

Le MENSUEL GRATUIT des 50 ans et +

SEPTEMBRE 2026 - GIRONDE - N°182

Seniors mag

à fond la vie !

Tourisme

Pays Basque : sur les traces d'Álava, entre pierre, vigne et vert

Finance

Retraite : ce qui change au 1er septembre 2026



Invitée

Valérie Fayolle



Salon Des Seniors

GIRONDE

PÔLE
HABITAT

Palais Des Congrès



13^{ème}
édition

11 & 12
Février
2027

Le plaisir d'apprendre n'a pas d'âge !

Les inscriptions restent ouvertes

tout au long de l'année !

Au programme : histoire de l'art, sciences criminelles, pilates, dessin-peinture, jeux, langues vivantes et anciennes, philosophie, théâtre, environnement, nouvelles technologies, géopolitique... au total, **plus de 100 activités pour tous les âges et toutes les curiosités** sont proposées sur Bordeaux Métropole !

Profitez des vacances de la Toussaint pour découvrir **nos stages** !



Danse

Disco, Bachata



Culture & Histoire

L'Irlande, ses légendes et son histoire ;
Visite guidée autour du Siècle des Lumières



Arts & Expression

Chant, ukulélé, photographie, réalisation audiovisuelle,
aquarelle

Découvrez le programme complet sur www.oareil.org

Le saviez-vous ?

Avec votre inscription de 70 €, accédez à plus de 50 conférences thématiques : art, sociologie, géologie, musique, histoire et bien plus encore !

Votre premier rendez-vous : la conférence inaugurale de l'UTL avec l'auteure Marie Ndiaye. Une rencontre inédite le 14 septembre à 16h, à l'Athénée Municipal de Bordeaux.

SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Reprendre un bon rythme, stimuler sa mémoire et préparer l'avenir avec sérénité : c'est tout l'esprit de ce numéro de rentrée, conçu pour vous accompagner en Gironde.

Après la pause estivale, septembre est le moment idéal pour faire le plein de nouveautés et garder l'énergie de l'été. Ce mois-ci, nous donnons la parole à des personnalités inspirantes comme Hugues Aufray et Valérie Fayolle.

Entre conseils concrets pour booster vos méninges, éclairages sur les opportunités méconnues du viager, nostalgie autour du prénom Isabelle et escapade à la découverte du Pays Basque authentique, cette édition vous propose un équilibre parfait entre information utile et évocation.

Chez Seniors Mag, nous croyons que chaque rentrée est une formidable opportunité de cultiver sa curiosité et de prendre soin de soi.

Très bonne rentrée à toutes et à tous, et excellente lecture !

L'équipe Seniors Mag

CULTURE

p4, p6

L'INVITÉ

p8, p16

JEUX

p10, p24, p28

SANTÉ

p12

FINANCE

p14

LOGEMENT

p18

LOISIRS

p20, 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
contact@seniors-mag.com
Chargée de communication & partenariat :
Clara Buisson - 06 07 03 86 43
clara.buisson@sud-ouest-events.com
Charlie Barrere - 07 66 82 85 28
charlie.barrere@sud-ouest-events.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
ella@neity-studio.com
Directeur pôle digital :
Christophe Floret
christophe@voyagedo.fr
Régie Gironde (DIM Communication)
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Carla Metayer - 07 49 88 35 61
carla.metayer@seniors-mag.com
Lucie Moreau - 06 52 73 00 22
lucie.moreau@seniors-mag.com

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.



Didon et Énée (Purcell)

Du 17 au 19 sept 2026, à 20h

Sommet de l'opéra baroque anglais, ce chef-d'œuvre de Henry Purcell revit dans une nouvelle mise en scène extravagante et virevoltante signée Pierre Lebon. Originellement composée pour un pensionnat de jeunes filles, l'œuvre est ici portée par l'Ensemble Les Surprises avec un casting vocal exclusivement féminin et une mise en scène qui mêle théâtre, chant et danse.

Grand-Théâtre, Bordeaux

Tél : 05 56 00 85 95



La Dame de Pierre

Le 24 sept 2026, à 20h

Écrit et mis en scène par Corentin Stemler sur une musique originale de Richard Liégeois, ce spectacle grandiose retrace près de 1 000 ans d'histoire de la cathédrale Notre-Dame de Paris. Portée par une troupe de 40 artistes sur scène, des décors colossaux de 10 mètres de haut et 450 costumes créés sur mesure. Un hommage poétique et spectaculaire.

Arkéa Arena, Floirac

Tél : 05 56 48 26 26



Les Quatre Saisons par l'Orchestre Canadien

Le 24 sept 2026, à 19h30

Dans la foulée de son triomphe au Carnegie Hall, la virtuose canadienne du violon Isabella d'Éloïse Perron débarque à Bordeaux pour sa toute première tournée européenne. Accompagnée par l'Orchestre FILMharmonique sous la baguette du chef Francis Choiniere, elle livre une relecture vibrante et inédite du cycle des saisons.

Théâtre Femina - Bordeaux

Tél : 05 56 48 26 26



The Bootleg Beatles

Le 25 sept 2026, à 20h30

Le plus célèbre et le plus authentique des groupes hommage aux Fab Four revient enflammer la scène bordelaise. Accompagnés sur scène par un ensemble orchestral, ils reconstituent avec une fidélité saisissante chaque détail de l'univers des Beatles (look, instruments d'origine, harmonies vocales impeccables et humour britannique).

Théâtre Femina - Bordeaux

Tél : 05 56 48 26 26



Récital Pretty Yende

Le 26 sept 2026, à 20h

La soprano sud-africaine Pretty Yende, icône mondiale de l'art lyrique, fait son grand retour sur scène pour un récital exceptionnel. Réputée pour son timbre lumineux, sa technique belcantiste incomparable et son charisme solaire qui crée un lien immédiat avec le public, elle propose un voyage musical à travers les plus beaux airs et mélodies du répertoire.

Grand-Théâtre, Bordeaux

Tél : 05 56 00 85 95



Hugues Aufray - Escapada !

Le 29 sept 2026, à 20h

À bientôt 97 ans, l'infatigable troubadour de la chanson française reprend la route avec sa nouvelle tournée Escapada !. Accompagné de ses musiciens et guitare en bandoulière, Hugues Aufray propose un voyage musical chaleureux et hors du temps. Une belle invitation au partage et à la nostalgie.

Le Pin Galant - Mérignac

Tél : 05 56 97 82 82

PROGRAMMATION SPECTACLES / CONCERTS

DU 11 OCT. 2026 AU 31 JAN. 2027



	11.10.26	CHANTAL GOYA	ARKÉA ARENA BORDEAUX • 15H	
	13.11.26	L'HÉRITAGE GOLDMAN	ARENA LE PALIO PÉRIGORD 20H30 • BOULAZAC	
	16.11.26	PIERRE ARDITI	THÉÂTRE FEMINA BORDEAUX • 20H30	
	17.11.26	L'HÉRITAGE GOLDMAN	ARKÉA ARENA 20H • FLOIRAC	
	25.11.26	DAVID HALLYDAY	ARKÉA ARENA FLOIRAC • 20H	
	19.01.27	DE BERGER À GALL	ARKÉA ARENA 20H • FLOIRAC	
	21.01.27	TANGO PASSION	ARKÉA ARENA FLOIRAC • 20H	
	23.01.27	JONATHAN DASSIN	THÉÂTRE FEMINA 20H • BORDEAUX	
	23.01.27	GAËL LE MAGICIEN	LE PIN GALANT FLOIRAC • 20H	
	21.01.27	SO FLOYD	ARKÉA ARENA 18H • FLOIRAC	
	31.01.27	FOREVER	ARKÉA ARENA FLOIRAC • 18H	

Infos & Réservations



09 77 71 45 08
contact@goproductions.fr

Retrouvez toute notre programmation spectacles sur agoprod.fr



ALTERNATIVE
GRAND OUEST





Letz Zep – The Celebration Tour

Le 3 oct 2026, à 20h

Validé par Robert Plant et Jimmy Page eux-mêmes, le tribute band britannique Letz Zep s'est imposé mondialement comme l'hommage le plus authentique à Led Zeppelin. Sur scène, les quatre musiciens anglais livrent un show électrique de plus de deux heures pour ressusciter l'âge d'or du rock.

Théâtre Femina - Bordeaux
Tél : 05 56 48 26 26



L'homme qui était heureux sans le savoir - Antoine Rault

Le 19 août 2026

Pierre a vieilli sans s'adoucir. Devenu grincheux et amer, il consulte un médecin sous l'insistance de sa femme pour de simples douleurs, avant d'apprendre l'impensable : il est condamné à brève échéance. Et si savoir sa fin proche était la clé pour enfin savourer l'existence ?

Éditeur : Pauvert



IGOR ET GRICHKA: Chroniques de notre fratrie heureuse

13 août 2026

Harry Roselmack rend hommage aux frères Bogdanoff, saluant leur audace à explorer l'origine immatérielle de l'univers malgré les critiques. Il affirme que leur héritage scientifique perdurera à travers ceux qui poursuivront leurs travaux



Salon Thalasso & Cure Thermale de Gironde

Les 11 et 12 février 2027

Rendez-vous désormais incontournable en Gironde, ce salon rassemble plus de 30 destinations bien-être autour d'un même objectif : aider les visiteurs à vivre mieux, plus sereinement et en pleine forme. Ouvert à tous les publics, il propose deux jours de rencontres avec des spécialistes de la santé, du bien-être, de la thalassothérapie et des cures thermales.

Palais des Congrès, Bordeaux
Entrée gratuite, ouvert à tous



Salon Logement Seniors & Aides à Domicile de Gironde - 13ème édition

Les 11 et 12 février 2027

Dédié aux seniors, à leurs proches, ce salon propose deux jours de solutions concrètes pour adapter son logement, faciliter son quotidien et préserver son autonomie. Rénovation, accessibilité, résidences services, aides à domicile, téléassistance ou encore accompagnement administratif.

Palais des Congrès, Bordeaux
Entrée gratuite, ouvert à tous



Salon des Seniors de Gironde – 13ème édition

Les 11 et 12 février 2027

Devenu un rendez-vous incontournable en Gironde, le Salon des Seniors de Bordeaux s'adresse aux jeunes et futurs retraités, seniors actifs de toute la région. Pendant deux jours, spécialistes et professionnels se réunissent pour informer et accompagner les visiteurs sur le bien-être, l'habitat, le patrimoine, la santé ou encore les loisirs.

Palais des Congrès, Bordeaux
Entrée gratuite, ouvert à tous

Le Pin Galant

**LE MEILLEUR
DE LA MUSIQUE**

saison 26-27



13 octobre 2026 / 20h30

ANDRÉ MANOUKIAN
LA SULTANE

08 novembre 2026 / 15h00

LE PRINCE DE MADRID
FRANCIS LOPEZ

03 décembre 2026 / 20h30

RAPHAËL
KARAOKÉ

05 décembre 2026 / 20h00

LA FLÛTE ENCHANTÉE
WOLFGANG AMADEUS MOZART

TRAM A :
arrêt
«Pin Galant»

Billetterie :
05 56 97 82 82
lepingalant.com

Suivez-nous !



**le pin
galant**
MERIGNAC



**THÉÂTRE
FÉMINA**
BORDEAUX

Les *Quatre
Saisons*
de Vivaldi à Dampierre



23 SEPTEMBRE 2026

L'Orchestre FILMharmonique et Isabella d'Éloïse Perron
Sous la direction de Francis Choinière

Gérard Brousse Productions présente

THE CELEBRATION TOUR
LETZ-ZEP



3 OCTOBRE 2026

HUGUES AUFRAY

En tournée, le 29 septembre au Pin Galan, Mérignac

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

Chantez-vous toujours par plaisir ?

Bien sûr ! De mon point de vue, les artistes n'ont pas le droit à la retraite, car le travail est quelque chose qui fait souffrir alors que pour moi, pour nous, c'est le contraire. Chanter ne me fait pas souffrir, au contraire ça me libère. C'est d'ailleurs pour cela qu'on dit « jouer de la guitare », « jouer la comédie » ! On utilise le mot qui manifeste la joie de vivre des enfants, c'est censé donc être un plaisir. Si un guitariste n'aime pas jouer de la guitare, il faut qu'il arrête tout de suite ! Être artiste, c'est être heureux de faire plaisir aux gens ! Ce qui peut m'arrêter c'est le jour où physiquement, je ne pourrais plus du tout tenir une guitare...

Êtes-vous seul sur scène ?

4 musiciens m'accompagnent et jouent de plusieurs instruments à la fois. L'un joue à la fois de la guitare, du banjo mandoline et violon... Un autre musicien joue du piano, de l'orgue et de l'accordéon, un autre joue de plusieurs guitares, etc. C'est très varié ! 50% du répertoire est composé de chansons très connues et 50% de chansons qu'ils ne connaissent pas ou peu, pour leur montrer que je suis toujours à la recherche de nouveautés.

Revenons à l'année 1961 et à votre période américaine avec Maurice Chevalier aux USA, êtes-vous nostalgique de cette période-là ?

Ça a été une période magnifique et très créative, en arrivant aux Etats-Unis et en découvrant Bob Dylan qui était totalement inconnu, même de ses parents puisqu'il avait pris un pseudonyme ; c'était super. J'ai décidé de reprendre ses chansons et je ne me suis pas trompé. Je ne parlais pas bien anglais et ça m'a permis d'abord de découvrir ses chansons et pouvoir les rendre accessibles aux Français en les adaptant. Cela a permis à des gens comme Renaud de découvrir Bob Dylan, qui ne comprenait pas les paroles quand Bob Dylan les chantait.

Vous êtes un chanteur populaire, engagé, à 97 ans, êtes-vous apaisé ?

Engagé, je n'aime pas ce mot, il implique beaucoup de choses et il peut cacher le mot « opportuniste ». Je ne suis pas un chanteur engagé et je m'oppose à ce concept. Je ne suis ni de gauche ou de droite, je suis un chanteur qui va tout droit ! Je suis pour la vérité. Je ne m'engage pas. Par exemple ceux qui étaient engagés derrière Staline ou d'autres dictateurs, ils ont dû finalement arrêter leur engagement, ils ont dû renier leur passé... Je n'ai jamais eu besoin de retourner ma veste, je suis un chanteur dégagé ! Je suis libre !

Vous souvenez-vous de l'été 1966 avec la photo du siècle qui regroupait les vedettes yeye ? Qu'évoque-t-elle pour vous ?

Cette photo montre ma nature ! Je suis presque caché, au fond, derrière Johnny Hallyday qui avait été hissé sur une échelle pour qu'il soit plus haut que les autres à la dernière minute. Je n'ai jamais été en mode Saint-Tropez, l'alcool, les amours étalés dans les journaux... Je me suis tenu en marge. Ça me représente vraiment. Je suis très marginal et sur la photo, je le suis déjà, à peine visible, tout en haut.

En 2013, vous avez exposé vos premières sculptures. Pourquoi avoir attendu si longtemps pour le faire ?

Quand on chante, on n'a pas le temps de faire autre chose et puis j'avais tourné la page, n'ayant pas pu faire les Beaux-arts plus jeune. Je me disais que c'était trop tard. Mais sur les conseils d'une amie, je me suis lancé. C'était la muse et le dernier modèle de Maillol. J'étais à Collioure pour mes 70 ans et en allant voir une exposition de Maillol, là, j'ai parlé avec le gardien du musée. En discutant il m'annonce que Madame Vierny était au restaurant de la plage. Je suis allé la voir. En échangeant, elle m'a dit qu'il n'était pas trop tard pour me mettre à la sculpture. Et c'est comme ça que ça s'est fait !

Salon THALASSO & CURE THERMALE **GIRONDE**

13^{ème}
édition

11 & 12 février 2027

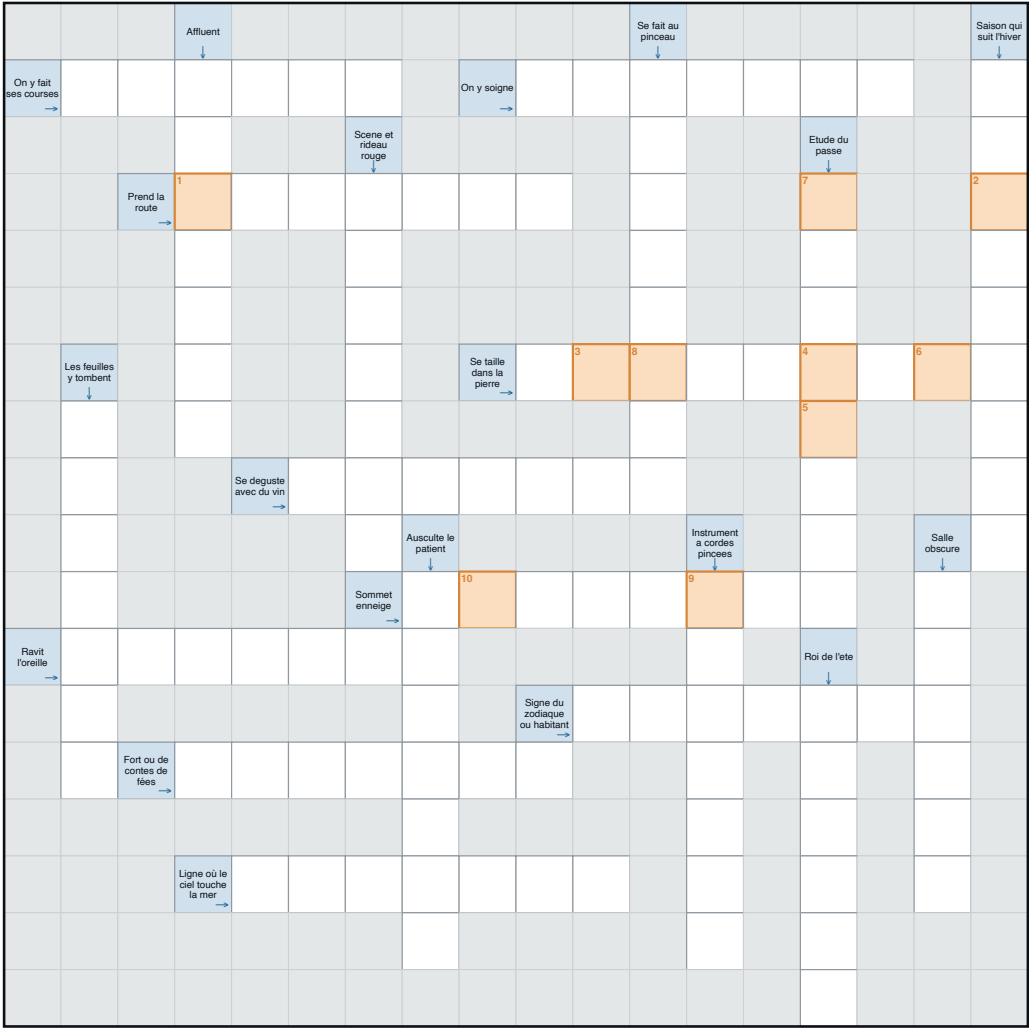
Palais des Congrès, Bordeaux

10H-18H



BY SUD OUEST EVENTS

Infos et pré-inscription sur : **seniors-mag.com**



Reportez les lettres numérotées de 1 à 10 pour découvrir une personnalité célèbre :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



shiva

**Ménage
& repassage
à domicile**

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

**Un éclat
de magie
dans votre vie**

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

*Harcourt
PARIS*

* L'ÉLIGIBILITÉ - N° JANV. - RCS BORDEAUX 838 917 894 - Shiva intervient aux domiciles des personnes âgées de 60 ans et plus, handicapées ou dépendantes et résidentes en France métropolitaine et en Corse.

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 Stutzenberg • 05 40 25 69 15
À Talence, 84 cr Gambetta • 05 64 11 11 84

MEDICIS SAS - RCS BORDEAUX 808 384 844 © Getty Images - Audemar. Nos aînés intervient selon le mode mandataire.

MÉMOIRE : ET SI VOUS LA BOOSTIEZ DÈS AUJOURD'HUI ?

Un prénom qui vous échappe, des clés introuvables, une date qui s'efface... Rassurez-vous : ces petits oublis ne sont pas une fatalité. La mémoire se travaille et s'entretient à tout âge, un peu comme un muscle. Voici un test rapide et des conseils concrets pour la muscler dès maintenant.

D'abord, une bonne nouvelle

Les spécialistes parlent de « réserve cognitive » : un capital que l'on peut renforcer tout au long de la vie, quel que soit son âge. La perte de mémoire liée au vieillissement n'est pas une fatalité : elle s'explique surtout par un manque de stimulation, d'activité physique et de vie sociale. Autrement dit, vous avez largement les moyens d'agir.

Testez-vous : où en est votre hygiène mémoire ? Répondez par oui ou non à ces six habitudes :

1. **Bouger** : je pratique une activité physique régulière (marche, gym douce, natation) au moins deux à trois fois par semaine.
2. **Bien dormir** : je dors suffisamment et évite de perturber mes cycles de sommeil, essentiels pour fixer les souvenirs.
3. **Bien manger** : je privilégie poissons gras, fruits rouges, légumes verts et huile d'olive plutôt que sucre, alcool et graisses saturées.
4. **Voir du monde** : je maintiens des liens sociaux réguliers (famille, amis, clubs, associations).
5. **Faire travailler mon cerveau** : je pratique des jeux de logique, mots croisés, lecture ou apprentissage d'une nouvelle activité.
6. **Gérer mon stress** : je prends du temps pour me détendre (relaxation, respiration, loisirs apaisants).



Résultat : moins de quatre « oui » ? Pas de panique, voici justement de quoi progresser.

5 leviers concrets à activer

1. **Bougez, même modérément.** Une activité physique régulière améliore l'oxygénation du cerveau et stimule la formation de nouveaux neurones. Marche, tai-chi ou gymnastique douce suffisent : l'important est la régularité, pas la performance.

2. **Nourrissez votre cerveau.** Il consomme à lui seul 20 % de vos apports alimentaires ! Misez sur le régime méditerranéen ou le régime MIND : poissons gras, fruits rouges, légumes à feuilles vertes, noix et huile d'olive protègent les neurones et limitent le stress oxydatif.

3. **Entretenez votre vie sociale.** Les échanges stimulent l'attention, le langage et les émotions. Théâtre, club de lecture, repas entre amis, appels vidéo avec les petits-enfants : chaque interaction compte, et l'isolement reste l'un des principaux accélérateurs du déclin cognitif.

4. **Entraînez votre mémoire au quotidien.** Refaites mentalement votre liste de courses, faites de petits calculs de tête, essayez de retenir un numéro de téléphone plutôt que de le noter tout de suite. Jeux de société (Scrabble, échecs, Memory), mots croisés et puzzles sont d'excellents alliés.

5. **Dormez bien.** Le sommeil joue un rôle fondamental dans la consolidation des souvenirs. Une bonne nuit, et si besoin une courte sieste, aide le cerveau à trier et ancrer les informations de la journée.

Le petit plus qui change tout

Sortez des sentiers battus : un nouveau lieu à découvrir, un instrument de musique, une langue étrangère, un atelier de peinture ou d'écriture. La nouveauté et la curiosité sollicitent des zones du cerveau différentes et renforcent sa plasticité, à tout âge.



**Face à une décision médicale
importante, prendre 2 avis
pour pouvoir s'en faire un,
c'est plus juste pour tous.**

**Avec la mutuelle santé de la Matmut,
profitez d'un 2^e avis émis par un médecin
spécialiste dans son domaine.**

matmut.fr

Support non contractuel à caractère publicitaire. Voir conditions du service en agence et sur matmut.fr.
Deuxiemeavis.fr - La plateforme web deuxiemeavis.fr est éditée par la société Carians - Société par Actions Simplifiée (SAS) au capital social de 109 230 € - 803 657 717 RCS Paris. Siège social : 1, boulevard Pasteur 75015 Paris. Mutuelle Ociane Matmut - Assureur de la garantie Santé : 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. 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. Annonce santé senior 08/26. Crédit photo : © milorad kravic - GettyImages.

TRANSMETTRE, C'EST AUSSI LAISSER UNE PORTE OUVERTE



Préparer sa succession, c'est d'abord protéger ses proches. C'est aussi, pour ceux qui le souhaitent, agir sur le monde d'après soi.

Il arrive que l'on se soit éloigné de l'Église avec les années. On pratique moins, parfois plus du tout. Pourtant, elle demeure souvent présente dans notre histoire : un baptême, un mariage, des obsèques ou un clocher familial.

Permettre à l'Église d'être encore là demain, c'est aussi cela transmettre. Il n'est pas nécessaire d'être un grand donateur. Quelques centaines ou quelques milliers d'euros peuvent déjà avoir du sens.

Ce qui compte, c'est le geste : contribuer à l'entretien d'une église, à l'accueil d'une famille en deuil, à l'accompagnement des personnes fragiles ou permettre qu'une porte reste ouverte.

Sa famille d'abord, et aussi l'Église

Il ne s'agit pas de choisir entre ses proches et l'Église. La famille reste naturellement au cœur de la transmission. Mais vouloir maintenir quelque chose qui a compté dans sa vie mérite réflexion.

Pour certains, ce sera une cause humanitaire, la recherche ou une autre association. Pour d'autres, ce sera l'Église, parce qu'elle appartient à leur histoire, à celle de leur famille et de leur territoire.



**Église catholique
en Gironde
DIOCÈSE DE BORDEAUX**

Une possibilité offerte par l'assurance-vie

Beaucoup de personnes disposent d'un contrat d'assurance-vie. Il est possible d'y désigner l'Association diocésaine de Bordeaux comme bénéficiaire de tout ou partie du capital, selon les modalités du contrat. Chacun reste libre du montant transmis : 500 euros, 1 000 euros ou davantage. Aucune somme n'est trop modeste lorsqu'elle correspond à une intention sincère.

Laisser quelque chose à l'Église, même peu, c'est lui permettre d'être encore là demain pour un baptême, un mariage, un deuil... ou lorsqu'une personne sera en quête de sens pour sa vie.

Pour s'informer sur les possibilités de transmission en faveur de l'Église, contactez le service legs du diocèse de Bordeaux au 05 56 92 92 75 ou écrivez à legs@bordeaux.catholique.fr

Un premier échange permet simplement de s'informer, en toute liberté et sans engagement.



Maisons partagées
et accompagnées pour seniors

**Nous vous
invitons !**

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Maison partagée Chez Jeannette - Bordeaux-Fonduège



Jeudi 10 septembre 2026 - de 10h à 19h



LA VIE CHEZ JEANNETTE :

Une présence 24h/24, 7j/7



Une équipe de 4 auxiliaires de
vie diplômées et d'une
Responsable de maison.



Un accompagnement personnalisé

Chacun est accompagné
selon ses besoins et ses
habitudes de vie.

Une équipe de professionnels de santé



Infirmier, kiné, orthophoniste,
pharmacien, médecin etc.
Selon les besoins et le libre
choix des familles.



Une vie partagée avec 11 colocataires

Chacun dispose de sa chambre et de sa
salle de bain.
Les repas sont faits maison et des activités
collectives sont proposées quotidiennement.

VENEZ DÉCOUVRIR LA MAISON DE BORDEAUX-FONDAUDÈGE

11 colocataires



19 rue Calvé, Bordeaux 33000



Les colocataires Chez Jeannette ont entre 72 et 101 ans et sont des
seniors en perte d'autonomie ou souhaitant rompre avec
l'isolement, dans un environnement convivial, familial et sécurisé.

VISITES EN AVANT-PREMIÈRE

Si vous désirez en savoir plus et/ou réserver une
chambre avant la journée portes ouvertes,
contactez-nous !

07 56 10 40 22

capucine@chezjeannette.fr

VALÉRIE FAYOLLE

A retrouver dans les librairies le 10 septembre 2026

Propos recueillis par Lisa Baumler

Le roman s'appelle « Le quatrième péché ». On envie souvent la vie des autres sans savoir ce qu'elle leur coûte vraiment. Est-ce une idée qui vous a guidée en l'écrivant ?

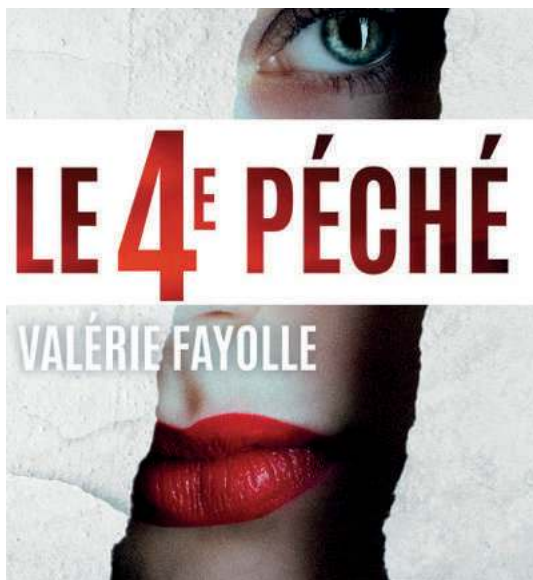
Oui, je voulais vraiment écrire un roman sur ce fameux quatrième péché, la convoitise, l'envie. Je l'ai envisagé comme un moteur social et intime. C'est un roman qui parle aussi de l'héritage invisible, du poids des secrets qui finissent toujours par ressurgir, et qui explore la sexualité comme lieu de vérité.

Mais l'envie est vraiment au cœur du roman : envie d'une autre vie, d'ascension sociale, de possession ou de domination. C'est une force destructrice qui ronge mes personnages parce que c'est le seul des péchés capitaux qui ne procure aucun plaisir. L'envie, ce n'est pas désirer quelque chose pour soi, c'est souffrir de ce que l'autre possède. Quand elle rencontre la vérité, elle ne va rien réparer, elle va fracturer..

Vos personnages vivent une liaison cachée. Ce qui vous intéressait plus que l'histoire elle-même, est-ce le secret fait à ceux qui le portent ?

J'adore la notion de secret, c'est un thème extrêmement puissant avec des ressorts dramatiques très utiles. Ce qui m'intéressait le plus, ce n'était pas tellement sa révélation, mais plutôt son effet : la relecture du passé, l'effondrement des repères, le basculement moral.

Tout ce qui est caché agit en silence malgré nous. Quand la déflagration a lieu, la vérité va contaminer le récit et conduire à une catastrophe inévitable.



Vous avez fait écrire une chanson pour accompagner ce livre. Qu'est-ce que la musique dit de cette histoire que les mots ne peuvent pas dire ?

J'adore écrire sur plusieurs médias parce qu'on véhicule des émotions très différentes. Dans un roman, la narration est lente, elle se construit au fil des pages. Avec une chanson, c'est de l'émotion brûlée, de manière très impressionniste. Cette chanson existe à part entière dans le roman, elle est même écrite dans une de mes scènes.

Mais si vous la sortez du livre, elle est évocatrice de beaucoup de choses. Mes trois romans sont accompagnés de bandes-son. Celle-ci est sortie tout début juillet pour que les gens puissent l'écouter en même temps qu'ils lisent le roman.



Dans un thriller, le lecteur passe son temps à se demander qui ment. Est-ce un jeu que vous aimez créer avec vos lecteurs, les laisser se tromper, douter ?

Absolument, j'ai essayé de ménager un suspense sur qui était qui, qui manipulait qui, parce qu'il y a beaucoup de manipulations. Pour cela, j'ai utilisé différentes temporalités et points de vue. Le passé éclaire le présent. J'aime parler de cette toute petite minute au cours de laquelle un destin peut totalement basculer. Quand le secret éclate, mon personnage principal va complètement vriller et réévaluer toute sa vie.

J'aime interroger ce petit moment et poser cette question : est-ce qu'on a tous en nous un monstre prêt à surgir ? Et si oui, qu'est-ce qui construit le monstre ? Est-ce juste soi-même ou tout l'entourage autour ?

Quand on écrit ce type de thriller, quelle est la récompense ultime ? De quoi on rêve ?

D'abord, on rêve d'être lu et de procurer une émotion. Aujourd'hui, les gens lisent de moins en moins, donc aller à la rencontre du lecteur et nouer un dialogue avec lui, c'est déjà formidable. Ensuite, être traduite ou adaptée à l'écran, au cinéma ou sur les plateformes, c'est le Graal. Je ne boude ni les plateformes ni la télévision puisque je suis journaliste. Mon ambition d'abord, c'est d'être lue par le plus grand nombre.

“Aller à la rencontre du lecteur et nouer un dialogue avec lui, c'est déjà formidable.”

Votre roman est aussi très ancré dans le Nord et comporte une dimension érotique. C'est un choix délibéré ?

Oui, mon roman est très ancré dans le bassin industriel du Nord, à Roubaix, à Lille et ses environs. C'est génial d'être diffusée dans le Nord. Et il y a un petit peu d'érotisme, c'est un roman un petit peu sulfureux. Je pense que ça fait partie des choses qui donnent envie de lire.

Quand on pense aux seniors, la société nous qualifie ainsi dès 50 ans, mais on pense souvent à tort au quatrième âge. Or, à 55 ans, on prépare sa retraite, on reste jeune et actif. Mon roman sort le 10 septembre, et j'espère avoir donné quelques éléments pour donner envie de lire.

VIAGER : CE QUE LA PLUPART DES GENS IGNORENT ENCORE EN 2026

par Lisa Baumler

Bouquet, rente, crédi-rentier... tout le monde a une vague idée de ce qu'est un viager. Mais derrière ces mots familiers se cachent des règles, des chiffres et un contexte 2026 que beaucoup de propriétaires seniors ignorent encore. Voici de quoi voir plus loin que les idées reçues.

Un marché plus dynamique qu'on ne le croit

On imagine souvent le viager comme un dispositif marginal, voire folklorique. Pourtant, entre 8 000 et 10 000 ventes en viager sont réalisées chaque année en France, et surtout : ce marché progresse de 8 à 12 % par an depuis 2018. Trois raisons à cela : le vieillissement démographique, des retraites jugées insuffisantes par de nombreux ménages, et la hausse continue des prix immobiliers dans les grandes villes.

Les institutionnels s'invitent à la table

Voilà qui change la donne : le viager n'est plus réservé aux particuliers. Des acteurs comme Certivia, adossé à la Caisse des Dépôts, investissent désormais plusieurs centaines de millions d'euros dans ce marché. Pour un vendeur, traiter avec un acheteur institutionnel plutôt qu'un particulier isolé peut être rassurant : les garanties de paiement de la rente sont généralement plus solides, ce qui limite le risque d'impayés qui a longtemps fait la mauvaise réputation du viager.

Le détail fiscal que peu de vendeurs connaissent

La fraction de la rente viagère soumise à l'impôt sur le revenu dépend uniquement de votre âge au moment du premier versement, et elle ne bouge plus ensuite. Plus vous êtes âgé à la



signature, plus la part imposable est faible : avant 50 ans : 70 % de la rente est imposable / de 50 à 59 ans : 50 % / de 60 à 69 ans : 40 % / à partir de 70 ans : seulement 30 % de la rente est imposable, le palier le plus avantageux de tout le barème.

Autrement dit, plus on vend tard, plus la fiscalité de la rente devient légère : un argument que peu de conseillers mettent en avant spontanément.

La règle des 20 jours : le détail qui peut tout annuler

Si le vendeur décède dans les 20 jours suivant la signature de l'acte, la vente est automatiquement nulle, de plein droit, sans qu'il soit besoin d'aller devant un tribunal. C'est la garantie légale contre les ventes conclues alors que le vendeur est déjà en fin de vie.

Un marché plutôt favorable aux vendeurs en 2026

Les délais de vente se raccourcissent et la demande d'acheteurs progresse plus vite que l'offre de biens proposés en viager. Pour un propriétaire senior qui envisage cette solution pour compléter sa retraite, le contexte actuel est plutôt porteur, à condition de bien préparer son dossier.

Trois conseils à appliquer avant de vous lancer

1. Faites estimer votre bien par deux experts indépendants. Un écart de plus de 10 % entre les deux évaluations doit alerter.
2. Choisissez un notaire rompu au viager. Les clauses (résolutoire, indexation de la rente, répartition des charges et travaux) sont techniques et mal rédigées, elles peuvent générer des litiges pendant des années.
3. Ne négligez pas la répartition des charges. Taxe foncière, travaux, copropriété : tout doit être écrit noir sur blanc dans l'acte, sans quoi les conflits sont fréquents.



- ✓ **Viager ou Nue-propriété :**
Étude offerte et personnalisée.
- ✓ **Un réseau national :**
Des acquéreurs dans toute la France !

Vos avantages :

- ✓ **Restez chez vous** le plus longtemps possible
- ✓ **Bénéficiez de revenus complémentaires** à vie
- ✓ **Profitez pleinement** de votre retraite



05 56 21 91 44

info@univers-viager.fr

58 Rue Fondaudège, 33000 Bordeaux

www.univers-viager.fr



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 viageriste

☎ 05.40.12.19.13

🌐 www.esprit-viager.fr

📍 83 rue Fondaudège
33000 BORDEAUX

✉ contact@esprit-viager.fr

VINTAGE ACHETE



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

PAIEMENT COMPTANT

Contact :

comptoirart.jewelry@gmail.com

06.25.63.76.58



ISABELLE : LE PRÉNOM QUI A BERCÉ TOUTE UNE GÉNÉRATION

par Lisa Baumler

Il y a un prénom qui, à lui seul, résume une époque : Isabelle. Si vous en portez un dans votre entourage, une sœur, une amie, une cousine, ou vous-même, cet article devrait réveiller quelques souvenirs.

Une origine royale

Isabelle vient de l'hébreu Elisheva, que l'on peut traduire par « Dieu est mon serment » ou « Dieu est plénitude ». Passé par le latin puis l'espagnol, le prénom s'est imposé au Moyen Âge dans les plus grandes cours d'Europe. Deux reines d'Angleterre, deux reines de France et une reine du Portugal ont aussi porté ce prénom. De quoi donner à Isabelle un parfum de noblesse et d'élégance qui ne l'a jamais quitté.

1965 : l'année du grand boom

Le prénom Isabelle a connu un engouement extraordinaire dans l'après-guerre, jusqu'à prénommer près de 24 000 petites filles rien qu'en 1965, son pic absolu en France. Autrement dit, si vous avez aujourd'hui 50, 60 ou 70 ans, une Isabelle a très probablement traversé votre vie : une sœur, une camarade de classe, une collègue de vos débuts au travail.

Petit quiz nostalgie : reconnaissez-vous ces Isabelle ?

1. Elle a remporté l'Eurovision en 1962 avec « Un premier amour » Il s'agit d'Isabelle Aubret, ancienne championne de gymnastique devenue chanteuse, née en 1938.
2. Elle était la fiancée de Thierry la Fronde Dans cette série culte diffusée sur l'unique chaîne de télévision entre 1963 et 1966.



3. « Isabelle, je t'aime » Ce titre entêtant de Dick Rivers, popularisé dans les années 1970, résonnait sur toutes les radios : « Elle avait dix ans, elle était belle, elle souriait, Isabelle, Isabelle, je t'aime... ».

4. Deux immenses actrices, deux carrières parallèles Isabelle Adjani, révélée à 17 ans à la Comédie-Française puis récompensée pour L'Été meurtrier ou Camille Claudel, et Isabelle Huppert, présente sur tous les écrans depuis les années 1970, ont porté ce prénom au sommet du cinéma français pendant cinquante ans.

5. Une voix venue du Québec Isabelle Boulay, née en 1972, a fait chavirer la France avec « Parle-moi » et son rôle inoubliable de Marie-Jeanne dans l'opéra rock Starmania.

6. Une reine du ski Isabelle Mir a défendu les couleurs françaises sur les pistes de ski alpin dans les années 1960.

7. Une navigatrice hors norme Isabelle Autissier, première femme à boucler un tour du monde en solitaire à la voile, a battu en 1994 le record de la traversée New York-San Francisco par le cap Horn.

8. Les seconds rôles qui ont marqué le petit écran Impossible d'oublier Isabelle Mergault, présente dans les années 1980-1990 au cinéma (Profs) comme dans des séries populaires telles que Maguy, Marc et Sophie ou Navarro, des rendez-vous incontournables du samedi soir en famille.

Un prénom, mille souvenirs

Élégante, généreuse, franche et pleine d'énergie : c'est ainsi qu'on décrit traditionnellement le caractère d'une Isabelle. Un prénom qui a traversé les décennies sans jamais se démoder, porté aussi bien par des reines que par des artistes populaires.



Logement Seniors

& Aides à domicile

DES SOLUTIONS POUR UN HABITAT
CONFORTABLE, SÛR ET AUTONOME



**PALAIS DES CONGRÈS,
BORDEAUX**



**11 & 12
FÉVRIER 2027**



10h - 18h

13E ÉDITION

TOUTES LES INFORMATIONS SUR

SENIOR-MAG.COM

NOLD : ET SI VOUS EN ÉTIEZ UN SANS LE SAVOIR ?

par Lisa Baumler

Vous avez entre 45 et 65 ans. Le mot « senior » vous colle une étiquette qui ne vous ressemble pas, et « boomer » non plus ? Il existe désormais un mot pour vous : nold.

D'où vient ce mot ?

Le terme nold, contraction de « never » et « old », est un néologisme désignant une personne « entre deux âges », plus tout à fait jeune, mais pas encore vieille. Il a été inventé en 2021 par deux salariées de Danone, Anne Thevenet-Abitbol et Charlotte Darsy, pour lutter contre les représentations négatives du vieillissement.

Il est apparu pour la première fois en France en 2021, dans un article de Vanity Fair intitulé « Vous n'êtes ni vieux, ni jeune ? Vous êtes sans doute nold ». Depuis, la presse en parle comme d'un mouvement, d'une génération, voire d'un véritable état d'esprit.

Pourquoi ce mot existe-t-il ?

Le nold qualifie une « génération invisible », qui ne se retrouve ni dans les représentations proposées par la société et les médias, ni dans les catégories existantes : senior, boomer, ou Génération X. Cette génération pourrait représenter jusqu'à 17,3 millions de Français, et près de la moitié d'entre eux se sentent invisibles dans les médias ou associés à des générations plus âgées.

Le philosophe Pierre-Henri Tavoillot y voit une conséquence directe de l'allongement de la vie : parce qu'on gagne en espérance de vie, l'âge adulte est devenu plus vaste et plus fragmenté, d'où le besoin de nouveaux marqueurs d'identification.

Testez-vous : êtes-vous nold ?

Répondez mentalement par oui ou non à ces situations, largement reprises par la presse :



1. **Au travail** : on vous étiquette parfois « senior » alors que vous ne vous sentez absolument pas concerné(e).

2. **Dans votre tête** : vous vous sentez mieux dans votre tête aujourd'hui qu'à 20 ans. (C'est le cas de 53 % des nolds interrogés dans une étude citée par la presse.)

3. **Votre curiosité** : vous restez curieux et avez toujours envie de découvrir de nouvelles choses. (90 % des nolds se reconnaissent dans cette affirmation.)

4. **Votre énergie** : on vous décrit comme quelqu'un de dynamique, créatif, plein d'enthousiasme, plutôt que comme quelqu'un qui « ralentit ».

5. **Votre entourage** : vous travaillez, discutez ou sortez avec des personnes bien plus jeunes que vous, sans y penser une seconde.

6. **Votre vie économique** : vous vous sentez mieux dans votre vie économique qu'auparavant (66 % des nolds, selon la même étude).

Nold, pas synonyme de senior

Attention à ne pas confondre les deux. Le nold se situe dans une période intermédiaire : ce sont des personnes qui ne se sentent pas encore seniors, mais qui sont conscientes qu'elles ne sont plus jeunes. Le nold sait qu'il entrera un jour dans la catégorie senior, mais refuse d'y être enfermé prématurément.

Un mouvement, pas juste un mot

Être nold, ce n'est pas nier son âge, c'est refuser qu'il vous définisse. Comme le résume l'un des adages du mouvement : « L'âge n'est pas un état civil mais un état d'esprit. » « Tant que l'on est passionné, on est passionnant. Tant que l'on s'intéresse, on est intéressant. »



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

l'aide à domicile
ADHAP

Bianca
Auxiliaire de vie
depuis 11 ans

Besoin d'aide à domicile ?

GRAND ÂGE - HANDICAP
IMMOBILISATION TEMPORAIRE



UN SIMPLE APPEL ET TOUT S'ORGANISE EN 48H !
SUR BORDEAUX ET LES COMMUNES ALENTOURS

ADHAP

05 57 59 13 30

adhap33h@adhap.fr



La retraite c'est notre affaire.
Est-ce la vôtre ?



Aide au bien vieillir

Défense des retraites

Pouvoir d'achat

Handicap & autonomie

Assistance retraite

Lutte contre les discriminations

Protection sociale

Représentation aux instances
locales, nationales

CONTACT

Antenne Sociale, Résidence La Planteille, bât 1
Rue Bavain 33290 BLANQUEFORT

06 77 22 23 90

ufr.gironde@gmail.com

FACILE

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

FACILE

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

MOYEN

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIFFICILE

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



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

PAYS BASQUE AUTHENTIQUE : SUR LES TRACES D'ÁLAVA, ENTRE PIERRE, VIGNE ET VERT

par Lisa Baumler

À une heure de route de Bilbao et de Saint-Sébastien, loin des itinéraires les plus fréquentés, le territoire d'Álava dévoile une autre facette du Pays Basque. Plus rurale, plus paisible et profondément marquée par son histoire, cette région se découvre entre Vitoria-Gasteiz et les vignobles de la Rioja Alavesa, au rythme de la marche ou du vélo.

Vitoria-Gasteiz, entre patrimoine et nature

Fondée en 1181 par le roi de Navarre Sanche VI, Vitoria-Gasteiz a conservé son tracé médiéval en forme d'amande. Son centre historique, classé Ensemble Monumental, se parcourt à travers ses ruelles, ses palais Renaissance et ses maisons anciennes.

Au sommet de la colline, la cathédrale Santa María domine la ville depuis huit siècles. Toujours en restauration, elle se visite de la crypte jusqu'au chemin de ronde et a inspiré des écrivains comme Ken Follett. Les remparts du XI^e siècle rappellent quant à eux le passé de ville-frontière de la capitale basque.

L'un des grands atouts de Vitoria-Gasteiz est son engagement en faveur de l'environnement. Élu^e Capitale Verte Européenne en 2012, elle dispose d'un Anneau Vert reliant plusieurs parcs naturels autour de la ville. Les zones humides de Salburua, où vivent cerfs et oiseaux migrateurs, ou la forêt de Zabalgana offrent une véritable parenthèse nature à quelques minutes du centre.

La gastronomie occupe également une place importante. Les bars à pintxos proposent les spécialités locales comme les perretxikos (champignons de printemps), le fromage

Idiazabal, les escargots à l'alavaise ou encore le sel artisanal de la vallée d'Añana, récolté depuis plus de 7 000 ans.

La Rioja Alavesa, entre vignobles et histoire

Une trentaine de kilomètres plus au sud, la Rioja Alavesa dévoile un paysage de vignes adossé à la sierra de Toloño. Les villages fortifiés de Laguardia et Labraza, avec leurs remparts, leurs ruelles pavées et leurs caves souterraines, semblent figés dans le temps. À leurs côtés, des domaines viticoles contemporains conçus par de grands architectes illustrent le dynamisme de la région.

L'histoire y est pourtant bien plus ancienne. Les dolmens de Los Llanos, El Encinal ou de La Chabola de la Hechicera témoignent d'une présence humaine vieille de plus de 5 000 ans. Non loin, le site archéologique de La Hoya permet de découvrir les vestiges d'un village de l'âge du Fer détruit il y a environ 2 500 ans.

Une destination à parcourir lentement

Une vingtaine d'itinéraires balisés relient les principaux sites naturels et patrimoniaux. Le sentier de Bercijana traverse les vignobles jusqu'à un ermitage médiéval, tandis que le parcours entre Elvillar et Lanciego longe anciennes fontaines et cabanes de vignerons. Le chemin de l'Èbre rejoint les rives du fleuve depuis Labastida, en passant près du pont romain de Mantible, vestige du passage des Romains et des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Álava ne se résume pas à un monument emblématique. C'est une région qui se découvre sans précipitation, entre patrimoine, nature et traditions. Des ruelles médiévales de Vitoria-Gasteiz aux vignobles de la Rioja Alavesa, en passant par les dolmens et les chemins de randonnée, ce territoire offre une immersion dans un Pays Basque plus confidentiel, où l'histoire accompagne chaque étape du voyage.



JEUX

Le Grand Jeu des slogans publicitaires d'autrefois

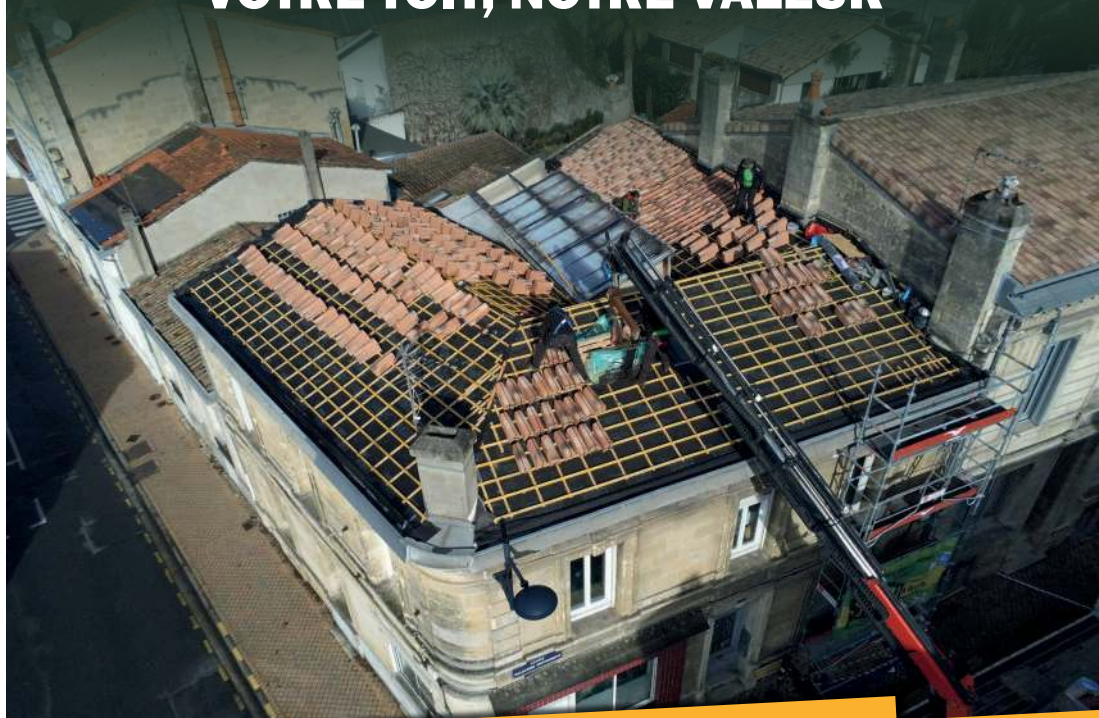
Consigne : Trouvez les marques qui avaient les slogans suivants. Une bonne dose de souvenirs pour tester votre mémoire !

N°	Le Slogan Culte	Votre Réponse
1	« Quand c'est trop, c'est... »	
2	« Elle a tout d'une grande. »	
3	« Nous, c'est le goût. »	
4	« Il n'y a que... qui m'aïlle. »	
5	« ... est là, la saleté s'en va. »	
6	« Un coup de fouet pour vos cheveux. »	
7	« Du pain, du vin, du... »	
8	« C'est tout ce qu'un homme peut faire pour sa beauté. »	
9	« Le poids des mots, le choc des photos. »	
10	« ... l'ami du petit déjeuner. »	
11	« C'est fort en chocolat. »	
12	« À quoi ça sert d'imaginer des vêtements si on ne peut rien faire dedans ? »	
13	« Parlez-moi d'amour, parlez-moi de... »	
14	« Des pâtes, des pâtes, oui mais des... »	
15	« Le contrat de confiance. »	
16	« Ah ! Si tout le monde était aussi carré que... »	
17	« Parce que je le vaux bien. »	
18	« Qui a bu boira... »	
19	« Dubo, Dubon... »	
20	« ... passe, le calcaire s'efface. »	

1. Tropic • 2. Renault (Clio) • 3. Quick • 4. Maille • 5. Omo • 6. Pétrole Hahn • 7. Boursin • 8. Mennen • 9. Paris Match • 10. Ricoré • 11. Chocapic • 12. Petit Bateau • 13. Maison du Café • 14. Panzani • 17. Darty • 16. Carré Frais (Gervais) • 17. L'Oréal • 18. Berger • 19. Dubonnet • 20. Antikal.



**VOTRE CONFIANCE, NOTRE MOTEUR
VOTRE TOIT, NOTRE VALEUR**



DIAGNOSTIC GRATUIT !

09 86 65 92 13

Garantie décennale



MOUSSAKA DE POULET À LA COURGETTE



Préparation
20 min



Cuisson
30 min



INGRÉDIENTS

Étape 1 :

Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir le poulet avec les oignons et l'ail. Salez, poivrez, ajoutez le bâton de cannelle, le thym et la concassée de tomates. Laissez mijoter 10 min.

Étape 2 :

Taillez les courgettes à la mandoline en fines lamelles. Émiettez la feta et préparez la béchamel : dans une petite casserole, faites fondre le beurre, sans le laisser colorer. Ajoutez la farine et mélangez sans cesse. Versez le lait froid peu à peu et poursuivez la cuisson 2 à 3 min en fouettant (jusqu'à épaississement). Salez et poivrez.

Étape 3 :

Préchauffez le four à 190 °C (th.6-7). Déposez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à gratin, recouvrez de lamelles de courgettes puis de sauce poulet-tomate. Renouvelez l'opération 3 fois en mettant un peu de feta à chaque couche. Terminez par une couche de lamelles de courgettes joliment disposées et un peu de béchamel. Enfournez pour 30 min. Servez parsemé de feuilles de basilic.

- 3** Courgettes
- 1** Gros oignons
- 1** gousses Ail
- 0.5** Bâton de cannelle
- 1** Brins de thym
- 300 g** Filet de poulet haché
- 200 g** Concassé de tomates en boîte
- 0.5** Filet d'huile d'olive
- 100 g** Féta
- 1.5** Brins de basilic

Pour la béchamel :

- 25 cl** Lait
- 20 g** Beurre
- 20 g** Farine



SOLIDARITÉ CANICULE, INCENDIES

Faites un don sur fondationdefrance.org

ou par chèque à l'ordre de Fondation de France - Solidarité canicule, incendies
60509 Chantilly Cedex

La Fondation de France lance un appel à la solidarité
pour venir en aide aux personnes impactées aujourd'hui et dans la durée.

**Fondation
de
France**

**La Fondation
de toutes les causes**

Salon DES SENIORS

GIRONDE

13^{ème}
édition

**PÔLE
HABITAT**

11 & 12 février 2027

Palais des Congrès, Bordeaux

10H-18H

ENTRÉE GRATUITE

