

Le MENSUEL GRATUIT des 50 ans et +

AVRIL 2026 - GIRONDE - N°179

Seniors mag

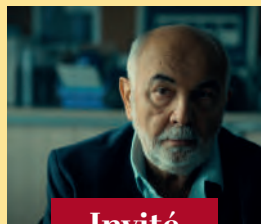
à fond la vie !

Finance

Déclaration fiscale :
ce qui va changer

Tourisme

Printemps des Châteaux,
votre carnet de route 2026



Invité

Gérard Jugnot



MATEX PRODUCTIONS
PRÉSENTE

MAGDANE

CLAP DE FIN !

26 AVRIL 2026 - THÉÂTRE FÉMINA

CURE THERMALE EN SOLO

On s'occupe de vous, on s'occupe de tout.

- Transfert Gare de Dax - Grand Hôtel***
- Accueil privilégié et suivi par une personne référente
- Formule d'hébergement avec restauration
- Possibilité de partager votre table au restaurant
- Espace thermal accessible en peignoir depuis votre chambre
- Suivi médical (infirmière et médecin thermal) sur site
- Animations et excursions proposées pendant le séjour
- 3 activités physiques ou ateliers santé offerts



CURE CONVENTIONNÉE 18 JOURS OU SEMAINE THERMALE 5 JOURS :
ARTHROSE, MAL DE DOS, RHUMATISMES, INSUFFISANCE VEINEUSE,
JAMBES LOURDES, FIBROMYALGIE ET TROUBLES DU SOMMEIL.

→ Dax, au cœur du sud-ouest, entre océan et forêt

05 58 90 53 00 - www.thermes-dax.com


**Thermes
Adour**
Thermalistes depuis 1966

SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Prendre soin de sa santé, rester actif et s'informer pour mieux vivre au quotidien : c'est l'engagement de Seniors Mag.

En ce mois d'avril, nous vous proposons un numéro centré sur la proximité et le bien-être en Gironde.

Santé, prévention, conseils juridiques ou idées d'escapades locales : autant de clés pour cultiver votre énergie et aborder l'avenir avec sérénité.

Nous croyons que chaque étape de la vie mérite attention et enthousiasme, avec ou sans événement particulier.

Nous vous souhaitons une excellente lecture et un très beau printemps.

Christina Chabat

CULTURE

p4 & p6

INTERVIEW

p8

JEUX

p10 & p24

SANTÉ

p12, p14 & p28

L'INVITÉ

p16

LOGEMENT

p18

CULTURE

p20

FINANCE

p22

TOURISME

p26

RECETTE

p30

Seniors mag

Publication mensuelle
Édité par SARL Dim Communication
Au capital de 7 000€

DIM COMMUNICATION
11 rue de la 1^{ère} armée - 33600 Pessac
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
N°174 (Octobre 2025)
Dépôt légal à parution ISSN :
2272-1983

Directeur de la publication :
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Directrice des médias :
Christina Chabat -
redaction.seniormag@gmail.com
Chargée de communication & partenariat
Lisa Baumler - 06 07 03 86 43
partenariats.seniormag@gmail.com
Rédaction :
Karine Gouraud - 06 70 76 72 00
karine.gouraud@wanadoo.fr
Denis Mérigoux
denis.merigouxrobert@gmail.com
Françoise Pera-Berthier
fperaberthier@grand-dire.fr
Maquette (Neity Studio)

Ella Malka - 06 26 43 57 98
neity-studio@outlook.com
Site : Christophe Floret
Régie Gironde (DIM Communication)
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Laura Clermont - 07 49 88 35 61
seniormag.salon@gmail.com
Régie Régie Ouest média - Ille-et-Vilaine/Côte d'Armor et Finistère/Morbihan
Régie Bas-Rhin, Charente-Maritime, Haute-Vienne
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98

isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Régie Nord (SMA)
Sébastien Marty - 06 42 35 61 58
s.marty@events-sma.com
Régie Pyrénées Atlantique et Landes
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
arnaud.onnainty@sud-ouest-events.com

Crédits photos : © 123rf
Toutes reproductions des publicités, des textes insérés et des photos/ images dans ce magazine sont interdites.



Le Lac des cygnes

Le 12 avril 2026 à 15h00

Chef-d'œuvre du ballet classique signé Tchaïkovski, Le Lac des cygnes raconte l'histoire d'un amour impossible entre le prince Siegfried et Odette. Portée par une grande compagnie internationale et un orchestre live, cette version féerique mêle virtuosité, élégance et émotion dans une mise en scène spectaculaire.

Arkéa Arena - Floirac

Tél : 05 56 48 26 26



Messmer – 13Hz

Le 16 avril 2026 à 20h00

Messmer, maître incontesté de l'hypnose, revient avec un spectacle fascinant où perception et réalité se confondent. Entre humour, interaction avec le public et expériences troublantes, 13Hz propose une immersion spectaculaire dans les mystères du subconscient, pour une soirée captivante et pleine de surprises.

Arkéa Arena - Floirac

Tél : 05 56 48 26 26



Kim Wilde

Le 18 avril 2026 à 20h30

Idône pop des années 80, Kim Wilde revient sur scène avec ses plus grands succès. Entre énergie, nostalgie et modernité, elle revisite ses tubes emblématiques dans un concert rythmé et chaleureux, porté par une présence scénique intacte et une voix toujours aussi reconnaissable.

Théâtre Fémina, Bordeaux

Tél : 05 33 49 13 00



Don Quichotte

Le 21 avril 2026 à 20h30

Inspiré du roman de Cervantès, Don Quichotte est un ballet flamboyant mêlant virtuosité technique, humour et passion. Entre chorégraphies spectaculaires et musique enjouée, cette œuvre offre un moment de danse dynamique et accessible, idéal pour découvrir ou redécouvrir le grand répertoire classique.

Le Pin Galant - Mérignac

Tél : 05 56 97 82 82



Dorothee – Le retour

Le 22 avril 2026 à 20h00

Figure emblématique de toute une génération, Dorothee fait son grand retour sur scène. Entourée de musiciens, elle revisite ses titres cultes dans un concert festif et nostalgique, entre souvenirs d'enfance et énergie communicative, pour une soirée pleine d'émotion et de bonne humeur.

Arkéa Arena - Floirac

Tél : 05 56 48 26 26



Gus – Illusionniste

Le 22 avril 2026 à 20h30

Gus propose un spectacle de magie moderne mêlant humour, illusion et interaction. Avec son style décalé et accessible, il revisite les codes du mentalisme et de la prestidigitation pour offrir une performance étonnante, rythmée et pleine de surprises, qui séduit toutes les générations.

Théâtre Fémina, Bordeaux

Tél : 05 33 49 13 00

Stephan Eicher

29 juillet 2026
21h - Arès

Réservez vos places sur
espacebremontier-ares.fr



©TABEA





Les Cogitations

Du 23 au 25 avril 2026 à 20h30

Les Cogitations propose un théâtre contemporain mêlant humour, réflexion et observation du quotidien. À travers des situations universelles, la pièce interroge nos comportements et nos pensées avec finesse, offrant un moment à la fois divertissant et stimulant.

L'Entrepôt - Le Haillan

Tél : 05 56 28 71 06



Salon Métiers d'Art & Artisanat

Le 25 et 26 avril 2026

Ce salon met à l'honneur le savoir-faire artisanal à travers une sélection de créateurs et d'artisans locaux. Objets uniques, démonstrations et rencontres rythment cet événement convivial, idéal pour découvrir des métiers passion et soutenir la création régionale.

La Teste-de-Buch



La Joconde parle enfin

Le 24 avril 2026 à 20h30

Cette pièce originale propose une relecture décalée et humoristique du célèbre tableau de Léonard de Vinci. Entre fiction et satire, elle donne la parole à la Joconde dans un spectacle intelligent et accessible, mêlant culture, humour et regard contemporain.

Le Rocher de Palmer- Cenon

Tél : 05 56 74 80 00



Roland Magdane

Le 26 avril 2026 à 18h00

Humoriste incontournable, Roland Magdane revient avec un spectacle mêlant anecdotes, autodérision et observations du quotidien. Son humour accessible et intergénérationnel séduit toujours autant, pour une soirée placée sous le signe du rire et de la complicité avec le public.

Théâtre Femina - Bordeaux

Tél : 05 56 48 26 26



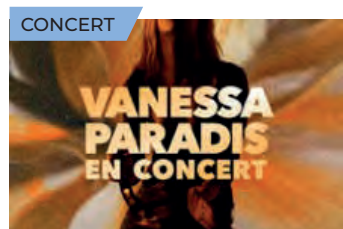
Compagnie D'pendanse

Le 5 mai 2026 à 20h30

Révélee par la télévision, la Compagnie D'pendanse propose un spectacle mêlant danse, performance et storytelling. Entre styles variés et chorégraphies spectaculaires, les artistes livrent une création énergique et accessible, qui met en lumière la danse sous toutes ses formes.

Le Pin Galant - Mérignac

Tél : 05 56 97 82 82



Vanessa Paradis

Le 8 mai 2026 à 20h00

Vanessa Paradis retrouve la scène avec un concert élégant mêlant ses plus grands succès et de nouveaux titres. Portée par une voix singulière et une présence délicate, elle propose une soirée musicale intime et raffinée, entre pop française et émotions partagées.

Arkéa Arena - Floirac

Tél : 05 56 48 26 26

ACARRÉ PRODUCTIONS
présente

UN CONCERT LIVE 100% GOLDMAN

GOLDMAN PASSION

by Sam

DIRECTION ARTISTIQUE & MISE EN SCÈNE : ALAIN ASSERAF

LE 26 MAI 2026
20h30

THÉÂTRE
FÉMINA
BORDEAUX

RÉSERVATIONS : THEATREFEMINA.COM



PIETRAGALLA, DEROUAULT

Don Quichotte



Mardi 21 Avril 20h30

MAIS AUSSI :

mer 22 avr 20h30
ÉLIXIRS ?
Ensemble à bout de souffle

ven 24 et sam 25 avr 20h30
NAWELL MADANI
Tout court

dim 26 avr 16h00
WINNIE ET LE COFFRE AUX MERVEILLES

mar 28 avr 20h30
LES VIRTUOSES
En pleine tempête

TRAM A : arrêt «Pin Galant» | **Billetterie :** 05 56 97 82 82 | **Suivez-nous !**   | lepingalant.com

LE PIN GALANT BORDEAUX MÉTROPOLE | **LE PINGALANT** BORDEAUX MÉTROPOLE

GUS

ILLUSIONNISTE



PAROLES ET MUSIQUE : ARTHUR JUCHNOT

GUS

BORDEAUX • THÉÂTRE FEMINA
MER. 22 AVRIL 2026 • 20H30

 Infos & réservations dans vos points de ventes habituels

  **ALTERNATIVE** GRAND OUEST

MME FRÉDÉRIQUE TIRMONT & MR BERNARD ALANE

Au théâtre Fémina, le 21 avril 2026.

propos recueillis par Arnaud Onnainty

Chers parents connaît un énorme succès. Vous en êtes déjà à la cinquième saison et plus de 700 représentations, si je ne me trompe pas ?

Oui, exactement. Nous avons débuté en novembre 2021. Aujourd'hui, nous en sommes à environ 900 représentations à Paris, et entre 150 et 160 en tournée.

Au moment de vos débuts, vous attendiez-vous à un tel succès ? Et comment l'expliquez-vous ?

On ne s'y attendait pas forcément. On ne peut pas s'attendre à 1000 représentations ! C'est un spectacle qui parle de la famille, donc forcément, ça touche tout le monde. Ça parle aux jeunes de notre génération, aux parents, mais aussi aux enfants devenus grands.

Il y a aussi un thème autour de l'argent, et c'est assez amusant : car les parents qui viennent sans leurs enfants nous disent « on va acheter des places pour eux », et les enfants disent exactement la même chose pour leurs parents. Souvent, ils viennent finalement ensemble, en famille, parfois avec de grands adolescents.

Je pense que c'est un sujet qui parle à tout le monde, et c'est pour ça que l'on pense que la pièce fonctionne si bien. Et puis, ça a aussi marché parce que la pièce est formidable.

C'est un sujet familial, qui parle à tous. Cette comédie dramatique qui va de surprises en surprises, jusqu'au jour où va exploser la cellule familiale. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur l'histoire ?

La pièce est construite comme une progression, de telle sorte qu'il y a toujours quelque chose auquel on ne s'attend pas qui surgit. Le point de départ, c'est que les parents appellent leurs enfants, qui n'habitent plus avec eux, pour leur dire qu'ils ont quelque chose d'important à leur révéler.

Donc les enfants pensent qu'il y a au moins un des deux, qui a une grosse maladie, ou qui a vraiment un gros problème. Mais en fait, c'est tout à fait autre chose. Et la pièce commence comme ça, dans cette tension, ce doute, et c'est ainsi au fur et à mesure de l'histoire.

Quelle est la genèse de cette pièce ? Est-ce une histoire personnelle ?

En fait, les auteurs, Emmanuel et Armelle Patron, sont frère et sœur dans la vie. Ils écrivent ensemble depuis très longtemps, notamment pour la télévision, des séries ou des programmes courts. Mais, il y a encore cinq ans, ils n'avaient jamais écrit de pièce de théâtre tous les deux.

Issus d'une famille nombreuse, avec des parents aimants, ils se sont demandé et ont cherché quel était le sujet qui pouvait un jour être un sujet de discorde dans une famille, et ils ont trouvé. Et c'est de cette réflexion qu'est née la pièce.

Leur univers est donc plutôt télévisuel à l'origine. Maintenant que la pièce a été adaptée au cinéma, est-ce que cela change quelque chose pour le théâtre ? Au vu de votre succès aussi fulgurant au théâtre.

Le film est sorti il y a deux mois, et il a déjà atteint les 800 000 entrées. Mais au-delà du film, nous avons déjà réalisé une captation de la pièce pour la télévision, qui a été diffusée à plusieurs reprises.

Quelque part, cette pièce touche vraiment tout le monde. Aujourd'hui, même avec la sortie du film, cela ne change pas l'impact sur le théâtre, les gens viennent de la même façon.



11 → 14 JUIN 2026

PARC PEIXOTTO

AU PROFIT DES ORPHELINS
DES SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE

ODP

TALENCE

UN BILLET ACHETÉ,
UN GESTE SOLIDAIRE



LOUANE
JEAN-LOUIS AUBERT
CHRISTOPHE MAË
BEN MAZUÉ • SKIP THE USE
CALEMA • YANN MULLER
LILLY WOOD AND THE PRICK
LUIZA • STYLETO

+ RTL2 POP-ROCK LIVE
SHOWCASES GRATUITS



LE SON POP-ROCK



ZOO DE BORDEAUX
PESSAC



DES EMOTIONS
A VIVRE EN FAMILLE

ENTREZ DANS LEUR MONDE
& VIVEZ DES EXPÉRIENCES
AU PLUS PRÈS DES ANIMAUX

WWW.ZOO-BORDEAUX-PESSAC.COM

DE JOUR

WWW.ZOO-BORDEAUX-PESSAC.COM

WWW.NIGHT-EXPERIENCE.COM

OU DE NUIT



@zoobordeauxpessac

La nationalité de notre célébrité		Malhon-nêtes		Archives			Sa Sainteté	
		Blanche ou à feu		Histoires			Socle de golf	
				Firmament				
Elle se fait une toile								
Expression du doute								
			Usées en bouches					Sensuel
			Navire à gaz					
Sur l'ardoise								Opinion déformée par un biais
		Milieu du luxe			Gros rhume		Faisait un stock de munitions	
		Disque court			Bloc en faillite			
Balle à rejouer				Poutre solide				
				Filet de pêche				
Reviendra		Point vague					Idéal pour partager	
							Pouvoir féodal	
Qui ne donne aucun mal					Il n'est pas collant mais presque			
					Été joyeux			
Obligation de rester joignable		Grippe le mécanisme						

Une fois la grille remplie,
découvrez le nom
d'un personnage célèbre
dans les cases bleutées.

SOLUTIONS
parution mars

Ca peut durer longtemps	Prévisions Grand début	G	O	S	Si on reste
	Après de	E	N	N	E
Contait en haut lieu		P	R	T	
Notes à l'émission		E	N	T	
	De courir au risk	L	A	O	
	Une fièvre dopplante	E	I	I	
Allez au hasard		G	S	E	
		E	R	N	
	Informa	E	N	N	
Préposition	Fit une boucle	T	A	S	
		E	N	I	
Un ver	Pressé à l'acte	F	B	C	
		L	A	S	
Chien panité		F	L	T	
Orange coupé		E	G	O	
		U	S	E	
	Particule pour physicien	E	N	N	
	Son enregistrement	E	N	N	
		U	S	E	



L'assurance vie : quand prévoyance rime avec générosité

L'assurance vie : quand prévoyance rime avec générosité

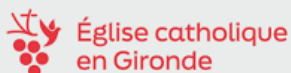
L'assurance vie, c'est un capital disponible à tout moment, transmissible librement hors succession. On le constitue souvent pour faire face à une éventuelle perte d'autonomie. Sage précaution.

Mais si, par grâce, vous conservez votre autonomie jusqu'au bout ?

Ce capital inutilisé peut alors devenir un geste fort : en désignant l'Association diocésaine de Bordeaux comme bénéficiaire, vous permettez à l'Église de poursuivre sa mission – accompagner les plus fragiles, former les jeunes, entretenir nos lieux de culte.

La démarche est simple, discrète, réversible. Vous gardez la pleine disposition de votre capital de votre vivant.

Un acte libre. Un geste de foi.



Pour toute question, le service des legs diocésain vous accueille en toute confidentialité.
legs@bordeaux.catholique.fr ou 05 56 92 92 75

POLLENS ET ALLERGIES : La nouvelle donne climatique

par Lisa Baumler

C'est un rituel printanier dont on se passerait bien. En ce mois d'avril 2026, alors que les parcs de la métropole bordelaise et les jardins de Nouvelle-Aquitaine explosent de couleurs, un invité invisible s'invite à la fête : le pollen.

Mais attention, le scénario a changé. Sous l'effet du réchauffement climatique, la saison des allergies n'est plus ce qu'elle était. Elle est plus précoce, plus longue et, avouons-le, nettement plus agressive

Un calendrier bousculé

Il y a encore dix ans, nous avions un répit jusqu'en mai. Aujourd'hui, dès la fin février, les cyprès et les bouleaux libèrent leurs nuages irritants. Avec des hivers plus doux, les arbres «s'endorment» moins longtemps et produisent davantage de pollen pour assurer leur survie.

Résultat pour nous ? Une exposition prolongée qui fatigue l'organisme.

Si vous avez plus de 50 ans, vous avez peut-être remarqué que des symptômes apparaissent alors que vous n'étiez pas allergique auparavant.

C'est ce qu'on appelle l'allergie tardive, favorisée par une barrière respiratoire fragilisée par la pollution urbaine, qui rend les grains de pollen encore plus irritants.

Les nouveaux réflexes de 2026

Heureusement, la médecine a progressé. Fini le temps où l'on se contentait de subir en attendant l'été. La grande tendance de ce printemps, c'est la désensibilisation sublinguale personnalisée.



Quelques gouttes sous la langue chaque matin permettent d'éduquer votre système immunitaire en douceur.

Mais le salut vient aussi de votre quotidien. Saviez-vous que vos cheveux sont de véritables aimants à poussière ?

En avril, le réflexe d'or est de se rincer les cheveux chaque soir pour ne pas déposer de pollen sur votre oreiller. De même, aérez votre logement avant 8 heures du matin ou après 20 heures, quand la concentration dans l'air est au plus bas.

La technologie à la rescousse

Pour anticiper vos sorties, ne vous fiez plus seulement à la météo. Utilisez les applications de détection en temps réel qui, grâce aux capteurs laser installés dans nos villes, vous indiquent précisément quelle rue éviter lors de votre balade dominicale.

Le printemps doit rester un plaisir, pas un combat. En adaptant nos habitudes à cette nouvelle donne climatique, nous pouvons continuer à profiter des terrasses et des sentiers forestiers.

Après tout, vieillir en 2026, c'est aussi savoir ruser avec la nature pour ne garder que le meilleur de la saison.

OPTEZ POUR UNE CURE THERMALE EN AUVERGNE

Rhumatismes
Asthme
Troubles digestifs
Surcharge pondérale
Jambes lourdes
Dépression
Stress
Eczéma
...



AUVERGNE
THERMALE

Réservez en ligne votre cure ou votre séjour thermal
auvergne-thermale.com

DMLA, NE RESTEZ PAS SEUL FACE À LA MALADIE

Rencontre avec Suehanna Nagi, présidente de l'Association DMLA, qui nous rappelle l'importance de l'accompagnement et de la solidarité face à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

LA DMLA TOUCHE BIEN PLUS QUE LA VUE

Pourquoi est-ce si important d'être accompagné quand on est atteint de DMLA ?

C'est une maladie invisible qui bouleverse profondément le quotidien. Elle affecte la vision centrale, mais aussi l'autonomie, la confiance en soi et souvent le moral. Face à l'annonce du diagnostic puis l'évolution de la maladie, beaucoup de personnes se sentent seules, démunies, incomprises.

Rester seul avec sa DMLA, c'est risquer de s'isoler et passer à côté de solutions concrètes pour préserver son autonomie le plus longtemps possible.

INFORMER, SOUTENIR, ACCOMPAGNER

En quoi consiste l'action de l'Association DMLA ?

Notre priorité est d'accompagner les personnes atteintes de DMLA et leurs proches. À Bordeaux justement, l'antenne DMLA locale leur permet de partager ressentis, expériences et difficultés, dans un climat bienveillant et rassurant. Rejoignez-la, l'accès est libre.

En parallèle, nous agissons pour sensibiliser le grand public à la DMLA : l'antenne de Bordeaux participe par exemple au Salon des Seniors, au salon Autonomix ainsi qu'à des manifestations professionnelles.



UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS

Faut-il avoir la DMLA pour adhérer à l'association ?

Pas du tout, elle est ouverte à tous. Sachez que la DMLA touche 1 personne sur 4 après 75 ans.

Cette maladie nous concerne donc tous, de près ou de loin, aujourd'hui ou demain. Adhérer, c'est participer à une meilleure information, une meilleure prise en charge des patients et c'est aussi soutenir la recherche.

Nous finançons régulièrement des projets scientifiques pour contribuer au développement de thérapies innovantes.

ADHÉRER, C'EST AGIR

Comment adhérer à l'Association DMLA ?

En quelques minutes, vous pouvez rejoindre l'association et participer à cette chaîne de solidarité. Il suffit de se rendre sur notre site web puis d'adhérer directement en ligne, c'est simple, facile et sécurisé.

En adhérant, vous soutenez nos actions, recevez la Lettre de l'Association DMLA et aidez à faire avancer la recherche. C'est aussi faire partie d'une communauté engagée. Ensemble, nous sommes plus forts face à la maladie.

Antenne DMLA de Bordeaux

RDV le 2e jeudi du mois de 14h à 16h
Résidence senior Domitys Millesime
10, rue Henri Salmide (tram B - station rue Acharde).

antennedmla.bordeaux33@gmail.com
www.association-dmla.org





Mutuelle santé personnalisable

**Pouvoir personnaliser
sa mutuelle selon
sa santé et son budget,
c'est plus juste pour tous**

**Profitez des avantages
inclus dans la mutuelle
Santé vous bien**

- 20 €/an de participation financière sur votre activité sportive⁽¹⁾
- Un 2^e avis médical en moins de 7 jours⁽²⁾
- Prothèses dentaires, auditives 100 % remboursées⁽³⁾



SANTÉ VOUS BIEN !
MUTUELLE OCIAINE MATMUT

matmut.fr

⁽¹⁾ Dans le cadre du contrat responsable, participation aux frais de licence sportive à hauteur de 20 €/an.

⁽²⁾ Deuxiemeavis.fr - La plateforme web www.deuxiemeavis.fr est éditée par la société Carlans. Société par Actions Simplifiée (SAS) au capital social de 109 230 €, inscrite au RCS de Paris sous le n° Siren 803 657 717. Siège social : c/o Paris Santé Cochin - 29, rue du Faubourg Saint-Jacques 75014 Paris.

⁽³⁾ L'offre 100 % Santé s'adresse à toutes les personnes disposant d'une complémentaire santé responsable. Support non contractuel à caractère publicitaire. Voir conditions de l'offre en agence et sur matmut.fr.

Matmut - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables, immatriculée au RCS de Rouen n° 775 701 477. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 66, rue de Sotteville 76100 Rouen. Mutuelle Ociane - Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. N° Siren 434 243 085. Siège social : 35, rue Claude-Bonnier 33054 Bordeaux CEDEX. Label d'Excellence décerné en 2024 par un jury d'experts en banque/assurance, valable 1 an. Annonce Santé 03/25. Crédit photo : © halfpoint - Getty Images.

« Malgré ce sujet fort, le film reste très tendre, notamment avec cette histoire d'amour senior. »

GÉRARD JUGNOT

À retrouver à l'écran le 1er avril
pour le film *Mauvaise Pioche*.

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

Gérard Jugnot, bonjour. Votre film *Mauvaise Pioche* s'inspire de l'affaire Guy Joao, ce retraité confondu avec Xavier Dupont de Ligonnès. C'est la genèse de l'histoire ?

Absolument. Il faudrait même mieux dire « l'homme qu'on a arrêté ». C'est inspiré très librement de cette folie médiatique. Je regarde la télé, je lis les infos et souvent, je me dis : « Mais comment ça peut être possible ? ». Cette histoire était extravagante parce qu'il ne lui ressemblait absolument pas.

Il était beaucoup plus petit et j'ai appris récemment qu'en plus, il lui manquait une phalange ! Moi, je prends toujours des sujets assez graves, assez dramatiques, et j'essaie de leur tordre le cou pour en tirer de la comédie, des rires et un peu d'émotion. C'est un homme ordinaire confronté à un truc qui le dépasse. C'est mon Monte-Cristo à moi.

Au-delà de l'erreur judiciaire, vous pointez du doigt l'emballement des médias...

C'est un serpent de notre société. On court après le scoop, il faut aller vite, et puis finalement l'erreur est humaine, mais l'excuse devrait l'être aussi. Et là, il n'y a pas eu du tout de ça. Le « il n'y a pas de fumée sans feu », c'est abominable. Si vous vous insurgez, les gens disent : « S'il se défend, c'est qu'il y a un loup ».

Et si vous ne faites rien, c'est comme si vous acceptiez. J'avais vécu ça sur Monsieur Batignole, on m'avait accusé de plagiat alors que c'était absolument faux. Malheureusement, le copyright appartient à Adolf Hitler, donc... Ça les a amusés de me mettre au pilori et de ne pas rectifier quand les choses se sont rétablies.



Malgré ce sujet fort, le film reste très tendre, notamment avec cette histoire d'amour senior.

J'avais envie d'imaginer l'après, les dégâts collatéraux. Comme c'est une fiction, je voulais qu'il sorte par le haut et que ses mésaventures lui permettent de retrouver l'amour. Les scènes avec Zabou m'amuse parce qu'on se comporte comme des mômes de 17 ans alors qu'on l'est bien plus ! On est plus des lecteurs de notre journal que des perdeaux de l'année. Il y a aussi le chat, « Maman ». Je m'attendais à ce qu'on le voit danser sur le générique, mais il ne savait pas faire ! C'est plaisant de faire des choses qui ne sont pas attendues.



Côté casting, vous mélangez vos complices historiques et la nouvelle garde comme Philippe Lacheau.

J'avais l'impression d'être un petit garçon qui invite ses potes à goûter. On a écrit beaucoup de personnages pour avoir de quoi faire. Comme je suis un homme de seconds rôles au départ, je sais à quel point c'est important pour nourrir le récit.

J'ai été voir «Fifi» (Lacheau) en lui disant : « Maintenant, c'est toi le roi du monde, est-ce que tu peux me donner un coup de main ? ». Il a accepté, il est formidable. On retrouve aussi Michèle Laroque, François Morel, Duquenne... C'est ça qui est plaisant : retrouver ces amitiés de cinéma et reprendre l'histoire là où on l'avait laissée.

Vous n'avez pas résisté à l'envie de bousculer un peu Thierry Lhermitte et Philippe Lacheau ?

(Rires) Au Splendide, c'était moi ! Quand ils faisaient des blagues, j'étais la proie la plus facile, je crois tout ce qu'on me dit. Avec Blanc, ils ont passé leur temps à m'en faire. Donc là, j'ai donné à Thierry un personnage de faux ami.

“J'avais l'impression d'être un petit garçon qui invite ses potes à goûter.”

Et Fifi, il m'a toujours un peu maltraité dans ses films, donc je me suis un peu vengé. C'est le principe des clowns : plus ils en prennent dans la tronche, plus on rit. On voit un mec qui en prend plein la figure et on se dit : « Chouette, c'est pas moi ! ».

Vous parliez de Michel Blanc. Quel souvenir gardez-vous de cette bande du Splendide ?

On ne se voit pas assez. Michel avait eu ce mot formidable : on est comme des pièces d'un puzzle qui ne se ressemblent absolument pas, mais qui s'emboîtent parfaitement. C'est la meilleure définition de l'amitié.

Retrouvez l'interview complète sur :
www.seniors-mag.com.

LE « COHOUSING » ENTRE SENIORS : Vivre ensemble pour ne pas vieillir seul

par Lisa Baumlér

C'est une petite révolution silencieuse qui bouscule nos quartiers de Bordeaux à Arcachon en ce printemps 2026. On l'appelle le « cohousing » ou l'habitat participatif.

Le concept ? Ni une colocation d'étudiants bruyante, ni la solitude d'un appartement trop grand devenu vide après le départ des enfants.

Imaginez plutôt un immeuble ou un petit lotissement où chaque senior dispose de son propre «chez-soi» complet, mais partage des espaces communs pensés pour la convivialité : une grande cuisine pour les diners du samedi, un atelier de bricolage, un potager en permaculture ou même une chambre d'amis pour accueillir les petits-enfants de passage.

Pourquoi ce succès en avril 2026 ?

La sortie de l'hiver agit souvent comme un déclic. Après des mois de grisaille, la solitude pèse plus lourd.

Le cohousing répond à une envie profonde de notre génération : rester maître de son destin. Ici, on ne subit pas un règlement de maison de retraite ; on co-construit sa vie.

À 60 ou 70 ans, on a encore l'énergie de lancer des projets. En Gironde, plusieurs collectifs d'amis ont déjà sauté le pas, transformant d'anciennes échoppes ou des terrains périurbains en havres de solidarité.

C'est l'anti-isolément par excellence : on sait que si l'on a une petite baisse de moral ou un souci de santé, un voisin bienveillant est juste de l'autre côté du couloir.



Une gestion intelligente du budget

Au-delà de l'aspect humain, l'argument financier pèse lourd en 2026. Partager les frais de chauffage, d'entretien du jardin ou même l'abonnement internet permet de sérieuses économies.

C'est aussi une manière de mutualiser les services : on partage une aide ménagère ou un coach sportif qui vient à domicile pour le groupe.

Pour beaucoup, c'est la solution idéale pour libérer du capital en vendant une résidence principale devenue trop lourde à gérer, tout en réinvestissant dans un projet qui a du sens et du cœur.

Comment se lancer ?

Attention, le cohousing ne s'improvise pas. C'est une aventure humaine qui demande de la patience et de la diplomatie.

Il faut choisir ses futurs voisins avec soin et définir des règles de vie claires (qui arrose les plantes ? comment gère-t-on le bruit ?).

Heureusement, des associations locales et des coopératives d'habitants accompagnent désormais les seniors girondins dans ces démarches juridiques et architecturales.

Vieillir ensemble, c'est finalement s'offrir une seconde jeunesse sociale.

shiva

**Ménage
& repassage
à domicile**

**Vous allez adorer
rentrer chez vous
le charme au naturel
les instants essentiels**

**Avance
immédiate
du crédit
d'impôt***

**Un éclat
de magie
dans votre vie**

Harcourt
PARIS

À Bordeaux & ses alentours • shiva.fr

nos aimés
MAINTIEN À DOMICILE 

**Accompagner un aîné,
c'est aussi accompagner
une famille.**

À Arcachon, 47 bd du Général Leclerc • 05 64 11 11 56
À Bordeaux, 100 cr Balguerie Stuttenberg • 05 40 25 69 15
À Talence, 84 cr Gambetta • 05 64 11 11 84

MEDIS SAS - RCS BORDEAUX 908 394 844 ©Cetifimages - Androm. Nosaimés intervient selon le mode mandataire.

L'HÉRITAGE IMPRESSIONNISTE, UN PRINTEMPS AU GRAND AIR

par Lisa Baumler

On aurait pu croire la célébration éphémère. Pourtant, deux ans après le grand ramdam des 150 ans de la première exposition de 1874, l'esprit impressionniste n'a jamais été aussi vivant qu'en ce mois d'avril 2026.

Loin des rétrospectives figées, c'est une véritable immersion dans la lumière que nous propose ce printemps.

Pour nous, les plus de 50 ans, qui aimons conjuguer culture et grand air, c'est l'occasion rêvée de redécouvrir ces chefs-d'œuvre à travers un prisme nouveau : celui de l'expérience vécue.

Un voyage au-delà de la toile

La grande nouveauté de 2026, c'est la consécration du label « Destination Impressionnisme ». Si Giverny reste le phare incontesté avec ses jardins restaurés selon les carnets précis de Claude Monet, le mouvement s'invite désormais chez nous, en Gironde.

Grâce au déploiement des Micro-Folies (ces musées numériques de proximité), les chefs-d'œuvre du Musée d'Orsay s'installent dans nos communes, de Libourne à La Teste-de-Buch. Plus besoin de courir à Paris : on plonge dans la « Gare Saint-Lazare » ou les « Nymphéas » via des écrans géants haute définition qui révèlent chaque coup de brosse, chaque empâtement de peinture, avec une précision bluffante.

Peindre la lumière girondine

Mais l'impressionnisme, c'est avant tout sortir de l'atelier. En avril, la lumière sur l'Estuaire de la Gironde ou sur les vignobles du Médoc possède cette clarté argentée que Manet



aimait tant. Plusieurs associations locales surfent sur cet héritage en proposant des ateliers de « peinture sur le motif » pour les amateurs.

Que vous soyez débutant ou pinceau aguerri, l'idée n'est pas de copier un maître, mais de réapprendre à regarder.

C'est une forme de méditation active : s'asseoir face à un carrel, observer le mouvement des nuages et tenter de saisir l'instant fugace.

Pourquoi cet art nous parle-t-il tant ?

Si l'impressionnisme reste le courant préféré des Français, c'est qu'il célèbre la joie de vivre et la beauté du quotidien.

Dans un monde hyper-connecté, ces toiles nous rappellent l'importance de la sensation pure. Visiter une exposition en avril, c'est s'offrir une parenthèse enchantée.

Les musées de la région l'ont bien compris en adaptant leurs parcours : visites lentes, conférences autour de la gastronomie de l'époque ou encore concerts de musique française (Debussy, Ravel) au milieu des œuvres.

En 2026, l'impressionnisme n'est plus une date dans un manuel d'histoire, c'est une invitation à ralentir. Alors, ce week-end, laissez-vous guider par la lumière : elle est la plus belle des guides de voyage.

HÉBERGEMENTS
AU CENTRE DE
CURE !



Les Thermes CASTERA-VERDUZAN



RHUMATOLOGIE

AFFECTIONS
DIGESTIVES -
DIABÈTE -
PERTE DE POIDS

AFFECTIONS
MUQUEUSES
BUCCO-
LINGUALES

CURES
Familiales

CONTACTEZ NOUS

05.62.68.00.00

WWW.THERMES-CASTERA.FR



TENTEZ DE GAGNER VOS PLACES !

Comment s'appelle la troupe dans laquelle Gérard Jugnot a débuté ?

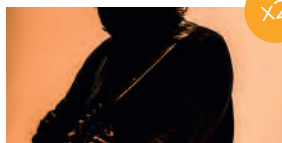
Vous avez trouvé ? Complétez le formulaire avant le 25 janvier sur www.seniors-mag.com.
Les gagnants seront contactés directement par mail.



x2

BALLET DU MALANDAIN

12 mai 2026
Pin Galant



x2

STEPHAN EICHER

31 mai 2026
Pin Galant



x2

LA VEUVE RUSÉE

19 mai 2026



x2

GOLDMAN PASSION

26 mai 2026

seniors mag

DÉCLARATION FISCAL 2026 : ce qui change pour VOUS

par Karine Gouraud

Un millésime fiscal sous le signe de la stabilité... avec quelques nouveautés utiles

La déclaration de revenus revient au printemps, avec son lot de questions. Cette année encore, la loi de finances apporte des ajustements importants : barème revalorisé, abattements mis à jour, aides ciblées, nouveau statut du bailleur privé, plafond du don Coluche doublé... Pour vous aider à y voir clair, voici un guide simple et concret, pensé pour vous accompagner pas à pas.

LES NOUVEAUTÉS À RETENIR

Barème 2026 : une revalorisation de 0,9 %

Les tranches du barème progressent légèrement.

Objectif : éviter une hausse mécanique de l'impôt, notamment pour les retraités dont les pensions de base ont été revalorisées dans les mêmes proportions au 1er janvier dernier.

Barème de l'impôt sur le revenu 2026 (pour une part)

Revenu net imposable	Taux d'imposition
Jusqu'à 11 600 €	0 %
De 11 600 € à 29 579 €	11 %
De 29 579 € à 84 577 €	30 %
De 84 577 € à 181 917 €	41 %
Au delà de 181 917 €	45 %

Abattement de 10 % ou frais réels ?

Pour les Salariés : les frais professionnels sont évalués forfaitairement à 10 % par l'administration fiscale mais vous pouvez opter pour les frais réels :

La déduction forfaitaire couvre les frais courants (trajets, repas, documentation). Pour les revenus 2025, l'abattement de 10 % s'applique automatiquement avec un minimum de 509 € et un maximum de 14 555 € par membre du foyer.

Vous pouvez opter pour les frais réels, calculés à l'aide des barèmes kilométriques et du forfait repas (5,45 € par repas à l'extérieur du domicile) afin de déterminer ce qui est le plus avantageux pour vous. Plus le revenu est faible plus l'option peut se révéler intéressante.

Pour les Retraités : abattement spécifique

Contrairement à ce qui avait été envisagé initialement, l'abattement de 10 % sur les pensions a été maintenu par la loi de Finance. Il est appliqué automatiquement par l'administration fiscale pour le calcul de l'impôt avec pour les revenus 2025 un minimum de 454 € par pensionné et un maximum de 4 438 € par l'ensemble du foyer fiscal.

À partir de quel revenu devient on imposable ?

Le cas d'un célibataire

Pour un contribuable disposant d'une seule part, le revenu net imposable à ne pas dépasser pour rester non imposable est de 17 593 €.

Voici comment ce seuil est déterminé :

- La tranche à 0 % couvre les premiers 11 600 €.
 - La tranche à 11 % s'applique entre 11 600 € et 17 593 €.
 - L'impôt brut est donc : $((17\,593 - 11\,600) \times 0,11 = 659 \text{ €})$
- La décote fiscale, destinée aux foyers modestes, réduit cet impôt de 599 €.

L'impôt final est donc de 60 €, un montant non exigible, car inférieur au seuil légal de recouvrement fixé à 61 €.

Mais attention : 1 € de revenu imposable en plus suffit à déclencher l'impôt.

Comme le revenu imposable est calculé après l'abattement de 10 %, cela signifie qu'un célibataire ne doit pas dépasser 19 548 € de revenu brut annuel pour rester non imposable soit 1629 € par mois.

Et pour un couple ?

Avec deux parts, le seuil de non imposition est simplement doublé : un couple reste non imposable si son revenu net imposable ne dépasse pas 35 186 €, soit environ 39 096 € de revenus bruts.

Dans les nouveautés il y a aussi des modifications dans les réductions et crédits d'impôt : voici une sélection de celles susceptibles de vous concerner :

Aides à domicile : un crédit d'impôt toujours précieux et inchangé

Le crédit d'impôt reste fixé à 50 % des dépenses engagées.

Le dispositif d'avance immédiate, avec le crédit d'impôt déduit directement de la facture, continue de se généraliser.

Un vrai soulagement pour les seniors qui souhaitent rester chez eux dans de bonnes conditions.

Adapter son logement : ce qui est déductible
Certains travaux ouvrent droit à un crédit d'impôt de 25 % : douche à l'italienne, barres d'appui, WC surélevés, rampes d'accès, monte escaliers.

Plafonds sur 5 ans :

- 5 000 € pour une personne seule,
- 10 000 € pour un couple.

La TVA réduite à 5,5 % s'applique également.
Une aide simple et efficace pour adapter son logement sans se ruiner.

Dons : le plafond du don Coluche double

C'est l'une des évolutions les plus marquantes de l'année : le plafond du don Coluche passe de 1 000 € à 2 000 €.

Concrètement :

Vos dons aux associations d'aide aux personnes en difficulté ouvrent droit à une réduction

d'impôt de 75 %, dans la limite de 2 000 € de dons par an.

Au delà de ce plafond — et pour les dons à d'autres associations (recherche médicale, culture, environnement...) — la réduction d'impôt est de 66 %, dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Un geste solidaire... et fiscalement très avantageux.

Enfin, après le Pinel, le nouveau statut du bailleur privé

Le dispositif Pinel est terminé, aussi, pour relancer l'investissement locatif de longue durée, la loi Jeanbrun crée un nouveau cadre : le statut du bailleur privé.

Ses objectifs :

- encourager la location longue durée,
- diminuer la fiscalité des propriétaires via l'amortissement,
- favoriser la rénovation des logements anciens,
- offrir une visibilité fiscale durable.

Pour les seniors bailleurs, souvent détenteurs d'un bien locatif, ce nouveau statut peut devenir une opportunité intéressante pour sécuriser un revenu complémentaire. Il prend effet en 2026, et fera l'objet d'une prochaine parution.

Calendrier fiscal 2026

La campagne débute jeudi 9 avril 2026.

Déclaration papier

Réservée aux personnes sans accès Internet.
Date limite : mi mai 2026.

Déclaration en ligne

- Départements 01 à 19 + non résidents : jeudi 21 mai 2026
- Départements 20 à 54 : mercredi 27 ou jeudi 28 mai 2026
- Départements 55 à 976 : jeudi 4 juin 2026

En conclusion

Entre maintien de l'abattement, barème revalorisé et mécanismes de décote, la déclaration 2026 offre un cadre fiscal plutôt favorable aux foyers modestes et aux retraités.

FACILE

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

FACILE

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

MOYEN

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIFFICILE

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



**Sans
engagement**

Mise en place
rapide

25 ans d'expertise au service
d'une alimentation gourmande

Vos plats préférés livrés à domicile!

Menus à partir de 13,70 € TTC
(9,49 € après AICI*)

Informations
& commandes

05 64 72 45 69

agencebordeaux@saveursetvie.fr

*L'AICI (Avance Immédiate de Crédit d'Impôts) est disponible sous certaines conditions. Découvrez plus d'informations sur le fonctionnement de l'AICI sur notre site, rubrique « Comment ça marche ».

Agence de Bordeaux
4 bis impasse de la Rouilleuse
33610 Canejan



www.saveuretvie.fr



N°1 de l'Emploi
Seniors & Retraités

- ☒ + DE 45 ANS ? VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI ?
- ☒ RETRAITÉS ? BESOIN DE COMPLÉTER VOS REVENUS ?

TROUVEZ UN EMPLOI SUR
www.seniorsavotreservice.com



CRÉATION EN 2008 - 40 000 ANNONCES - 420 000 MEMBRES

- ☒ PUBLIEZ VOTRE PROFIL
- ☒ CONSULTEZ LES OFFRES D'EMPLOI

www.seniorsavotreservice.com



ESPRIT VIAGER
Expertise | Éthique | Confiance

Donnez vie à vos projets !

Viager | Vente à terme
Nue-propriété | Suivi personnalisé

Un contrat
gagnant -
gagnant !



Profitez
pleinement
de votre
retraite !

Contactez-nous !



Caroline LEFEVRE
Expert viagériste

☎ 05.40.12.19.13

🌐 www.esprit-viager.fr

📍 83 rue Fondaudège
33000 BORDEAUX

✉ contact@esprit-viager.fr

PRINTEMPS DES CHÂTEAUX, VOTRE CARNET DE ROUTE 2026

par Lisa Baumler

Le mois d'avril en Gironde possède un parfum particulier : celui du renouveau des vignes et de l'effervescence dans les chais. En ce printemps 2026, le traditionnel week-end « Portes Ouvertes » se transforme en une expérience immersive inédite.

Du Médoc à Saint-Émilion, les propriétés ne se contentent plus de faire déguster leurs crus ; elles ouvrent leurs jardins secrets, leurs cuisines et leurs ateliers techniques pour une rencontre authentique entre vignerons et passionnés.

Médoc : La presqu'île en fête (4 et 5 avril 2026)

Le premier week-end d'avril marque le coup d'envoi sur la mythique Route des Châteaux (D2). Près de 80 propriétés, de Margaux à Saint-Estèphe, ouvrent leurs grilles. La grande tendance de 2026 est au « Slow Tourisme ».

Plusieurs châteaux, comme le Château Marquis de Terme ou le Château Lanessan, proposent des balades en calèche ou à vélo électrique à travers les parcelles pour comprendre l'impact du débourrement (le réveil de la vigne).

L'astuce d'expert : Ne manquez pas les ateliers d'assemblage. Pour quelques euros, vous pouvez vous glisser dans la peau d'un œnologue et créer votre propre cuvée « Printemps 2026 ».

Saint-Émilion : L'élégance de la rive droite (25 et 26 avril 2026)

Fin avril, c'est au tour de la cité médiévale de s'animer. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le vignoble de Saint-Émilion propose cette année un focus sur la biodiversité.



De nombreux domaines, tels que le Château Fonplégade ou le Château Guadet, mettent en avant leurs pratiques en biodynamie avec des visites thématiques sur la faune et la flore des vignes.

Le moment fort : Le déjeuner chez le vigneron. De nombreuses propriétés organisent des tablées éphémères au cœur des chais. Une réservation est impérative dès maintenant sur le site officiel de l'Office de Tourisme du Grand Saint-Émilionnais.

2026 : Le renouveau de l'accueil

Pourquoi cette édition 2026 est-elle exceptionnelle ? Après plusieurs années de travaux, de nombreux châteaux inaugurent ce printemps de nouveaux espaces de réception ultra-modernes, alliant vieilles pierres et design contemporain.

C'est aussi l'occasion de découvrir les premiers millésimes certifiés par les nouveaux classements environnementaux plus stricts entrés en vigueur cette année.

Conseils pratiques pour une visite réussie

L'itinéraire : Ne visez pas plus de trois châteaux par jour pour profiter réellement des échanges avec les propriétaires.

Le transport : Pensez aux navettes gratuites mises en place au départ de Bordeaux par le Conseil des Vins du Médoc.

Le « Drive » : La plupart des châteaux proposent des tarifs « spécial portes ouvertes » avec la possibilité de charger vos cartons directement dans votre coffre.

En ce mois d'avril 2026, le vignoble girondin prouve qu'il sait rester moderne tout en chérissant ses racines. Une parenthèse enchantée, entre dégustations de caractère et paysages printaniers.



VOS OBJECTIFS :

- Placer votre argent
- Préparer votre retraite
- Réduire votre fiscalité
- Transmettre votre patrimoine
- Accompagnement du chef d'entreprise
- Protéger vos proches

NOS SOLUTIONS :

- Investissement immobilier
- Investissements financiers
- Solutions fiscales
- Solutions pour votre entreprise
- Solutions pour votre retraite
- Solutions de prévoyance

OREKACONSEIL.FR

ET SI VOTRE OR COMPLÉTAIT VOTRE RETRAITE SANS LE VENDRE ?



LE PRÊT SUR GAGE :
une solution publique,
rapide et encadrée

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.
Conditions et tarifs disponibles sur le site internet de l'établissement : creditmunicipal-bordeaux.fr
Caisse de Crédit Municipal de Bordeaux, Établissement Public Administratif de crédit et d'aide sociale
dont le siège est situé 29 rue du Mirail - CS91225 - 33074 BORDEAUX CEDEX. SIREN 263306367



Aide aux démarches
administratives



Maintien à domicile



Coordination de soins



Soutien aux aidants



Recherche d'établissement

1 seule interlocutrice : Camille BLONSARD

06 08 11 65 90
contact@ac-autonomie.fr
www.ac-autonomie.fr

ÉCOUTER SES SAISONS INTÉRIEURES : Prendre soin de soi avec les leçons du vivant

par Françoise Pera-Berthier

Pourquoi parler de saisons intérieures ? Parce que, comme la nature, nous traversons des états différents. Il y a ces périodes où nous nous sentons plein d'élan, curieux, engagé, et celles où le besoin de calme et de repos s'impose. Ces mouvements intérieurs reflètent étroitement les cycles de la nature. Les anciens le savaient bien : chez les Celtes, les Romains ou les peuples amérindiens, la vie s'organisait autour des rythmes de la terre et du ciel. Ils observaient les migrations des oiseaux, la floraison des plantes, ou encore les cycles lunaires comme guides. Prendre soin de soi, c'est, peut-être, apprendre à traverser nos saisons avec plus de conscience et de douceur.

S'inspirer des cycles naturels et des rituels ancestraux

La nature suit son rythme, sans une permanente recherche de performance. En hiver, tout semble immobile. Rien n'est visible, pourtant, tout se construit, le travail se poursuit.

Les anciens voyaient dans cette période de repli un temps sacré de régénération. Les paysans suivaient les «lunaires», ces calendriers basés sur les phases de la lune, pour semer ou laisser au repos. S'arrêter, se reposer, ralentir : des étapes tout aussi nécessaires à l'homme qu'à la terre.

Accueillir avril, mois de transition

Le mois d'avril, reconnu comme un mois de renaissance, était marqué par des rituels de passage, de protection et de purification. Les Celtes allumaient des feux pour Beltaine afin de protéger le bétail, les Romains exprimaient leurs vœux sous forme de rogations et les chrétiens



conservaient précieusement les rameaux bénis en signe d'espérance. C'est le mois où la sève de bouleau, d'ortie, ou de pissenlit, étaient utilisées pour nettoyer le corps après l'hiver.

Aujourd'hui, des rituels de printemps subsistent : journée de jeûne, cure de jouvence, marche pieds nus dans l'herbe, marche méditative, autel saisonnier...

Trouver l'équilibre en été et à l'automne

L'été n'est pas qu'un temps d'abondance. Il enseigne aussi la modération. Les arbres offrent leur ombre, et rappellent qu'il faut alterner activité et repos. Les anciens faisaient la sieste pour échapper à la chaleur. L'automne, lui, invite au lâcher-prise. Les feuilles tombent. Mais rien ne se perd, l'avenir se prépare. Les anciens y voyaient une promesse de renaissance. C'est une invitation à accueillir nos transformations comme des étapes nécessaires.

Rester connecté au vivant

Un jardin se construit avec patience : on aère la terre, on taille, on nourrit. Les anciens savaient que chaque geste compte. Ils suivaient des rituels précis, comme planter à la lune montante ou tailler à la lune descendante.

Prendre soin de soi, c'est adopter des activités respectueuses de soi et les pratiquer avec constance. Chacun peut développer son propre rituel de reconnexion. Observer un coucher de soleil, écouter le chant des oiseaux, ou simplement poser la main sur l'écorce d'un arbre : ces gestes simples nous rappellent que nous faisons partie d'un tout.

Les anciens ne le savaient que trop bien : vivre en accord avec la nature, c'est vivre en accord avec soi-même. Chaque saison nous enseigne des leçons. En ce mois d'avril, ouvrez-vous à l'énergie nouvelle, sans précipitation et avec prudence ... Comme le dit le proverbe, «En avril, ne te découvre pas d'un fil».

VINTAGE ACHETE



Bronzes, tableaux,
fourrures, meubles
anciens, bijoux,
sac à mains, vêtements,
monnaies, montres,...

PAIEMENT COMPTANT

Contact :
comptoirart.jewerly@gmail.com
06.25.63.76.58



DISTRI CLUB MEDICAL

Magasin de **MATÉRIEL MÉDICAL**

AIDE AU QUOTIDIEN • CONFORT & BIEN-ÊTRE • MOBILITÉ
FAUTEUIL RELEVEUR • INCONTINENCE • AIDE À LA DOUCHE



316, avenue Thiers - **33100 BORDEAUX – RIVE DROITE**
05 64 11 11 55 - bordeauxrivedroite@districlubmedical.com



QUICHE AUX ASPERGES, CHÈVRE ET MIEL



Préparation
15 min



Repos
1 heure



INGRÉDIENTS

Étape 1 : Préparer la pâte à tarte

- 1 - Mélanger la farine et le sel dans un saladier.
- 2 - Ajouter le beurre et mélanger du bout des doigts pour faire comme un crumble.
- 3 - Ajouter ensuite l'œuf et l'eau une cuillère à la fois et mélanger jusqu'à ce qu'une boule homogène non collante se forme (si besoin ajouter de la farine).
- 4 - Réserver au frais, au minimum 30min.

Étape 2 : Préparer l'appareil

- 1 - Dans un grand bol, mélanger la ricotta, les œufs, la moutarde, le thym, la moitié du chèvre émietté et le sel et poivre. Réserver.
- 2 - Rincer les asperges. Casser le pied puis les couper en deux dans la longueur. Attention, elles sont fragiles, allez-y délicatement.
- 3 - Couper le reste de la chèvre en rondelles.

Étape 3 : Préparer la quiche

- 1 - Préchauffer le four à 190°C.
- 2 - Abaisser la pâte à tarte sur un plan de travail fariné.
- 3 - La déposer dans un moule à tarte et la fonder.
- 4 - Verser l'appareil sur la pâte puis déposer les rondelles de chèvre et les asperges par-dessus.
- 5 - Enfourner 45min.
- 6 - Servir tiède avec un généreux filet de miel de fleurs sauvages.

200 g
de farine

1 belle pincée de sel

90 g
de beurre froid coupé
en dés

1 œuf

1 c-à-s d'eau froide

160 g de ricotta

3 oeufs

1 càs de moutarde

1 càc de thym

180 g
de chèvre en bûche en
petits morceaux

sel, poivre & miel

6 à 8
asperges vertes



L'agence de voyage spécialisée
dans le séjour pour les curistes

Louez un hébergement unique pour votre cure avec Voyage d'O

0€ de frais de dossier ET garantie du meilleur prix



Louez un logement de particulier avec la sécurité d'un professionnel

Conseillers dédiés pour vous guider dans votre choix au 04 22 46 14 90

Spécialiste de l'hébergement "Comme à la maison"



VOYAGE D'O

L'expert de l'hébergement curiste

Contactez nous au 04 22 46 14 90

www.voyagedo.fr

GÉRARD DROUOT PRODUCTIONS PRÉSENTE

DEEP PURPLE



PREMIÈRE PARTIE

JAYLER

12 NOVEMBRE 2026

ARKÉA ARENA - BORDEAUX