde
Publication : Pascale Peiffer
06 07 03 86 43

Edition Ile-et-Vilaine
Régie Médias Bretagne
Daniel Bodin - 06 07 19 30 21
regieseniorsmag.brm@gmail.com

Edition Morbihan
Régie Médias Bretagne
Franck Lemarchand - 06 72 79 68 11
regieseniorsmag.brm@gmail.com

Edition Pyrénées-Atlantiques
Pierre de Nodrest - 06 60 43 19 42
pierre.denodrest@free.fr

Toutes reproductions des
publicités, des textes insérés
et des photos/images dans ce
magazine sont interdites.

Site Internet : Philippe Peiffer
Imprimerie : Graphit's by Korus
Crédits photos : © fotolia © 123rf

Seniors mag
Publication mensuelle



Prochaine parution :
Avril 2017
Informations à
nous communiquer
avant le 21 Mars 2017.



Art Mengo

Mercredi 8 mars à 20h30

Après 7 ans d'absence, Art Mengo revient pour une série de concerts exceptionnels avec ses musiciens et sort un nouvel album. Un artiste d'exception et une voix les plus émouvantes de la chanson française qui a également composé pour les plus grands : Henri Salvador, Juliette Gréco, Johnny Hallyday, Jane Birkin et Maurane. Quand on sait qu'il a été proche de Nougaro et de la chanson toulousaine ses mélodies pop aux accents jazz et aux sonorités latines nous emportent et font la part belle au texte.

■ Le Galet

Pessac

Tél. : 05 57 93 65 40



Je t'ai laissé un mot sur le frigo

Théâtre

Vendredi 17 mars à 20h30

Avec Michèle Bernier et Charlotte Gaccio.

Kate et sa mère vivent dans la même maison mais pas sur la même planète... Pour Kate, le monde tourne autour de l'école, des boutiques et de son nouveau élit copain ; maman, elle est toujours absente, débordée par son travail et encore son travail... Mais les deux ont malgré tout une chose en commun : le frigo de la cuisine. C'est là qu'elles se laissent des post-it et autres petits messages ou listes de courses à faire. Une façon à elles de communiquer. Puis un soir en rentrant à la maison, Kate trouve un message bien différent des autres... Touchant et sincère, cet échange vous emportera jusqu'à l'émotion.

■ Ermitage Compostelle

Le Bouscat

Tél. : 05 57 22 26 77



Fête de la Saint Patrick

Samedi 11 mars à 15h et 20h30

En 2017, la tournée Fête De La Saint Patrick invitera tout particulièrement la Bretagne à venir fêter dignement son dixième anniversaire. Quoi de mieux que de fêter cet événement avec nos compatriotes bretons ! A cette occasion, les Irlandais du CELTIC DANCES seront rejoints sur scène par le Bagad breton le plus célèbre : Le Bagad de Lann Bihoué. Un spectacle original avec les meilleurs musiciens, danseurs et chanteurs des nations celtiques :

* **LE BAGAD DE LANN BIHOUE**, seul groupe de musique bretonne composé de musiciens engagés dans la Marine Nationale Française !

* **Et les CELTIC DANCES** présenteront leur tout nouveau spectacle dans une atmosphère typique Saint Patrick rappelant indéniablement les pubs Irlandais.

Près de deux heures de Celtic show avec plus de 40 artistes sur scène. Bagad, chanteurs, danseurs, un spectacle qui mêlera les trois grandes nations celtiques : l'Écosse, l'Irlande et la Bretagne. Un voyage dans l'âme d'une tradition bien vivante.

■ Théâtre Fémina

Bordeaux

Tél. : 05 56 48 26 26



Didier Lockwood, Les Violons Barbares & Guo Gan

Jazz

Dimanche 19 mars à 18h

Tel un remue-ménage qui remue aussi les méninges, ce spectacle à base d'instruments à cordes frottées, de chants venus d'ailleurs et de percussions exotiques, ouvre les yeux, les oreilles et l'esprit du public. Le violoniste français, entouré de musiciens originaires de Chine, de Bulgarie et de Mongolie continue son exploration artistique, jamais assouvie, en s'orientant vers la musique du monde.

■ **Casino-Théâtre Barrière** - Bordeaux Lac - Tél. : 05 56 69 49 00



Je t'ai rencontré par hasard

Samedi 8 avril à 21h

Théâtre du corps Pietragalla Derouault

Mise en scène, chorégraphie et interprétation :

Marie-Claude Pietragalla et Julien Derouault

Ici le couple, mis en scène dans sa simplicité, symbolise la relation d'un homme et d'une femme, l'étincelle d'une rencontre, le jaillissement des interrogations et la notion du temps., réinventant à chaque instant leur histoire. Cette création marque une étape dans le processus de travail du Théâtre du Corps, 10 ans après « Souviens -toi »..., première pièce de la compagnie. Dans ce spectacle les 2 artistes traitent de la mémoire palpable, du temps qui s'enfuit, laissant place aux souvenirs de l'âme, de ces traces indélébiles qui construisent les êtres à travers les différents âges de leur vie.

■ **La Coupole** - St. Loubès - Tél. : 05 56 68 67 06

ALABAMA PRODUCTIONS PRESENTA

LES FOUS RIRES DE BORDEAUX !

18 > 25 MARS 2017

GRANDE SOIRÉE DE GALA

SAMEDI 18 MARS 2017 / THÉÂTRE FÉMINA

LES CHEVALIERS DU FIEL

PARADIS DU FESTIVAL

Soirée présentée avec

ANNE-SOPHIE GIRARD & FLORENT PEYRE

KYAN KHOJANDI

NADIA ROZ

OOAH & DAKO

PATRICK CHANFRAY

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

BOX OFFICE : 05 56 48 26 26 / BOX.FR

SAISON 2016/2017

LE PIN GALANT

MÉRIGNAC // BORDEAUX MÉTROPOLE

Venez en Tram ! Ligne A - Arrêt Pin Galant

DIMANCHE 5 MARS / 14H30

PRINCESSE CZARDAS

Opérette d'Emmerich KALMÁN

VENDREDI 10 MARS / 20H30

LES SEA GIRLS

LA REVUE

SAMEDI 11 MARS / 20H30

LAMBERT WILSON

CHANTE MONTAND

MARDI 14 MARS / 20H30

OPERA 2001

TOSCA

Opéra de Giacomo PUCCINI

MARDI 21 MARS / 20H30

BALLET NATIONAL DE POLOGNE

MAZOWSZE

Le spectacle aux 1000 costumes

DIMANCHE 26 MARS / 16H

ALADIN

FAITES UN VŒU !

dès 6 ans

MARDI 28 MARS / 20H30

MERCEDES RUÍZ

DÉJAME QUE TE BAILE

MERCREDI 29 MARS / 14H30

THE WOLF UNDER THE MOON

Une épopée Pop médiévale et Fluo

dès 6 ans

MERCREDI 5 AVRIL / 20H30

PHILIPPE CASSARD / PIANO

ET L'ORCHESTRE DE CHAMBRE DE PARIS

SAMEDI 8 AVRIL / 20H30

MARIANNE JAMES

MISS CARPENTER

Mise en scène : Eric-Emmanuel SCHMITT

Billetterie - Renseignements :

05 56 97 82 82

www.lepingalant.com



Les Années Folles

Lyrique

Dimanche 26 mars à 15h

Direction artistique : Emmanuel Marfoglia

Chef d'Orchestre : Louis-Vincent Bruere

Chorégraphie : Martine Cot, Artistes sociétaires de la Compagnie Renouveau Lyrique

Dans une joyeuse ambiance de guinguette, ce maelström de chansons et de chorégraphies effrénées marque la rencontre de Maurice Chevalier avec deux de ses contemporains : Charles Trenet et Arletty. Les grandes heures du music-hall des Années folles et de l'opérette ravivées par la troupe Renouveau Lyrique. « Y a d'la joie, partout y a d'la joie ! »

■ **Casino-Théâtre Barrière**

Bordeaux Lac

Tél. : 05 56 69 49 00



Anne Etchegoyen

Et les voix basques

Vendredi 31 mars à 20h30

Les voix basques est le 1^{er} projet musical à avoir mis en avant le répertoire basque dans son exhaustivité, en mélangeant chants traditionnels et plus modernes. Anne Etchegoyen et les voix basques font partie des rares artistes à se produire au nord comme au sud du pays basque. Un mariage vocal rare entre la force, la chaleur et la finesse du chœur d'hommes, et la voix d'Anne Etchegoyen, tour à tour douce et puissante, avec un sens de l'interprétation incontestable. Une invitation à voyager en terres basques entre tradition et création.

■ **Le Galet**

Pessac

Tél. : 05 57 93 65 40



L'affaire Dussaert

Conférence humoristique

Vendredi 7 avril à 20h30

De et par Jacques Mougenot

Qui se souvient de l'Affaire Dussaert qui jeta un pavé dans la mare déjà trouble du monde de l'art contemporain en 1991, alors que les médias étaient accaparés par la Guerre du Golfe ? Entre satire et comédie, Jacques Mougenot nous en explique les arcanes et nous instruit en nous amusant. L'histoire de Philippe Dussaert (1947-1989), plasticien à l'origine du mouvement vacuiste dans les années 80 et l'affaire que suscita la vente publique de sa dernière œuvre, sont l'occasion pour l'auteur-acteur d'aborder avec humour le thème de l'art contemporain et de ses abus, en mêlant dans cette pseudo-conférence, satire et comédie, cocasserie et gravité, pertinence et impertinence.

■ **L'Entrepôt**

Le Haillan

Tél. : 05 56 28 71 06

Miss Carpenter

Comédie Déjantée de Sébastien Marnier et Marianne James

Samedi 8 avril à 20h30



Miss Carpenter, ex-rivale de Marilyn Monroe, était une star en 1967. Mais le temps et ses outrages, et surtout la crise et les huissiers, l'obligent un jour à sortir sa Jaguar pour aller décrocher un rôle. Chanter, danser, jouer la comédie : Miss Carpenter peut tout faire ! Les auditions s'enchaînent au rythme des refus et des humiliations... Comment retrouvera-t-elle la flamme qu'elle dit avoir laissée à Hollywood ? Pour cette Miss, tous les excès sont permis lorsque l'on parle de son talent ! Marianne James retrouve un personnage à sa démesure, dix ans après avoir incarné la cantatrice Ulrika Von Glott dans l'hilarant L'Ultima Récital, Molière du Meilleur Spectacle musical en 1999. La comédienne nous entraîne dans une cascade effrénée de rires et d'émotions.

■ **Le Pin Galant - Mérignac - Tél. : 05 56 97 82 82**



Bistrot ! De Baudelaire à Picasso

Exposition temporaire
Du 17 mars au 21 juin

Fort d'une certaine d'œuvres, l'exposition Bistrot ! De Baudelaire à Picasso a pour ambition de mettre en lumière le rôle essentiel des cafés et des bistrotis, ces lieux de convivialité active, dans la création et la société, de la fin du XVIII^{ème} siècle jusqu'à nous. Quelques noms d'artistes qui seront présentés dans cette exposition : Louis Aragon, Charles Baudelaire, Jean Béraud, Charles Camoin, Otto Dix, Robert Doisneau, Raoul Dufy, Jean-Louis Forain, Jörg Immendorf, Léon Lhermitte, André Masson, Pablo Picasso, Jean-François Raffaëlli, Mark Rothko, Patti Smith, Henri de Toulouse-Lautrec, Jacques Villon, Edouard Vuillard et bien d'autres.

■ La Cité du Vin - Bordeaux
www.laciteduvin.com - Tél. : 05 56 16 20 20

Emoi Photographique

14 lieux 24 expositions
Du 25 mars au 30 avril

L'Emoi Photographique est un festival de photographie se déroulant à Angoulême et sa grande agglomération en Charente du 25 mars au 30 avril 2017. Le festival se compose cette année de trois invités, chacun choisi parce qu'il illustre une facette du thème « l'Histoire et les petites histoires », et de 20 photographes choisis dans les travaux envoyés pour l'appel à candidature dont presque la moitié n'ont jamais été montrés. Cette année quatre photographes africains seront présentés pour continuer à être un lieu d'exposition extérieur au continent.

■ Angoulême et sa grande agglomération
www.emoiphotographique.fr

  MUSIQUE DIDIER LOCKWOOD LES VIOLONS BARBARES ET GUO GAN DIMANCHE 19 MARS 2017 * 18H00 * À PARTIR DE 35€	  DANSE VIRSKI JEUDI 23 MARS 2017 * 20H30 * À PARTIR DE 35€	 LYRIQUE LES ANNÉES FOLLES DIMANCHE 26 MARS 2017 * 15H00 * À PARTIR DE 35€	 MUSIQUE INFLUENCES LATINES VENDREDI 31 MARS 2017 * 20H30 * À PARTIR DE 30€
---	---	---	---

RÉSERVATIONS 05 56 69 49 00 + WWW.CASINO-BORDEAUX.COM 

RUE DU CARDINAL RICHAUD | 33 300 BORDEAUX LAC | PARKING 

N° Licences spectacles 1-1062090/2-1062091/3-1062092
 18+ | JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELEZ LE 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé)

MOTS MÊLÉS

Retrouvez les 19 mots de la liste dans cette grille. Ils peuvent être placés dans la grille horizontalement, verticalement ou en diagonale montante ou descendante, mais pas à l'envers.

S	T	T	A	I	L	S	Z	J	É	G	X	U
B	H	C	L	P	U	Y	U	T	R	P	J	D
S	Z	H	Y	M	H	O	C	T	E	O	V	S
M	Y	M	P	I	J	I	E	B	P	I	O	C
E	A	R	N	C	D	U	K	E	O	R	P	I
B	I	N	E	R	G	N	F	S	S	É	I	É
I	E	L	Q	O	E	V	G	M	B	A	N	E
P	W	M	L	U	C	R	U	I	S	A	A	A
I	L	O	P	É	É	Y	H	A	R	B	I	P
Q	R	P	G	L	G	N	R	O	A	R	T	O
U	E	E	G	O	I	A	C	L	Z	U	Z	K
E	M	B	A	S	E	R	L	X	Y	N	Z	E
S	S	H	A	J	P	L	A	S	T	I	C	R

- Biner
- Bruni
- Coran
- Dicté
- Embase
- Emplira
- Illégal
- Inhibé
- Manqué
- Micro
- Opinait
- Piques
- Plastic
- Poiré
- Poker
- Rasai
- Repos
- Sciée
- Urologue

© www.ademimot.com

SUDOKUS

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

MOTS FLÉCHÉS

C	F	M	D		
D	N	A	M	I	Q
C	U	R	E	R	O
G	L	A	S	G	O
A	G	I	O	A	I
O	D	E	T	A	T
E	U	R	E	N	T
A	S	S	U	R	E
E	T	M	E	R	
B	A	S	I	L	I
V	L	I	E	U	P
B	E	L	E	M	I
C	A	S	E	R	N

NOMBRES CROISÉS

	1	2	3	4	5	6
I	1	2	7	5	6	
II	9		2	0	0	4
III	7	8			8	0
IV	5		1	9	4	0
V		7	6	8		0
VI	5	5		7	2	0

HORIZONTALEMENT :

I. 12756. II. 2004. III. 78. 80. IV. 1940. V. 768. VI. 55. 720.

VERTICALEMENT :

1. 1975. 2. 75. 3. 72. 16. 4. 50. 987. 5. 6084. 6. 40000.

Vivez la couleur avec nous !

Retrouvez la 18^{ème} édition de l'Académie de la Couleur, le vendredi 24 mars à l'auditorium du Musée d'Aquitaine, de 9h à 19h.

Au fil des ans, l'Académie est devenue un acteur de référence dans le domaine de la couleur, invitant des spécialistes à partager leurs découvertes. Chercheurs, professionnels et grand public se retrouvent le temps d'une journée passionnante, réunissant culture et convivialité ! Rouge vif, rouge ardent ! Comme l'écrivait le célèbre peintre fauve Henri Matisse : « Les couleurs sont des forces ! » En 2017, l'Académie de la Couleur nous interpelle à travers le prisme du ROUGE VIF. Ardent, franc, tonique... Le ROUGE VIF est couleur d'intensité ! Il renvoie à son origine physiologique : le corps, la circulation sanguine, le rythme cardiaque... Dynamique, le ROUGE VIF symbolise l'action mais aussi l'émotivité, la créativité. Il nourrit de

nombreuses expressions dans le langage courant : devenir rouge, voir rouge, être rouge de rage ou de honte... Elles traduisent l'influence de la couleur sur nos comportements. La couleur est lumière : elle rend le monde visible et impulse en nous des vibrations. Par quel phénomène voyons-nous ? Que se passe-t-il lorsque l'on est privé de la vue ? Facteur important d'équilibre, c'est grâce à la couleur que l'interprétation cérébrale est possible. Comment fonctionne le système visuel ? De l'Art-Thérapie à la Chromatothérapie, quels soins peuvent être apportés par la couleur ? Que nous enseignent des pratiques telles que le Feng Shui, qui placent l'humain et l'espace en résonance, dans une recherche d'harmonie ?

9h Discussion avec M. ANDRÉ FREY, Consul honoraire de la Suisse à Bordeaux.

9h30-10h Conférence Annie Mollard Desfour, linguiste « Mots et Maux rouges »

10h15-12h15 Conférence - Débat : Couleur et Santé

■ Retrouvez toutes les informations sur www.academiedelacouleur.org

LOCATION APPARTEMENTS & SERVICES

COGEDIMclub®
RÉSIDENCES SENIORS



BORDEAUX
OUVERTURE
MAI 2017

Réservez dès à présent un
Séjour Découverte
SANS ENGAGEMENT

Le meilleur moyen pour tester
le bien-être COGEDIM Club®

Moins de contraintes, plus de bien-être ? C'est peut-être le moment de louer un appartement confortable, adapté, et facile à vivre tout en bénéficiant de services qui facilitent votre quotidien.

INFORMATIONS

05 57 72 02 02

6, rue Francis Lanine - Arcachon (33)
8, rue Lucien Faure - Bordeaux (33)



AUDITION

Entendre et comprendre exigent trois éléments : le son, l'oreille et le cerveau.



L'audition est définie comme l'action d'entendre, mais, dans le cas de l'homme, comprendre est étroitement associé à cette fonction. L'audition a une double fonction : la communication, dont le support privilégié est la parole et l'alerte. Cette dernière repose sur le fait que la plupart des actions ou mouvements sont accompagnés de sons et que le système auditif est sollicité de façon ininterrompue. L'oreille est toujours active et transmet sans arrêt des informations au cerveau qui y effectue un choix. Les sons sans importance ne sont pas retenus, alors que ceux qui éveillent l'intérêt placent l'auditeur dans une attitude d'écoute.

Les sons

Le son est une vibration de l'air dans lequel il se propage et parvient jusqu'à l'oreille. Les sons sont caractérisés par leur niveau, qui donne la sensation de son faible ou de son fort et leur fréquence, qui donne la notion de grave ou d'aigu.

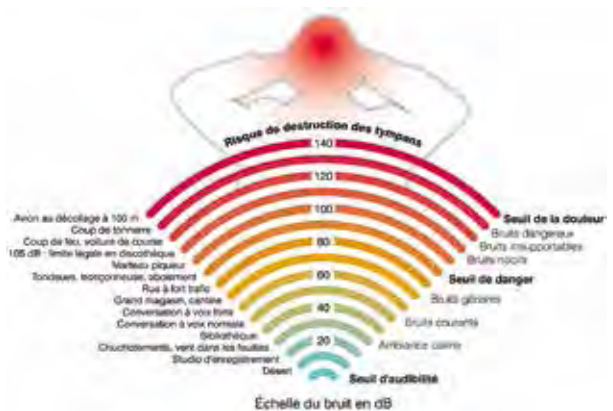
L'oreille

Elle est composée de 3 parties, l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne.

Le bruit

Tous les sons, même les plus agréables, les plus mélodieux et les plus utiles, deviennent du bruit lorsqu'ils sont trop forts et nocifs pour l'oreille. Les niveaux sonores élevés et durables

n'existent pas à l'état naturel et résultent de l'activité humaine. L'oreille n'est donc pas équipée pour supporter pendant de longues périodes des sons forts. Le risque auditif commence à 80-85 décibels, niveau pour lequel les dégâts n'apparaissent qu'au terme de plusieurs années d'exposition. Au-delà, plus le niveau est élevé, plus le risque est grand et la dégradation rapide.



L'exposition au bruit conduit à la surdité traumatique qui peut être accompagnée d'acouphènes et d'hyperacousie.

Les acouphènes : appelés également tinnitus, ils sont la perception de sons en l'absence de source sonore (bourdonnement, sifflement, bruit de moteur ...). Ils suivent souvent une exposition au bruit, peuvent survenir à tout âge et être temporaires ou définitifs.

L'hyperacousie : elle est assez rare ; c'est la perception de sons à un niveau plus élevé que la normale, de telle sorte que les sons de notre environnement deviennent insupportables.

MASSON DOMITAL SANTÉ

SPECIALISTE DU MATÉRIEL MÉDICAL ET ORTHOPÉDIQUE

Location et Vente de matériel médical

S.A.V de proximité-Service 24h/24-Livraison à domicile

Lit médicalisé

Aide technique

Fauteuil roulant

Incontinence

Confort et bien-être

Orthopédie



CESTAS : 05 56 68 06 07

BEGLES : 05 57 96 18 18

LIBOURNE : 05 57 51 83 34

LESPARRE : 05 57 75 11 16

www.domital.fr

Contact@masson-domital.fr

Fanny Sculpte

La gym douce faite pour vous !

6 tables travaillent pour vous !

Sans efforts, sans courbatures,
les séances vous procurent

- Un renforcement musculaire
- De la souplesse
- De la tonicité
- De la relaxation

Actions de drainage et
effet minceur constatés

Résultats visibles
en peu de temps

Faites votre séance
d'essai gratuit
et jugez par
vous-même

De 8h à 19h30
sur Rendez-vous

Tél. : 06 29 46 16 49
24, Av. de l'Europe
33520 Bruges

Parking gratuit
Lignes bus
6, 29, 35 et 72

Laboratoires d'audition



Un mois
complet
d'information
jusqu'au
9 avril.

PARKING FACILE POUR TOUS LES CENTRES



09
MARS
2017

20^e Journée Nationale
de l'Audition

Campagne d'information et de prévention dans le domaine de l'audition



journee-audition.org

Blanquefort

7, avenue du Général de Gaulle
Tél. : 05 57 93 00 66

Bordeaux Caudéran

237, avenue du Maréchal
de Lattre de Tassigny
Tél. : 05 56 01 02 08

Gradignan

231, cours Général de Gaulle
Tél. : 05 56 89 89 52

Mérignac

10, rue Richard Wagner
Tél. : 05 57 00 14 24

St. Médard-en-Jalles

35, rue François Mitterrand
Tél. : 05 56 07 60 90

Villeneuve d'Ornon

347, route de Toulouse
Tél. : 05 56 04 38 28

Laboratoires
certifiés par



Essayez **gratuitement** une aide auditive pendant
1 mois **chez vous** (après avis du médecin O.R.L.)

www.audioconseil.fr

La surdité : on distingue 4 types de surdité : de transmission, de perception, mixte et nerveuse.

Les causes sont nombreuses et la surdité peut exister à la naissance, s'installer brusquement après une maladie ou un accident, ou encore apparaître de façon progressive.

La perte auditive ne peut être diagnostiquée que par des tests audiométriques consistant à faire entendre à la personne des sons graves et aigus et à rechercher la plus faible intensité entendue. Les résultats figurent sur un audiogramme.



Le vieillissement est un phénomène naturel dans lequel la perte d'une fonction n'est pas une maladie.

Cependant, la perte auditive retentit sur les relations sociales et/ou professionnelles comme sur les activités les plus courantes de la vie quotidienne (téléphoner, regarder la télévision...), influe sur le sentiment de sécurité et favorise le repli sur soi.

Repérer le plus tôt possible et orienter vers les professionnels compétents favorise « le mieux vieillir », en conservant le plus de capacités possibles avec le plus d'autonomie et la meilleure qualité de vie imaginable pour chaque personne.

Les aides auditives

9,3% des Français déclarent une perte auditive, un tiers d'entre eux ont plus de 74 ans.

Un malentendant sur 3 est équipé, surtout en binaural (aux deux oreilles).

De manière générale, 84 % des appareillés sont satisfaits et le taux de satisfaction est supérieur chez les porteurs d'appareils neufs et ceux qui utilisent leur aide auditive plus de 8 heures par jour.

Quelques éléments, liés à l'aide auditive progressent nettement, comme la durée de vie de la pile ou le rapport performance / coût ; par ailleurs, la satisfaction progresse aussi notablement dans les situations d'écoute dans un environnement bruyant (+3%), d'écoute de la musique (+4%) ou encore au cinéma (+5%).

( tude dans l'ouïe magazine n 62 / mai-juin 2015)

EN CONCLUSION : Quelques bonnes pratiques de prévention pour vous et vos proches

- Au quotidien, prenez l'habitude de porter un casque ou des bouchons d'oreilles lors de vos travaux de bricolage ou de jardinage.
- Lors d'un achat, pensez à comparer les niveaux en dB des appareils électroménager, de jardinage...

L'oreille a besoin de pauses...

Hospi 
Assur.com

Assurez-vous **uniquement**
en cas d'**hospitalisation**

Faites des économies en optant pour
un contrat **Complémentaire Santé**
Hospitalisation qui vous
couvre **uniquement** en cas
d'hospitalisation médicale
et chirurgicale.

Prises en charge :

- Les frais de séjour
- Le forfait journalier
- La chambre particulière
- Les dépassements d'honoraires
- Le téléphone, la télévision.

Société de courtage en assurances de **PWILLON PREVOYANCE**

05 56 43 59 37 contact@openagpi.com
www.hospiassur.com 90 avenue Thiers - Bordeaux



Audition Confort



Votre audition est enfin prise en charge

Pour vous :

- Des spécialistes de l'audition
- Des conseils et un suivi personnalisé
- Un bilan audioprothétique **gratuit**
- L'essai de vos appareils chez vous **gratuitement**
- Des appareils auditifs de **qualité**, adaptés sur mesure par un spécialiste **qui vous est dédié.**
- L'entretien, le suivi et le réglage de votre appareillage pour une parfaite **efficacité.**
- Agréé mutuelles

**Venez essayer la nouvelle
génération d'appareils
rechargeables.**

(le chargeur est offert pour l'achat
d'une stéréo d'appareils.)



À BORDEAUX

24 rue du Gal de Larminat
Tél. : 05 57 81 74 50
Tram A - Arrêt Gaviniès

À ARTIGUES-PRÈS-BORDEAUX

2 avenue de la Vigne
Tél. : 05 56 32 89 57



**Au coeur du village de St Ciers
sur Gironde près de Blaye et
à proximité immédiate des
commerces et de l'autoroute.**

La Chenaie
Résidence médicalisée pour personnes âgées

• Résidence

de 72 chambres simples et 4 chambres doubles
dont 1 Unité Alzheimer

de 14 lits et **un pôle d'Activités et de soins Adaptés**
dédié à la prise en charge des troubles cognitifs

- Une équipe pluridisciplinaire pour répondre à vos besoins
- Une architecture dédiée à la prise en charge
- Un projet d'accueil personnalisé afin de vous accompagner tout au long de votre séjour

6 rue André Lafon - 33820 St Ciers sur Gironde
Tél. : 05 57 32 99 32 Fax : 05 57 32 79 83

lachenaie@residalya.com

Residalya
Résidences médicalisées
pour personnes âgées

*Avancer ensemble
sur le chemin
de la vie*

www.residalya.com



SANTÉ

Pour sourire à pleines dents !

Chaque année, de nombreux français ne consultent pas leur dentiste pour le contrôle de leurs dents. La santé bucco-dentaire de la population serait pourtant nettement améliorée par une prévention appropriée. C'est le sens du message que lancent de nombreuses associations, tant sur le plan national que local pour la journée mondiale de la santé bucco dentaire qui aura lieu cette année le lundi 20 mars. Le Dr ASSAYAG, chirurgien-dentiste esthétique et co-fondatrice de l'Association Française de Dentisterie Cosmétique (AFDC) nous donne quelques conseils adaptés à toute la famille pour un sourire rayonnant de santé !

Seniors Mag : Quels sont vos conseils pour une bonne hygiène dentaire ?

Avant tout, il est important de comprendre qu'une hygiène dentaire efficace est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Pourquoi ? Parce que l'élimination de la plaque dentaire permet d'éviter la formation de tartre composé de dépôts calcifiés par les sels minéraux de la salive et responsable des pathologies parodontales, problèmes de gencive, os... Les bactéries pathogènes contenues dans ce tartre participent à l'irritation de la gencive, à la résorption de l'os, à la mobilité des dents et donc à leur déchaussement terminal. Il est donc essentiel, dans mon exercice, de prévenir, d'être vigilante et surtout de rappeler sans cesse à mes patients les bases d'une bonne hygiène dentaire.

S.M. : Quelles sont vos recommandations pour un bon brossage, et quels accessoires liés aux soins dentaires faut-il utiliser ?

Je préconise le brossage avec **une brosse à dent souple en nylon**, à petite tête, 2 fois par jour pendant 2 minutes, avec un mouvement de rouleau en allant des gencives vers les dents, du rose vers le blanc. Le brossage doit être doux et méthodique pour nettoyer toutes les surfaces

dentaires. Proscrire un brossage trop énergique qui peut abîmer le tissu gingival et entraîner le déchaussement. Changez votre brosse tous les 3 mois. Le brossage seul ne permet d'éliminer que 50% de la plaque dentaire. Il est donc indispensable de compléter son action par **des brossettes** et **du fil dentaire**. Le passage régulier d'un fil dentaire entre les incisives supérieures et inférieures nettoie les faces latérales des dents et l'utilisation de brossettes fines interdentaires permet d'atteindre les interstices situés entre chaque dent et élimine 24% de plaque dentaire supplémentaire. Changez de brossette 15 à 20 jours après la première utilisation. Enfin, pour parfaire ces soins buccodentaires et avoir des gencives impeccables, je conseille des rinçages avec **des bains de bouche** soit au fluor pour les dents sensibles et émail fragile, soit au triclosan pour aseptiser des irritations des muqueuses.

S.M. : Avez-vous une astuce à nous donner, pour petits et grands ?

L'idéal est de se brosser les dents après chaque repas, mais si cela est impossible, mâcher un chewing-gum sans sucre peut vous aider à réduire les risques de caries. En effet, la mastication d'un chewing-gum permet de saliver abondamment. L'afflux de salive engendre une diminution de l'acidité buccale et donc atténue le risque d'attaque de l'émail. Mais attention, cette solution dans la journée ne remplace en rien un brossage des dents matin et soir.

Plus de renseignements : <http://dr-assayag-nadine.chirurgiens-dentistes.fr>

Sud Alli@nce

Cabinet Conseil Relationnel Bordelais

**UNE RÉFÉRENCE
DANS LE DOMAINE
DE LA RENCONTRE !**

Depuis plus de 16 ans SUDALLI@NCE réunit les coeurs qui se cherchent... Alors si vous voulez faire la rencontre de votre vie n'hésitez pas à pousser la porte de son agence...

« SUDALLI@NCE », le bonheur c'est simple comme une rencontre ...

Quoi de plus beau que de faire une rencontre ?
« LA » rencontre, celle qui vous fait chavirer le coeur et colorer les murs de la vie !

« *Je n'aurais jamais cru un jour franchir le pas* ». Cette phrase, Patrick Cozon, le responsable de SUDALLIA@NCE l'entend dorénavant très souvent. En effet l'image d'une agence matrimoniale a bien changé. On parle maintenant de « *Cabinet en conseil de relations humaines* » ...

Une image différente

« *le sujet n'est plus tabou, c'est une évolution de notre société, la démarche n'est plus un problème. De nos jours on fait appel aux personnes compétentes, sérieuses et honnêtes, à de vrais professionnels comme nous qui avec plus de 16 ans d'expérience ont un regard lucide.* »

Les demandes n'ont pas changé, nous recevons beaucoup de déçus d'Internet pour de multiples raisons. La solitude touche toutes les tranches d'âges et les couches sociales. Avec le temps les agences ont gagné en crédibilité. Nous sommes sérieux et à l'écoute.

La relation humaine

« SUDALLI@NCE » est là pour rendre les gens heureux. Pas à « court terme », car l'objectif est d'inscrire une relation dans le temps. Si vous passez la porte de son agence, vous vous en rendrez vite compte.

Vous trouverez d'abord un accueil, une écoute, une première RELATION HUMAINE.

Avec un premier entretien gratuit et sans engagement, nous parlons de votre vie, de votre vécu, nous devons bien déterminer ce que vous recherchez. C'est un vrai portrait psychologique pour vérifier si on peut répondre à votre demande



Patrick Cozon

PRIX D'EXCELLENCE 2016

décerné à Paris
par l'Ordre National des Conseillers
en Relations Humaines
à Patrick COZON, Sud Alli@nce,
pour son professionnalisme, son accueil,
la performance de sa prestation,
ses compétences et son écoute.

et si vous êtes réellement prêt à vous engager. Nous pouvons construire UNE RENCONTRE SUR MESURE. En résumé, on filtre, on sélectionne notre clientèle, car on s'engage auprès d'elle. **Nous privilégions la qualité à la quantité.** Ici les personnes avancent dans un climat de confiance. Elles peuvent s'épanouir. Notre mission ne s'achève que lorsque le résultat est là. Nous les suivons et les accompagnons à chaque instant. »

Un travail de qualité connu et reconnu

« Pour preuve, pour la 6^{ème} année consécutive, l'agence SUDALLI@NCE reçoit le prix EXCELLENCE de l'Ordre National des Conseillers en Relations Humaines.

« *c'est une grande satisfaction, une vraie récompense, un accomplissement et une reconnaissance* ».

SUDALLI@NCE a donc l'expérience, la compétence, la proximité, la notoriété et la reconnaissance. Des qualités qui permettent d'attirer les coeurs seuls qui aimeraient résonner à deux.

SUDALLI@NCE est le parfait théâtre où les coeurs peuvent trouver en écho, la voie de l'AMOUR.

5, allées de Tourny - 33000 BORDEAUX - 05 56 79 01 20 - 06 63 04 35 77

sudalliance@wanadoo.fr - www.sudalliancebordeaux.fr



ALAIN CHAMFORT

le dandy mélancolique

S.M. : Alain Chamfort, on vous retrouve sur scène pour une tournée de près de 25 dates entre fin février et début mai. Qu'est-ce que vous offrez à votre public dans ce nouveau spectacle ?

A.C. : J'ai intégré 7 ou 8 chansons de mon dernier album dans le tour de chant mais le public pourra entendre mes principales chansons qu'il connaît car c'est surtout cela qu'il aime retrouver quand il vient me voir sur scène. Je suis accompagné par 4 musiciens et je joue également sur quelques morceaux du piano. C'est un moment sympathique, on fait en sorte que ce soit un beau spectacle avec un choix d'éclairage approprié aux différents morceaux. Il y a des moments intimistes quand je joue seul mes chansons et que je me sens plus proche du public puis des moments plus rythmés où l'on voyage dans le temps en passant d'une époque plus récente à des choses beaucoup plus anciennes.

S.M. : Vous qui avez joué avec les plus grands, est-ce que le métier vous fait encore vibrer ?

A.C. : Oui du moment où on peut continuer à le faire de la manière qui nous convient, la plus cohérente avec nous-même. Evidemment comme tout le reste le milieu musical évolue mais je chante des chansons d'une manière classique, je ne suis pas forcément à la mode ce qui du coup ne convient peut-être pas à la nouvelle génération.

S.M. : La chanson Manureva sortie en 1979, a été vendue à près d'1 million d'exemplaires. Quand vous étiez en phase de création de ce morceau avec Serge Gainsbourg, est-ce que vous avez imaginé ne serait-ce qu'un seul instant que vous étiez en train de composer une chanson qui aurait un tel succès ?

A.C. : Bien sûr que non ! Quand vous composez, vous avez juste votre propre instinct. Cela vous plait, vous êtes le seul baromètre et vous allez essayer de le faire partager avec votre public. Lorsque ça fait un tel succès, cela nous dépasse complètement.

S.M. : Est-ce qu'un tel succès vous transforme et vous atteint dans votre vie privée ?

A.C. : Le succès change beaucoup de choses à tous les niveaux. Vous devenez un peu le

EN QUELQUES MOTS

- Naissance d'Alain le Govic à Paris, le 2 mars 1949
- 1966 : Il intègre un groupe, les Mod's-et est organiste pour Jacques Dutronc
- 1972 : Alain devient Chamfort à la demande de Claude François – sortie du premier 45 tours : "Dans les ruisseaux"
- 1979 : Sortie de Manureva : 1 million de vinyls vendus

centre d'intérêt médiatique. Il y a une demande anormale qui se manifeste. Il faut être conscient dès le début que cela est très ponctuel et que ça ne va pas durer. Les médias vous demandent dans toutes les émissions, vous entendez votre chanson à la radio toute la journée...

S.M. : Avant de collaborer avec Serge Gainsbourg vous aviez travaillé avec Claude François : Un caractériel qui souhaitait vous mettre en avant puisqu'il vous produisait mais qui a vite été jaloux de votre succès. Comment avez-vous vécu cette période ?

A.C. : Je pense que si je ne l'avais pas rencontré, je ne me serais jamais mis à chanter. J'avais répondu à une sollicitation quelques années auparavant et j'avais enregistré un 45 tours qui n'avait pas marché. Je m'étais résolu à considérer que je n'étais pas fait pour la chanson. Puis j'ai rencontré Claude François qui m'a engagé en tant que compositeur. Au bout d'un an, il m'a proposé de chanter et de me produire. Il avait un certain pouvoir et une notoriété à cette époque ce qui m'a permis de me faire connaître rapidement. Ce qui est étrange, c'est qu'il était fier d'être un producteur reconnu comme étant capable d'avoir du succès à travers d'autres artistes et en même temps il ne pouvait s'empêcher de me considérer comme un concurrent.

S.M. : Que pensez-vous de M Pokora qui reprend les chansons de Claude François ?

A.C. : Je ne sais pas trop. M Pokora fait de grands shows. Il a la capacité de faire des chorégraphies, d'avoir des moyens scéniques et il est bon danseur. Cela peut justifier sa démarche et puis l'album se vend très bien.

S.M. : On parle souvent de vous comme le dandy de la chanson française. On dit de vous que vous êtes élégant et mélancolique. Vous vous reconnaissez dans ce portrait ?

A.C. : Oui bien sûr, je ne suis pas nostalgique mais j'ai une forme de mélancolie en moi, je suis un « poil » introverti et j'apprécie la solitude même si j'aime aller à la rencontre des autres. Je ne suis pas quelqu'un qui manifeste ses sentiments de manière très affirmée.

S.M. : Vous avez sorti un livre en octobre dernier qui est une anti-biographie. Qu'est-ce que cela ?

A.C. : C'est une demande d'un éditeur et le côté « anti-biographie » a piqué ma curiosité. C'est la raison pour laquelle j'ai accepté. Quand on a commencé à écrire je voulais que l'on parle essentiellement de musique, mon domaine d'activité. Mais je me suis bien vite rendu compte que tout était intimement lié et j'ai été malgré tout, forcé de livrer des moments plus intimes de ma vie.

S.M. : Vous avez été père pour la 5^{ème} fois à l'âge où la plupart des hommes deviennent grands-pères.

Comment à 60 ans, avez-vous vécu cette nouvelle naissance ?

A.C. : Lorsque ça arrive on est très heureux ! Ce petit garçon n'était pas programmé mais on a choisi d'aller à sa rencontre ! Je ne vis pas avec mon fils et c'est une expérience différente que celle vécue avec les aînés. Le regard sur les choses, sur la vie n'est plus le même et je ne peux pas avoir l'image d'un jeune papa avec lui. Je suis plus cool aujourd'hui parce que je suis moins préoccupé par ma propre situation. Ma vie est plus derrière moi que devant et mon métier ne m'oblige pas à prendre ma retraite. Je fais mes activités en même temps que mon fils grandit avec plus de tolérance et de patience. Avoir un enfant vous oblige à vous mettre à sa place avec sa fraîcheur et généralement les grands-parents sont beaucoup plus indulgents avec leurs petits-enfants qu'avec leurs propres enfants. Je pense que c'est vraiment une question d'âge et j'ai la même attitude avec lui qu'avec mes petits-enfants car je suis également grand-père deux fois.

S.M. : Est-ce que vous avez réussi à transmettre le goût de la musique à vos enfants ?

A.C. : Oui les plus grands sont musiciens et ma fille de 19 ans fait une école de comédie musicale à Londres ; Quant au petit Lucien il est carrément dans le spectacle vivant, la mise en scène... il fait de la magie, de la musique...

S.M. : Est-ce que vous êtes heureux Alain dans votre vie actuellement ?

A.C. : Oui je n'ai pas à me plaindre, si on cherche bien il manque toujours quelque chose mais je pense que l'intérêt est d'avoir toujours des désirs. J'ai eu la malchance d'avoir ma mère atteinte de la maladie d'Alzheimer et comme mon père était parti avant elle, il a fallu que je la place dans une structure. Cela a été horrible et j'espère évidemment pouvoir échapper à cela. J'aimerais rassembler des gens qui ont la même crainte que moi et créer une communauté de personnes qui s'entendent bien et puissent terminer leur vie agréablement.

Propos recueillis par Pascale Peiffer

SON ACTUALITÉ :

Une tournée (toutes les dates sont sur www.alain-chamfort.com/Concerts)

A noter :

Le 09 Mars à TOULOUSE au Théâtre du Casino
Le 10 Mars à BORDEAUX au Théâtre du Casino
Le 21 Mars à SAINT SEBASTIEN sur LOIRE à L'embarcadère

Le vélo partage

**Une alternative avant
d'acheter son propre vélo**

Le vélo ne s'est jamais aussi bien vendu en France depuis que l'observatoire du cycle existe c'est-à-dire depuis 1999. En 2015, on a acheté près de 3 millions de bicyclettes (2 millions 996 mille précisément). Le vélo électrique y est pour beaucoup dans ce boom de l'investissement du 2 roues.

Petite histoire

C'est en 1965 à Amsterdam que le mouvement Provoc a proposé pour la première fois l'usage complètement libre de vélos peints en blanc. Il faudra attendre 1976 pour que la ville de la Rochelle propose 350 vélos jaunes sur 3 points de location en complément de son offre de transport public. Aujourd'hui les vélos en libre-service ont gagné les principales villes de France. 85% des villes de plus de 500 000 habitants ont adopté ce mode de transport écologique et peu onéreux.

Le principe est à peu près le même dans toutes les agglomérations

En échange d'un abonnement à la journée ou pour une longue durée, vous retirez le vélo dans une station pour le déposer dans une autre une fois le trajet effectué. A la station de retrait ; muni de votre carte bancaire, vous réglez votre abonnement, votre trajet et vous enregistrez votre caution (en général de 150€ qui sera prélevée sur votre compte en cas de non restitution du deux-roues°

Une bonne alternative avant d'investir dans un vélo

Selon l'âge, la situation géographique de notre habitation et surtout l'usage dont on veut en faire, le choix du vélo varie. On veut tous avoir sa bicyclette pour faire un peu de sport et des économies de carburant. On est tous de plus en plus sensibilisé à

l'écologie ... Aussi avant de sauter le pas et d'investir dans un vélo pourquoi ne pas profiter des parcs de « vélos partage » qui sont mis en place dans les différentes grandes villes ? Louer un vélo pour une heure, une journée ou tout simplement pour aller d'un endroit à un autre, vous permettra de vous remettre en selle dans les meilleures conditions. En effet, pour une somme modique, vous prendrez un deux-roues qui en général est en bon état, vous profiterez des pistes cyclables de la ville et vous aurez à votre disposition un nombre important de stations pour prendre et déposer votre vélo selon le trajet choisi.

La location d'un vélo en ville a de nombreux avantages :

- Vous économisez de l'argent en ne prenant pas les transports publics.
- Vous faites de l'exercice physique.
- Vous êtes libre de vous arrêter quand vous le souhaitez, et où vous le désirez.
- Pas de temps à perdre à attendre le bus ou le métro.
- Vous évitez la cohue des heures de pointe, le stress et l'incivilité qui va avec.
- Vous pouvez vous rendre dans des quartiers et des lieux qui ne sont pas desservis par les transports publics.
- La location vous permettra de tester ce mode de transport dans les meilleures conditions et de vous rendre compte si vous avez intérêt ou pas à acheter votre propre vélo.

A savoir :
Certaines villes comme Vannes proposent la location en libre-service de vélos électriques.

CONSEILS Avant de vous lancer dans l'aventure du vélo partage, allez sur le site Internet de votre ville qui vous expliquera les démarches à accomplir, le mode de fonctionnement et vous présentera le réseau mis à votre disposition.

Puis il y a la première fois : Première location ! Prenez cette démarche comme une sortie découverte où vous prenez votre temps. Il ne s'agit pas de louer pour la première fois un vélo afin de se rendre à un rendez-vous très important ! La première location doit être une simple balade en ville.

MOTS À CASER

2 lettres

FA

3 lettres

AIL

ARC

DUR

EAU

QUI

SAC

4 lettres

ARME

CILS

NEUF

5 lettres

ALBUM

AVANT

DOUCE

6 lettres

BALCON

7 LETTRES

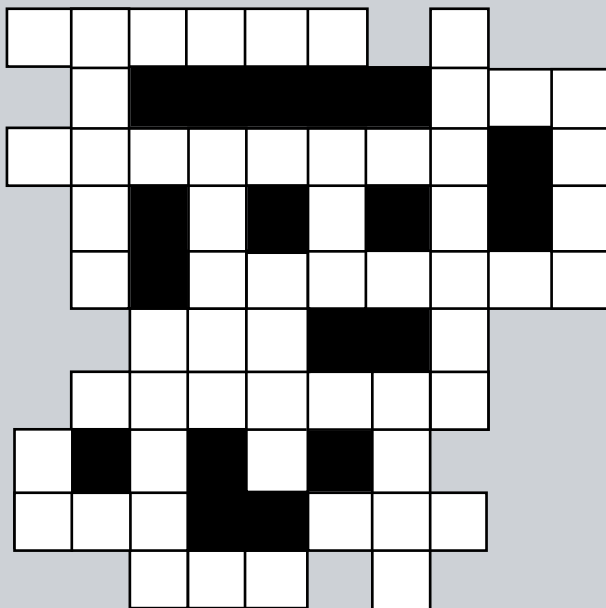
BALLONS

COMMENT

OSERONT

8 lettres

CARAPACE



www.ademimot.com

**CREATION ARTISANALE
MADE IN BORDEAUX**

**ACCESSOIRES POUR LE
LOISIR ET LE PLEIN AIR**



**VELOS & TROTTINETTES
ELECTRIQUES**

ACCESSOIRES VELOS *chics* ET *originaux*



SOLEXMINI



VELOSOLEX COMFORT



SOLEXITY COMFORT



SOLEXITY TREKKING

76, Bld Georges V - 33000 Bordeaux - Tél. : 06 28 94 38 34 - Tél. : 05 40 05 28 96

AVEC MA MAISON SUR LE DOS...



Voyager avec sa maison sur le dos est un rêve pour la plupart des jeunes seniors qui souhaitent profiter de bouger avec le moins de contraintes possibles. Le camping-car remplit toutes les attentes des globe trotters à condition que le véhicule ne lâche pas sur le bord de la route et que le confort et le bon fonctionnement de l'habitable soit au rendez-vous. Voici quelques conseils pour vous aider dans l'entretien de votre camping-car afin qu'il dure le plus longtemps possible dans le temps et que surtout votre périple ne tourne pas au cauchemar !

L'entretien d'un camping-car concerne **la partie à vivre**, l'habitable ainsi que **la partie porteur**.

Vérification des niveaux

La bonne santé du moteur et votre sécurité dépendent de 4 points à vérifier avant chaque voyage :

Liquide de frein :

Il doit être changé tous les deux ans pour éviter son oxydation et toute agression corrosive du système de freinage. Mais entre-temps, il faut surveiller régulièrement le niveau du bocal qui doit se situer entre les repères mini et maxi.

Liquide de refroidissement :

Son niveau se vérifie comme celui de l'huile moteur sur une surface plane et moteur froid. L'inspection se fait au niveau du vase d'expansion. Le niveau doit normalement se situer entre les témoins mini et le maxi.

Niveau d'huile :

Le véhicule doit être stationné sur une surface horizontale et le moteur doit être arrêté depuis au moins 15mn. Si le niveau d'huile est bas et que vous devez en rajouter, reportez-vous au livret d'entretien pour être sûr que vous rajouterez une huile compatible avec celle déjà présente dans le moteur.

Lave-glace :

Ceci n'est pas un luxe ! Il est important de refaire régulièrement le plein du bocal en utilisant un liquide adapté résistant au gel en hiver et un liquide anti-moustique en été.

Le moteur

L'entretien du moteur doit être effectué tous les 50 000 km environ. Si le kilométrage annuel est faible il faut systématiquement vidanger l'huile moteur et le liquide de frein tous les deux ans.



Découvrez en avant-première le projet des Senioriales en ville, du Teich, sur le Bassin d'Arcachon :

Résidence seniors de 109 appartements du T1 au T3, un salon-Club, des animations et services à la carte.

■ Offre de lancement et informations au 05 62 47 94 95 www.senioriales.com

HERVÉ
ESPACES VERTS
Jardiniers Paysagistes

06 50 24 73 22

e-mail : jonathan-herve@hotmail.fr

 **Herve Espaces Verts**

Chèques
Emploi Service «CESU»
"déduction fiscale
Auto entrepreneur
exonération de la TVA

Création et entretien parcs et jardins, taille de haies, plantation de végétaux, élagage et abattage, dessouchage et grignotage de souches. Pose de clôtures bois, pvc, alu. Terrassement tous types, fournitures de plantes, arbres, graminées, maçonnerie.

PALACE CARAVANES

Réparations :
Camping-car
Caravanes
Gardiennage
Dépôt-vente



Magasin :
Accessoires
Auvents



C A M P I N G - C A R • C A R A V A N E S

Parc d'activités Economiques - 17, allée Ferdinand de Lesseps

337470 GUJAN MESTRAS - Tél. 05 57 52 79 09

www.palace-caravanes.fr - palacegujan@orange.fr

Conseil
En hiver si vous n'utilisez pas le véhicule, il est utile de sur-gonfler afin d'éviter la déformation du pneu sur sa zone d'appui. L'idéal est de mettre son véhicule sur cale !

La pression des pneus

Pensez à vérifier à chaque départ et à froid la pression des pneus : Le sous-gonflage augmente considérablement le risque d'éclatement et un sur-gonflage léger augmente l'usure du centre de la bande de roulement et réduit donc la durée de vie du pneu.

Batterie et électricité

Il est recommandé de recharger les batteries sur la prises 220 V au moins une fois par mois pendant 72 heures consécutives. Lorsque le véhicule ne sert pas pendant quelque temps il vaut mieux débrancher les batteries de l'habitacle pour ne pas les laisser se vider du fait des consommations cachées (accessoires, ordinateurs de bord, alarmes...)

L'étanchéité

Faites contrôler l'étanchéité une fois par an afin de conserver la garantie constructeur en cas d'infiltration d'eau. Un camping-car neuf est supposé étanche, mais son étanchéité n'est pas durable puisque les constructeurs font une garantie en général de 5 à 6 ans et pendant la période de garantie, il faut payer chaque année pour faire le contrôle. Vous pouvez vous équiper pour contrôler vous-même l'étanchéité de votre camping-car. L'appareil à employer dépend de votre revêtement extérieur de cellule : Utilisez un humidimètre à résonance magnétique (moins de 100 €) si votre camping-car n'est pas en aluminium. S'il est en aluminium, il faut utiliser un appareil à ultrason (plus de 150 €).

À savoir
Un module ajouté à votre smartphone le convertit en caméra thermique d'entrée de gamme, une solution très intéressante

Réservoir d'eau grise

Le réservoir d'eau grise peut dégager des odeurs désagréables, susceptibles de remonter par les siphons. Plusieurs méthodes sont possibles pour un nettoyage régulier : La lessive St Marc à diluer, verser dans les lavabos, éviers et bac à douche puis rouler pour secouer et rincer ensuite. L'eau de Javel reste bien entendu le meilleur désinfectant et vous pouvez également utiliser du Steradent (nettoyant pour prothèses dentaires) dans le réservoir !

Les WC

Mettez en même temps que le produit chimique pour WC, un peu d'eau et deux ou trois pincées de sel régénérant (détartrant pour lave-vaisselle). Il suffit ensuite de bien remuer le mélange lors de la vidange de la cassette pleine, et de rincer à l'eau pour qu'elle soit très propre.

Utiliser un kit de purge

Quand on hiverne son camping-car et que l'eau peut geler à l'intérieur, il faut installer un kit de purge pour pompe immergée. Il permet de vider facilement tous les circuits d'eau propre. L'installation coûte 80€ et prend à peine 30 minutes !

Important

L'extincteur est obligatoire à bord ! Il faut le remplacer tous les 5 ans. L'idéal est de l'installer près du coin cuisine.



L'intérieur du véhicule

Comme pour une maison les produits et les gestes à effectuer sont les mêmes en ce qui concerne le coin cuisine, le coin toilette, le salon et le couchage. On peut cependant faire une liste de produits universels indispensables : le bicarbonate de sodium, l'alcool ménager parfumé, le savon noir liquide naturel, l'eau de javel, le vinaigre blanc, une éponge un chiffon en microfibre et une petite brosse sans oublier les accessoires pour le sol (balai, pelle et de quoi lessiver !)

Dernier conseil

Faire une check list à cocher que vous laissez dans votre véhicule.

Cette liste est en fait le détail de tous les points que vous devez surveiller une fois par an (purge par exemple.) ou 3 mois avant le départ (vérification des papiers, mutuelle, passeport, carte européenne d'assurance maladie que vous gardez toujours à la même place dans le camping-car), 1 mois avant le départ (mise à jour GPS, déblocage téléphone...) 8 jours avant le départ (chargez le camping-car de tout ce qui n'est pas périssable...) Parce qu'une bonne organisation garantit aussi un beau et bon voyage !



La porte vitrée de cheminée sur mesure

Une nouvelle façon de fermer les foyers et de redécouvrir
le plaisir du feu de bois
sans aucune modification de votre cheminée

| | |
|------------------|------------------------------------|
| Sécurité | Plus de tapis brûlé par les tisons |
| Propreté | Plus de fumée ni de poussière |
| Economies | Plus de chaleur perdue |
| Confort | Plus d'écart de température |

de style rustique ou moderne, plusieurs finitions possibles :

- **peinture haute température grise ou noire**
- **acier poli et brossé**
- **adjonction d'une moulure laiton**
- **choix des poignées et paumelles**

Quelques caractéristiques :

- ▶ cadre acier renforcé indéformable à la chaleur
- ▶ portes ouvrantes à 180° et dégondables
- ▶ verre vitrocéramique monté sur joint
- ▶ fixation du cadre avec jeu de dilatation compensé
- ▶ étanchéité par laine de roche réfractaire et ignifugée
- ▶ réglage du tirage (feu continu jusqu'à feu vif)



Avec **VISION FEU**, fabricant et installateur de portes vitrées pour cheminée depuis plus de quinze ans, vous avez la garantie d'un vrai professionnel à votre service.

CONCEPT DESIGN DE L'HABITAT

Zac Mermoz
38, avenue de la Forêt
33320 EYSINES
Tél. : 05 56 91 47 36
cdh.33@orange.fr

SPECIALISTE DES EQUIPEMENTS DE CHEMINEE :

- PORTES VITREES DEGONDABLES - FOYER FERME
- RECUPERATEUR DE CHALEUR A EAU ET AIR
- TOUTES REALISATIONS DE TRAVAUX SUR MESURE EN ACIER ET INOX
- METALLERIE - FERRONNERIE - CHAUDRONNERIE - CISAILLAGE - CINTRAGE

www.cdh-sudouest.com

Pour ne pas être en froid avec son réfrigérateur !

Le réfrigérateur pièce maitresse dans la cuisine n'est pas toujours entretenu, utilisé et rempli comme il le faudrait. C'est tellement simple d'ouvrir, de fermer le frigo plusieurs fois par jour, de déposer ou retirer tel ou tel aliment... L'automatisme et l'utilisation de cet appareil par tous les membres de la famille (contrairement au four par exemple) en fait un « placard » que l'on oublie de bien ranger et nettoyer régulièrement. Voici quelques erreurs à ne pas faire pour redonner à votre frigidaire toute sa place dans la cuisine

Mettre un plat encore chaud ou même tiède au réfrigérateur

En effet, la chaleur entraîne un effet de condensation qui augmente la température du réfrigérateur et perturbe la bonne conservation des autres aliments. Sans compter que la condensation provoque des ruissellements qui peuvent contaminer un aliment s'il n'est pas emballé.

Ne pas retirer les emballages dans le réfrigérateur

Même si vous êtes pressé de ranger vos courses, prenez quelques secondes pour ôter les emballages des aliments. Les cartons autour des yaourts par exemple. Pour éviter la contamination des aliments par des micro-organismes qui peuvent se trouver sur les cartons et plastiques.

Conserver tous les aliments dans la porte

La porte de votre réfrigérateur ne convient pas à tous les aliments. Le froid n'y est pas le même que dans le reste du réfrigérateur. Ne pas y mettre par exemple viande et charcuterie.

Ne pas bien fermer la porte du réfrigérateur

Vous allez dire "logique" ! Pourtant, ne vous est-il jamais arrivé de vous rendre compte que la porte de votre réfrigérateur était mal fermée ? De la même façon, il faut éviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs.

Attendre avant de mettre ses aliments au réfrigérateur

Vous voulez laisser votre plat refroidir entièrement avant de le mettre au réfrigérateur, c'est bien. Mais n'attendez pas trop non plus. Comme l'indique l'Anses sur son site, il ne faut pas dépasser 2 heures d'attente car certaines préparations sont susceptibles de contenir, après cuisson, des spores qui peuvent germer et produire des toxines à température ambiante.

Congeler de la viande après 3 jours au réfrigérateur

Vous avez acheté de la viande, l'avez mise au réfrigérateur puis l'avez oubliée. Résultat : quelques jours plus tard, vous décidez de la congeler pour prolonger sa conservation. Erreur ! Au bout de 3 à 4 jours, il y a un risque de développement de bactéries.

Nettoyer son réfrigérateur deux fois par an

Il faut le nettoyer au moins une fois par mois, surtout si on y garde beaucoup de viande.

Prendre son réfrigérateur pour un lieu de stockage

Mettre les aliments au réfrigérateur permet de ralentir la croissance des micro-organismes, ainsi de limiter la survenue de toxi-infections alimentaires, et de conserver la qualité des aliments. Mais il ne faut pas les stocker trop longtemps et veiller à la date limite de consommation.

L'astuce naturelle : Nettoyez votre réfrigérateur avec de l'eau savonneuse puis au dernier rinçage, versez 4 à 5 gouttes de citron sur l'éponge humide que vous passerez sur les surfaces en contact avec l'alimentation.

SUDOKUS

FACILE

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

www.e-sudoku.fr

DIFFICILE

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

www.e-sudoku.fr

« Unicis
vous apporte
le bonheur »



*Offre liée à la souscription d'un contrat LR4089+GSR. Remboursement intégral après 40 renc. sans concrétisation

Depuis 37 ans

Unicis propose des rencontres
en tête à tête et des
loisirs entre personnes libres

+ Un service sans
limitation de durée
jusqu'à 40 rencontres*



Contactez Karine Bartoli au

05 56 44 49 17

1 bis, rue Père Louis de Jabrun - Bordeaux
bordeaux@unicis.com - www.unicis.com



AGENCE MATRIMONIALE





Santorin

Santorin est l'emblème des îles Grecques. Son histoire mythique et ses villages avec ses coupoles bleues et ses maisons blanches achèvent de conquérir le cœur des touristes. Sans doute la plus dépaysante de toutes les îles Grecques mais probablement aussi la plus commerciale, Santorin avec ses allures de cartes postales reste un des joyaux de la Méditerranée.

Santorin naquit des entrailles de la terre, formée par le cratère d'un volcan enfoui sous l'eau en 1500 avant notre ère. Cette éruption marqua l'Antiquité et provoqua un tsunami qui vit la fin de la civilisation minoenne. Santorin n'est pas comparable aux autres îles des Cyclades. C'est une île volcanique située à l'extrême sud des Cyclades.

Chaque île des Cyclades a sa singularité : petits ports de pêche authentiques, villages baignés de soleil où règne la douceur de vivre font de cet archipel les endroits les plus prisés de toutes les îles grecques. Mais si **Mykonos** propose 365 églises à visiter et quelques moulins disséminés sur l'île, **Paros** est connue pour son marbre blanc dont la sculpture de la Vénus de Milo est le plus célèbre emblème. Paros se distingue également par ses paysages et notamment ses nombreuses vallées plantées d'orangers, d'oliviers et de vignes qui alternent avec des collines descendant en pente douce vers la mer. Naxos quant à elle est la plus grande

et se dessine entre ses paysages de monts rocheux, ses vallons verts, ses immenses plages de sable fin et un arrière-pays intact et peu touristique. Les 39 îles de l'archipel dont seulement 24 sont habitées ont donc chacune leur particularité et s'il fallait en choisir une qui soit la plus spectaculaire et la plus légendaire ce serait sans aucun doute Santorin.

A Santorin le temps s'est arrêté et tout paysage n'est que cliché de carte postale.

Tout d'abord **Thira** (ou Fira) capitale de l'île est une ville fascinante, aux constructions accrochées le long d'une paroi de 260 mètres et qui offre un des plus beaux panoramas

Le saviez-vous ?
Une fascinante théorie "démontrée", localise Atlantide dans la Méditerranée orientale, plus précisément dans l'archipel des Cyclades, dans une zone qui est occupée aujourd'hui par l'île de Santorin. Pour en savoir plus : www.santoringrece.fr
Onglet « Atlantide »



au monde. Un dédale d'escalier conduit aux habitations dont certaines sont aménagées en chambres d'hôtes ou hôtels. Ou que l'on se trouve, la vue sur la Caldeira (la baie) est exceptionnelle. Le haut de la ville est constitué de ruelles pittoresques, pavées et aux murs blancs.



Tout au Nord de l'île, **le village d'Oia**, est sans conteste le plus beau et le plus agréable. Les habitations troglodytiques et les nombreuses chapelles dominant la mer. Bien que touristique, ce village est beaucoup plus calme que la capitale. Il fut totalement détruit lors du tremblement de terre de 1956, puis reconstruit. Un long escalier relie le village au petit port d'Ammoudi en contrebas.

Info

Le nom de Santorin est donné à l'île par les Vénitiens au XIII^{ème} siècle en référence à Sainte Irène, la Aghia Irini que les marins étrangers appellent Santa Irini. Ce nom évolue en Santo Rini puis Santorini.



Pyrgos, village plus à l'intérieur des terres, installé au pied de la plus haute montagne de l'île, a conservé son caractère médiéval et offre une belle vue sur les deux flancs de Santorin. Situé à proximité, le monastère du prophète Ilias, mérite le détour.

La visite du volcan fait partie des excursions les plus souvent proposées. Il est situé au centre de la Caldeira et s'atteint donc en bateau. A cause de sa nature volcanique, Santorin offre des plages de sable ou galets noirs.

En faisant un tour en bateau de la Caldeira vous pourrez vivre une expérience vraiment unique : **les Hot Springs** (sources chaudes), c'est-à-dire plonger dans des zones de la mer où l'eau rejoint des températures très hautes, à cause de la présence des sources d'eau sulfurique.

Le saviez-vous ?

Le mot « Caldeira » provient du latin caldaria qui signifie en français « chaudron ». Une caldeira est une vaste dépression circulaire ou elliptique formée par l'activité volcanique elle-même. Cette dépression est limitée par une falaise verticale circulaire ou elliptique. Attention ! une caldeira n'est pas un cratère. De nombreuses caldeiras se remplissent d'eau en captant des rivières ou en recueillant l'eau de pluie et forment ainsi des lacs. D'autres sont partiellement ouvertes sur la mer et forment des baies ou des golfes comme à Santorin.



PORTO

Ville de contrastes, Porto séduit par son authenticité autant que par le vent de modernité qui est en train de s'y lever. Fière de son patrimoine historique, médiéval ou baroque, elle est entrée en trombe dans le XXI^{ème} siècle avec son musée d'Art moderne et sa Casa da Música. On la dit sévère et laborieuse, mais ses plages ensoleillées invitent au farniente... On la croit endormie, mais les nuits de la Baixa sont bouillonnantes !

Il faut se promener sur la Ribeira pour s'imprégner de son atmosphère haute en couleurs même les jours de grisaille. S'enfoncer dans ses sombres ruelles, gravir ses abruptes collines, et se hisser sur ses murailles et ses ponts pour découvrir des points de vue à couper le souffle. Il faut goûter à sa gastronomie pour en déceler le caractère, et déguster son porto pour en saisir la douceur. Mais on ne peut comprendre tout à fait Porto sans aller à la rencontre de ses habitants (les Portuenses). Laissez-vous séduire par leur profonde gentillesse et par leur sens inné de l'accueil. Questionnez-les, vous serez étonné de voir combien ils aiment et connaissent leur ville, son patrimoine et son histoire. O Porto, « le port » est par définition un point de départ : remontez le Douro pour déboucher, au détour d'un méandre, sur un des plus beaux vignobles du monde, ou suivez au contraire son embouchure pour respirer les embruns de l'océan. Enfin partez à la découverte des villes alentour, autres joyaux du nord du Portugal : la pieuse et baroque Braga, Guimarães, le berceau du pays, ou encore Aveiro, petit bijou de l'Art nouveau.

3 EXPÉRIENCES UNIQUES À PORTO

- 1 - Déguster un verre de Porto Cruz :** Sur la terrasse de l'espace Porto Cruz (www.myportocruz.com)
- 2 - S'offrir une balade en tuk-tuk :** Tuk Tour Porto a des véhicules colorés, 100% électriques, silencieux et non polluants. Balades à partir de 15€ par personne. (www.tuktourporto.com)
- 3 - Goûter la francesinha :** Curieux sandwich arrosé d'une sauce piquante dans laquelle baignent des frites. (Au café Santiago : <http://caferestaurantssantiago.com.pt>)

PARTIR EN AVRIL

Fête de la Liberté

Le 25 avril, le Portugal fête la révolution des Œillets, qui a mis fin à près d'un demi-siècle de dictature. C'est l'occasion de commémorations officielles et de rassemblements populaires, notamment sur l'avenida dos Aliados à Porto.

**POUR PRÉPARER
SON VOYAGE**




Un grand week-end à Porto et ses environs.

Edition Hachette
Prix de vente : 8.95€

MOTS CODÉS

Pour vous aider dans ces mots codés, inscrivez le nom de l'artiste ou du groupe sur la 1^{ère} ligne



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 6 | 4 | 14 | 1 | 8 | 7 | 19 | 4 | 4 | 23 | 8 | 6 | | 14 | | | | | | |
| 15 | | | | 8 | | 10 | | 5 | | 21 | | 22 | | 18 | 8 | | | | | |
| 17 | 8 | 16 | 15 | 21 | 3 | 8 | | 9 | 15 | 21 | 25 | 23 | | | 7 | | | | | |
| 1 | | | | 7 | | 14 | | 12 | | 25 | | 23 | | 9 | 5 | | | | | |
| 8 | 18 | 8 | 7 | 3 | 15 | 9 | 19 | 8 | | 19 | 8 | 21 | | | 26 | | | | | |
| 3 | | | | 4 | | 25 | | 25 | | 24 | | 23 | | 22 | 8 | | | | | |
| 15 | 9 | 7 | 8 | 21 | | 7 | 4 | 5 | 14 | 3 | 8 | 26 | 4 | 25 | 23 | 3 | 8 | | | 14 |
| 12 | | 2 | | 3 | | 2 | | 3 | | 8 | | 26 | | 1 | | 25 | | | 22 | 15 |
| 12 | 14 | 8 | 23 | 8 | 3 | 25 | 11 | 5 | 8 | | 26 | 8 | 19 | 4 | 5 | 21 | 8 | | | 3 |
| 25 | | 14 | | 20 | | 12 | | 22 | | 16 | | 14 | | 3 | | 21 | | | 23 | 25 |
| 14 | 8 | 7 | 2 | 15 | 5 | 12 | 12 | 8 | 14 | 15 | 25 | | | 21 | 8 | 5 | 25 | 19 | | 4 |
| 22 | | 2 | | 14 | | 4 | | 14 | | 22 | | 4 | | 15 | | 22 | | | 4 | 23 |
| 15 | 9 | 15 | 23 | 17 | 4 | 23 | 23 | 15 | | 26 | 15 | 14 | 12 | 5 | 22 | 8 | 5 | 14 | | 21 |

AQUIFINANCE
Rachat de crédits

**Votre expert
Grand Sud-Ouest**

Demande en ligne sur
www.aquifinance.fr

Etude gratuite
et confidentielle

Trop de crédits ?

Baissez vos mensualités jusqu'à -60%

Protégez votre budget...



**Regroupez tous vos prêts
en 1 seul, sans changer
de compte bancaire**

Immobilier, travaux...
Conso, auto, renouvelable...
Découverts bancaires...
Trésorerie en complément...

Choisissez la durée
pour une **mensualité adaptée**
à taux fixe

Centre de traitement régional 32 avenue JF Kennedy, 33700 Mérignac 05 56 05 68 42

Rachat de crédits - Regroupement - Crédit immobilier - Assurance

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Sari Aquifinance immatriculée au RCS de Bordeaux 797 626 207, Ordonnances 13009990, RC professionnelle CovarRiskor 123511225. Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. La base des mensualités peut engendrer un allongement de la durée de remboursement, et majorer le coût total du crédit. Aquifinance est Intermédiaire en Opérations de Banque, mandataire non exclusif, entre autre du CFCAL, 1 rue du Dôme, 67000 Strasbourg.



★☆☆☆ Facile

🕒 Préparation : 25 min.

🕒 Cuisson : 55 min à 200°

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU SAUMON FRAIS

Ingrédients

(6 personnes)

- 1.2 kg de pommes de terre
- 4 filets de saumon de 140 à 150 g chacun
- 1 cube de court-bouillon
- 3 cuillères à soupe de basilic haché (surgelé)
- 20 cl de crème liquide
- 80 g de comté râpé
- Sel et Poivre

PRÉPARATION

1 - Epluchez les pommes de terre puis faites les cuire à l'eau bouillante ou en cocotte-minute (20 à 25 minutes). Coupez-les en rondelles pas trop fines.

2 - Mettez à frémir un grand volume d'eau avec le cube de court-bouillon. Quand l'eau frémit sans bouillir, plongez les filets de saumon et laissez cuire 7 minutes. Egouttez le poisson et réservez.

3 - Beurrez un plat à gratin. Placez-y une couche de rondelles de pomme de terre

(la moitié).

Salez, poivrez.

Emiettez le saumon par-dessus puis saupoudrez ce dernier de basilic.

Salez et poivrez.

Enfin, terminez par une couche de rondelles de pommes de terre.

Salez, poivrez, saupoudrez de basilic puis versez la crème liquide.

Terminez par une couche de fromage râpé

4 - Enfourez dans un four préchauffé à 200° et faites cuire une trentaine de minutes. Servez avec une belle salade verte assaisonnée.

RÉSIDENCE

Médéric

Pilotée par l'A.P.R.R

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

RÉSIDENCE SERVICES POUR PERSONNES ÂGÉES



Accueil de personnes valides et autonomes, seules ou en couple.

Appartements : studio 30 m², deux pièces 50 m² - 3 pièces 80 m²



✓ Accompagnement aux courses en grandes surfaces, livraison le matin du pain et journal, service pressing et passage pharmaciens tous les jours.

✓ **Restaurant climatisé :** pour vous accueillir tous les jours de l'année, vous et vos invités.

✓ **Espaces communs :** Salon de coiffure, salle multi-activités, salon de lecture, salle de jeux, grand salon.

Chambre d'hôte de 30 m² avec terrasse, pour un court séjour comme à l'hôtel ou pour venir découvrir votre future résidence.

LES PLUS : Animations, conférences, la résidence accepte les animaux

15, Rue Paul-Doumer - 33400 Talence - (Pont de Cauderès)

 **05 56 80 00 01**

accueil@mederic-talence.com

www.mederic-talence.com



EN RETRAITE COMPLÉTEZ VOS REVENUS AVEC UNE ACTIVITÉ À TEMPS CHOISI



réinventons / notre métier

DEVENEZ AGENT MANDATAIRE AXA

LA LIBERTÉ D'ENTREPRENDRE
À VOTRE RYTHME

Une activité qui privilégie le contact humain

- L'Agent Mandataire est avant tout une personne dynamique avec de grandes qualités relationnelles, qui apprécie et recherche les contacts humains dans son environnement habituel.

Une activité à temps choisi

- Que vous soyez retraité(e)s ou en activité et à la recherche d'un complément de revenu, vous pouvez devenir Agent Mandataire. En effet, votre statut vous permettra de gérer votre activité en fonction du temps que vous souhaitez y consacrer.

Un accompagnement technique et commercial

- L'Agent Mandataire travaille en «binôme» avec un commercial salarié d'AXA France, qui apporte son expertise lors des entretiens, qui réalise les diagnostics et propose les solutions les mieux adaptées aux besoins des clients et prospects.

Prenez contact avec Olivier Quesnel

au 06 81 45 46 40 - olivier.quesnel@axa.fr

en donnant la réf. : Seniors mag mars 2017

Siège social : AXA France - 163 avenue du Haut Lévêque - 33600 Pessac Cedex