

Le BIMESTRIEL GRATUIT des 50 ans et +

MARS/AVRIL 2026 - NORD - N°178

Seniors mag

à fond la vie !

Amour

Être sénior et amoureux

Santé

Comment le cerveau continue de se développer après 60 ans ?



INTERVIEW

Jean Baptiste
Guégan

DAMIEN NOKACABEDE - BACKSTAGE EVENT PRODUCTIONS

en ballade avec
HUGUES AUFRAY

03 MAI 2026
ST OMER
SCENEO

04 MAI 2026
ROUBAIX
LE COLISÉE

POINTS DE VENTE HABITUELS ET VISIONPRODUCTIONS.COM

L'aide à domicile
sur mesure

03 67 47 27 40

12 agences dans la région Nord

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



petits-fils.com



**Vivre pleinement
chaque instant**

Et vous ? Préservez votre capital santé



Étape 1

Une auto-évaluation en ligne

Gratuit



Étape 2

Un bilan de santé complet
avec une équipe d'experts

tempoforme

Mon déclic vitalité

tempoforme.fr

Doctolib : espace tempoforme

N° Vert 0 800 72 88 44

APPEL GRATUIT

SOMMAIRE

ÉDITO



Mars, la nature sort du sommeil hivernal, les jonquilles sortent de terre tandis que petit à petit, la douceur s'installe... ! En bref, les jours rallongent et ce n'est pas pour nous déplaire.

En attendant, au programme de ce numéro, un article santé très intéressant sur la façon dont le cerveau continue de se développer après 60 ans.

Nous vous proposons une interview aussi intéressante que captivante de Jean-Baptiste Guégan qui vous permettra de mieux connaître cet artiste à la voix incroyable.

Enfin, profitez de nos conseils pour bien préparer votre jardin à l'approche des beaux jours, et évadez-vous avec notre article tourisme sur le Périgord !

N'oubliez pas de passer à l'heure d'été en avançant les aiguilles de vos montres et horloges, le 29 mars prochain !

Bonne lecture, et rendez-vous le 5 mai...

Christina Chabat

CULTURE

p4 & p6

SANTÉ

p8

JARDIN

p9

AMOUR

p10

INTERVIEW

p12

TOURISME

p13

JEUX

p5 & p14

RECETTE

p15

Seniors mag

Publication bimestrielle
Éditée 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
Laurena Briand - 06 07 03 86 43
partenariats.soe@gmail.com
Lisa Baumler - 06 07 03 86 43
partenariats.seniormag@gmail.com
Rédaction :
Valérie Macquet
valerie.macquet@au-bonheur-des-mots.fr
Denis Méricoux
denis.mericouxrobert@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.

PORTES OUVERTES RÉSIDENCE LES BÉNÉDICTINES

À NE PAS MANQUER !



Les Bénédictines, la nouvelle Résidence Séniors à Tourcoing.

**Vendredi et Samedi 20 et 21
mars à partir de 10h**

Envie d'un quotidien plus
serein sans renoncer à votre
indépendance ?

La résidence services seniors
Les Bénédictines, du groupe
Maisons de Famille, propose
des appartements modernes
et sécurisés, associés à des
services à la carte : restauration,
animations variées, conciergerie et
accompagnement personnalisé.
Située en plein centre de
Tourcoing, la résidence offre
un cadre élégant, convivial et
rassurant, idéal pour profiter
pleinement de sa retraite tout
en restant libre. Venez découvrir
un lieu pensé pour le confort, la
tranquillité et le bien-être des
séniors.

**Journées Portes Ouvertes les
20 et 21 mars.**

■ Résidence Services Seniors
Les Bénédictines - 18 rue Faid-
herbe, 59200 Tourcoing
Tél : 03 76 39 90 75

SERVICES À LA PERSONNE

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Petits-Fils Cambrai

Nouvelle implantation !

**Votre agence Petits-fils de Cambrai
déménage à compter du 6 avril 2026
au 75B rue de Solesmes à Cambrai.**

Un nouvel espace, une équipe
toujours aussi motivée, et toujours
la même ambition : vous offrir un
accompagnement de qualité, au plus
proche de vos besoins. Une étape clé
dans notre développement et une
belle opportunité de vous servir encore
mieux ! À très bientôt dans nos nouveaux
locaux !

■ 75B rue de Solesmes,
59400 Cambrai
Tél : 03 66 06 19 20

MUSIQUE SACRÉE



BACH Passion selon Saint-Matthieu

Mercredi 1^{er} avril à 20h

Deuxième Passion de Jean-Sébastien
Bach pour la Semaine Sainte 2026.
Bach n'a cessé d'apporter à sa seconde
grande Passion nombre d'innovations.
Les Ambassadeurs ~ La Grande Écurie
et un plateau de solistes d'exception,
sous la direction inspirée de Thibault
Noally, redonnent vie à cette partition
magistrale. (Crédits photo: ©Accents
Thibault Noally Amandine Lauriol)

■ Théâtre municipal Raymond
Devos - Tourcoing
Tél : 03 20 26 66 03
www.atelierlyrique-detourcoing.fr

CHANSON



The Australian Pink Floyd Show

Mardi 17 mars à 20h

Souvent décrit comme bien
plus qu'un simple groupe
hommage, The Australian
Pink Floyd Show est le premier
spectacle hommage à Pink
Floyd à avoir transposé le
concept dans des salles du
monde entier et à guichets
fermés en Europe.

■ Zénith de Lille
Tél : 03 20 33 20 17

CHANSON



Stacey Kent

Mardi 7 avril à 20h

À l'occasion des 15 ans de son opus
phare Raconte-Moi, la chanteuse
américaine est de retour avec
un nouvel album et de nouvelles
dates de concert ! Avec une
quinzaine d'albums à son actif
et des concerts dans plus de 55
pays, Stacey Kent a consolidé la
marque distinctive qu'elle appose
à un impressionnant répertoire
de standards, dans une approche
nuancée et minimaliste.

■ Théâtre Sébastopol - Lille
Tél : 03 20 33 20 17

LA RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

Les Bénédictines



LES BÉNÉDICTINES
RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

Une résidence chaleureuse et conviviale
en cœur de ville à Tourcoing, dans le cadre
historique d'un ancien couvent, allié à la modernité.

- Des appartements du studio au 3 pièces pour un séjour de courte durée ou une installation durable.
- Des espaces de détente et de convivialité
- Un programme d'activités créatives, sportives et variées
- Une restauration de qualité au restaurant *Les 2 Trèfles*, pour une parenthèse gourmande - ouvert aussi à la clientèle extérieure sur réservation



18 RUE FAIDHERBE - 59200 TOURCOING
03.76.39.90.75 lesbenedictines@maisonsdefamille.com

JEUX

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIABOLIQUE

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



MOZART Gran Partita

Jeudi 16 avril à 20h

La *Gran Partita* est certainement l'œuvre la plus extraordinaire de Mozart, écrite pour 12 instruments à vent et une basse. L'ensemble belge Terra Nova Collective rejoue ce chef-d'œuvre sur les instruments de l'époque de Mozart et le met en perspective avec la musique du compositeur anversois Armand Vanderhagen, contemporain de Mozart.

(Crédits photo : ©Guy Kleinblatt)

■ Église Saint-Barthélémy - Mouscron
Tél : 03 20 26 66 03
www.atelierlyrique-detourcoing.fr



Catherine Lara

Jeudi 16 avril à 20h

À l'occasion de ses 55 ans de carrière, Catherine Lara célèbre un parcours artistique hors normes en s'offrant un nouveau défi : une collaboration inédite avec la Compagnie Kumo. Promue au grade de Commandeur de la Légion d'honneur, elle confirme son statut d'icône de la scène musicale française, toujours en quête de renouveau et de rencontres artistiques fortes.

■ Théâtre Sébastopol - Lille
Tél : 03 20 33 20 17



Jurassic Park

**Mercredi 15 avril à 18h et
Vendredi 17 avril à 20h**

Rappelez-vous de l'onde de choc provoquée par la sortie en 1993 de Jurassic Park. Ce film a marqué toute une génération par son sujet terrifiant, son casting, la réalisation et les effets spéciaux magistraux de Steven Spielberg mais aussi la musique épique et unique de John Williams. Une partition qui résonne avec une force inédite quand elle est interprétée en direct par un orchestre !

■ Le Colisée - Roubaix
Tél : 03 20 12 82 40



Hugues Aufray

Lundi 4 mai à 20h

Avec sa nouvelle tournée, Hugues Aufray reprend la route, important dans ses bagages une collection de classiques indémodables : « Santiano », « Céline », « Adieu monsieur le professeur », « Le petit âne gris », « L'épervier » ou encore « Stewball »... Des chansons qui continuent d'éclairer les chorales scolaires et d'accompagner les veillées au coin du feu.

■ Le Colisée - Roubaix
Tél : 03 20 33 20 17



Tour d'Europe

Lundi 11 mai à 20h

L'ONL vient à la rencontre des publics avec un programme nous invitant à danser à travers l'Europe et les siècles. Au programme : Lutosławski - Petite Suite (version pour orchestre de chambre), Ravel - Le Tombeau de Couperin, Mendelssohn - Symphonie n°3 « Écossaise ». Chef de d'orchestre : Anna Sułkowska-Migoń

■ La Cité des échanges
Marcq-en-Barœul
Tél : 03 20 12 82 40



Alan Stivell

Samedi 20 mai à 20h

Précurseur et pionnier, il a réussi à faire aimer sa musique dans le monde entier, marquant la vie de générations d'artistes et de publics. Ses concerts restent des moments uniques, portés par une émotion irrésistible, une énergie intemporelle et une authenticité rare.

■ Théâtre Sébastopol - Lille
Tél : 03 20 33 20 17

BARRY CLUB

BarryClub Sandra Lauret

SALLE DE RÉCEPTIONS - SPECTACLES - DANCING

Retrouvez vos artistes préférés au Barry Club :



**MICHELE
TORR**



**ENRICO
MACIAS**



**JANE
MANSON**



**JEAN-LUC
LAHAYE**



**CHICO &
THE GYPSIES**



**FRANÇOIS
VALÉRY**



**MARIO
(EMILE & IMAGES)**



**CHRISTIAN
DELAGRANGÉ**



**FRANÇOIS
FELDMAN**



**LES
RUBETTES**



**PATRICK
SÉBASTIEN**



**FREDERIC
FRANÇOIS**



KAOMA



BORIS



DAVE

et beaucoup d'autres artistes ...

POUR LES CLUBS ET ASSOCIATIONS :

OFFREZ DES EXPÉRIENCES INOUBLIABLES À VOS ADHÉRENTS !
LE BARRY CLUB VOUS FAIT BÉNÉFICIER DE CONDITIONS EXCLUSIVES,
AVEC OU SANS TRANSPORT, NÉGOCIÉES SPÉCIALEMENT POUR VOUS.
CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS ET RECEVEZ NOTRE CATALOGUE !

(POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UNE INVITATION GRATUITE POUR VOTRE COMITÉ)

Grand'Route, 594 - 7534 Barry (Tournai) - Belgique

De Belgique : 0478/24 60 60 - 0483/39 03 96 - De France : 06 22 74 55 70

COMMENT LE CERVEAU CONTINUE DE SE DÉVELOPPER APRÈS 60 ANS

par Lisa Baumler

Contrairement aux idées reçues, vieillir ne signifie pas forcément ralentissement mental. Les neurosciences le confirment : le cerveau reste capable de se réinventer bien après 60 ans.

La plasticité cérébrale : un cerveau toujours adaptable

Pendant longtemps, on a cru que le cerveau adulte perdait inexorablement ses capacités avec l'âge. Aujourd'hui, la recherche montre que ce n'est pas le cas. Grâce à la neuroplasticité, notre cerveau peut créer de nouvelles connexions neuronales, renforcer les anciennes et réorganiser certaines zones pour compenser d'éventuelles pertes. Résultat : il est possible de continuer à apprendre et à se former, même après 60 ans. Les neuroscientifiques soulignent que cette capacité s'exprime particulièrement lorsque le cerveau est stimulé régulièrement, par des activités intellectuelles ou créatives.

Saviez-vous ?

Des études montrent que la stimulation mentale comme la lecture, l'apprentissage d'une langue, les jeux de stratégie, peut retarder le déclin cognitif et améliorer la mémoire après 60 ans.

L'expérience, un atout précieux

Si certaines fonctions cognitives, comme la vitesse de traitement de l'information, diminuent légèrement avec l'âge, d'autres se renforcent. L'expérience accumulée permet de mieux résoudre les problèmes complexes, de repérer plus facilement les schémas et d'exercer une régulation émotionnelle souvent plus efficace que chez les jeunes adultes. Dans certaines situations, la maturité cognitive devient un véritable avantage.



Des recherches montrent que les adultes de plus de 60 ans peuvent faire jusqu'à 50 % moins d'erreurs que les plus jeunes dans certaines tâches décisionnelles complexes, preuve que l'âge peut compenser un ralentissement relatif des processus rapides.

Le cerveau continue de se transformer

Le cerveau ne décline pas de manière linéaire. Une étude récente a identifié plusieurs « tournants cérébraux » au cours de la vie, notamment autour de 66 ans et 83 ans, où les réseaux neuronaux se réorganisent encore. Certaines zones corticales liées au traitement sensoriel peuvent même s'épaissir avec l'âge, montrant que le cerveau adulte n'est jamais figé. Ces transformations montrent que la vieillesse est un moment d'évolution cognitive, et non seulement de déclin.

Stimuler son cerveau pour bien vieillir

Pour profiter de cette plasticité, certaines habitudes sont efficaces : pratiquer une activité physique régulière, relever des défis intellectuels, et maintenir des liens sociaux ou des activités créatives. Ces comportements renforcent la mémoire, la concentration et le bien-être global.

En conclusion, vieillir ne signifie pas renoncer à apprendre. Au contraire, le cerveau après 60 ans reste en constante évolution. Il suffit de l'entretenir par curiosité, activité et stimulation pour continuer à le voir se développer.

PRÉPARER SON JARDIN À L'APPROCHE DES BEAUX JOURS

par Lisa Baumler

Quand l'hiver tire sa révérence et que les premiers bourgeons pointent le bout de leur nez, le jardinier avisé sait qu'il est temps de passer à l'action. Une bonne préparation du jardin au sortir de la saison froide conditionne souvent la beauté et la productivité des beaux jours à venir.

Nettoyer et inspecter pour bien commencer

La première étape pour accueillir le printemps consiste à débarrasser son jardin des marques de l'hiver. Feuilles mortes, brindilles, débris et anciennes plantes respirent encore l'air froid : il est temps d'effectuer un grand nettoyage. Balayer les allées, ramasser les débris et nettoyer les parterres permet non seulement d'embellir l'espace, mais aussi d'encourager la croissance de nouvelles pousses.

En parallèle, profitez de cette période pour inspecter vos structures, clôtures, treillages et mobilier de jardin. Les hivers rudes peuvent laisser des traces ; réparer dès maintenant évite les mauvaises surprises une fois la saison lancée.

Soigner le sol : fondation d'un jardin florissant

Un jardin en bonne santé commence par un sol fertile et vivant. Quand la terre n'est plus gelée, il est essentiel de la travailler : ameubler, enrichir et aérer permettent aux racines de mieux s'installer et aux nutriments d'être absorbés efficacement. Travailler le sol sur une profondeur suffisante aide les futures plantations à se développer sans entrave.

Saviez-vous ?

Tester le sol dès janvier permet de connaître sa fertilité, son pH et la structure des nutriments,



ce qui aide à planifier les amendements adaptés avant l'arrivée du printemps.

Ajouter du compost ou du fumier bien décomposé enrichit le sol en matière organique, améliore sa texture et sa capacité à retenir l'eau, tout en stimulant l'activité microbienne bénéfique.

Tailler, planter et planifier intelligemment

Le printemps est aussi le moment de tailler certains arbustes, rosiers et plantes vivaces pour enlever le bois mort et favoriser une croissance vigoureuse. Taillez toujours au bon moment pour préserver les fleurs et éviter de nuire à la floraison à venir.

Planifiez votre jardin : pensez aux associations de plantes, à l'ensoleillement, et à l'espace disponible pour chaque culture. Vous pouvez aussi commencer des semis en intérieur pour les espèces qui demandent plus de temps avant d'être mises en pleine terre.

Pensez aux petits détails qui font la différence

Organiser votre abri de jardin, nettoyer les outils et les affûter, installer des supports pour plantes grimpantes ou préparer des systèmes d'irrigation facilite grandement le travail à venir. Enfin, surveillez l'apparition des mauvaises herbes dès les premiers redoux. Les éliminer avant qu'elles ne s'implantent solidement réduit le travail de tout l'été.

En résumé : préparer son jardin à l'approche des beaux jours, c'est anticiper, nettoyer, enrichir et planifier. Un petit effort maintenant promet un jardin éclatant de vie dès que le printemps s'installe.

ÊTRE SENIORS & AMOUREUX

par Lisa Baumler

Loin des clichés persistants, l'amour continue d'occuper une place centrale dans la vie des seniors. Sentiments, relations de couple et intimité restent bien présents après 60 ans, comme le confirment de nombreuses études récentes.

L'amour n'a pas d'âge

Contrairement aux idées reçues, l'avancée en âge ne marque pas la fin de la vie sentimentale. En France, plusieurs enquêtes montrent qu'une large majorité des seniors déclarent croire encore en l'amour et à la possibilité de tomber amoureux, y compris après 65 ans. Pour beaucoup, la retraite et le temps libéré offrent même de nouvelles opportunités pour s'ouvrir à une relation ou renforcer un lien existant.

Saviez-vous ?

Selon un baromètre national relayé par la presse spécialisée, 85 % des seniors estiment qu'il n'y a pas d'âge pour aimer, et une majorité se dit prête à vivre une nouvelle histoire amoureuse.

Une relation plus apaisée

Après 60 ans, l'amour se vit souvent différemment. Les attentes évoluent, laissant davantage de place à la confiance, au respect mutuel et à la communication. L'expérience de vie permet d'aborder la relation avec plus de recul et de sérénité. Les conflits sont moins fréquents, et les priorités sont plus claires.

De nombreuses études soulignent que les seniors en couple décrivent leur relation comme stable et satisfaisante. Une enquête française révèle ainsi qu'une très grande majorité des personnes âgées se déclarent amoureuses de leur partenaire et attachées à la qualité du lien affectif, plus qu'à la performance ou à l'image.



Vie intime : une réalité documentée

La vie intime ne disparaît pas avec l'âge. Les données disponibles indiquent qu'environ une personne âgée sur deux conserve une activité sexuelle, et que la grande majorité des seniors concernés s'en déclarent satisfaits. Ces chiffres, largement repris par les médias et les organismes de santé, rappellent que le désir et l'intimité évoluent, mais restent bien présents.

Saviez-vous ?

Parmi les seniors sexuellement actifs, plus de 90 % se disent satisfaits de leur vie intime, selon plusieurs enquêtes françaises concordantes.

Rencontres et nouvelles formes de couple

Veuvage, séparation ou célibat tardif n'empêchent pas de nouvelles rencontres. Activités culturelles, voyages, associations ou plateformes dédiées facilitent aujourd'hui les échanges. Certaines recherches montrent également l'émergence de couples seniors choisissant de vivre séparément tout en restant engagés affectivement.

Un facteur de bien-être reconnu

Les relations affectives jouent un rôle clé dans le bien-être des seniors. Les chercheurs soulignent qu'un lien amoureux de qualité est associé à un meilleur moral, à une diminution du sentiment de solitude et à une meilleure qualité de vie globale.

Conclusion : Être senior et amoureux n'a rien d'exceptionnel. C'est une réalité largement documentée, qui mérite d'être reconnue et valorisée, sans tabou ni caricature.



Résidence Séniors au coeur de Bondues

STUDIOS ET APPARTEMENTS

Environnement sécurisé et convivial

Logements fonctionnels avec cuisine et salle de bain

Bibliothèque, salle de cinéma, salon de coiffure

CONTACTEZ-NOUS



03 20 23 18 59



contact@residencedreveduchateau.com
www.residencedreveduchateau.com



Un restaurant ouvert
tous les midis



Une équipe sur place 24h/24



Un dispositif d'alarme individuel



Vous conservez votre médecin traitant



Animations et activités toute l'année

Résidence « Drève du Château »
15 rue Norbert-Segard, 59910 BONDUES

Recevez Seniors mag
à fond la vie !
**directement
chez vous !**

Envoyez le bulletin accompagné d'un chèque de 35€
pour les frais d'envoi et traitement à

Séniors Mag - SMA

1430 rue d'Armentières - 59193 Erquinghem Lys

NOM

PRENOM

ADRESSE

CP

VILLE

DATE NAISSANCE

___ / ___ / ____

EMAIL



JEAN BAPTISTE GUEGAN

Son spectacle Johnny, le show d'une vie au Zénith Arena de Lille le 25 mars 2026 à 20h

propos recueillis par Lisa Baumler

Pour commencer, votre nouveau spectacle en tournée dans toute la France. « Johnny, le show d'une vie » est présenté comme un spectacle événement. Qu'avez-vous voulu y apporter de nouveau par rapport aux précédentes tournées ?

Ce que j'ai voulu faire, c'est différencier un peu le personnage que j'avais auparavant sur scène. J'ai été connu en faisant essentiellement du Johnny Hallyday, bien sûr, grâce à mes cordes vocales. Mais cette fois, j'ai voulu mettre davantage en avant mes propres chansons. L'idée, pour le public, est de mélanger les deux univers. Je trouvais intéressant de montrer qu'on peut faire la part des choses et comprendre que derrière cette voix, il y a aussi un artiste à part entière. Pour cette tournée, je serai le narrateur et je raconterai une histoire, celle de Johnny, mais aussi la mienne, à travers les chansons.

Votre dernier album, « De l'ombre à la lumière », marque un virage plus personnel. À quel moment avez-vous senti que c'était le bon moment pour dévoiler davantage votre histoire ?

J'ai toujours chanté des chansons dans lesquelles le public peut se reconnaître. À travers une chanson, on peut transmettre des émotions, du courage, des failles aussi. Il y a une liberté différente. Cet album m'a permis d'aller plus loin, musicalement et vocalement, et d'explorer quelque chose de plus personnel, tout en restant sincère.

Sur cet album, on retrouve des auteurs comme Michel Mallory, Renaud, Chimène Badi ou Ycare. Comment ces collaborations se sont-elles construites ?

Pour ce quatrième album, j'ai voulu diversifier les univers. Chaque artiste apporte sa sensibilité, son écriture, sa couleur. Cela permet d'évoluer, de ne pas rester figé, aussi bien musicalement que vocalement, et de continuer à avancer.



« Pour moi, il est plus facile de dire certaines choses en chantant qu'en parlant. »

Dans votre titre « Rester le même », vous évoquez la fidélité à soi-même. Avez-vous déjà ressenti la pression de devoir changer pour plaire ?

Pas du tout. Ce qui a plu au public, c'est justement que je reste moi-même. Je ne me suis jamais pris pour quelqu'un que je n'étais pas. Bien sûr, j'ai eu un modèle, Johnny Hallyday, mais je n'ai jamais cherché à être lui. Mon avantage est vocal, rien de plus. Je n'ai ni son physique ni sa vie. C'est la différence entre un sosie, un imitateur et un chanteur. Moi, je me considère comme un chanteur avec une particularité vocale.

Cela fait maintenant huit ans depuis votre révélation télévisée. Comment percevez-vous le public aujourd'hui ?

J'ai réussi à faire quelque chose que je n'imaginais pas au départ : réunir deux publics. Le public hallydesque a accepté que je sois Jean-Baptiste Guégan avec cette voix, et en parallèle, j'ai créé mon propre public qui me suit partout en France. Aujourd'hui, ces deux publics ne forment plus qu'un, et je trouve ça fabuleux.

Si vous ne deviez chanter qu'une seule chanson pour vous définir, laquelle choisiriez-vous ?

« L'envie » de Johnny Hallyday me correspond profondément. Elle parle de caractère, de feu intérieur, d'élan vital. Si elle avait été écrite pour moi, elle me représenterait totalement. Toutes les chansons racontent quelque chose, mais celle-ci me touche particulièrement. C'est une chanson qui traverse le temps, qui donne de la force dans les moments de doute, et qui rappelle pourquoi on monte sur scène, malgré les peurs, les critiques, et les sacrifices personnels.

Elle résume mon parcours, mes combats, et cette envie permanente d'avancer, de chanter, et de partager des émotions vraies avec le public, soir après soir, partout en France, sans jamais tricher, ni renier ce que je suis vraiment, humain, libre, et passionné, sincère.

DÉCOUVRIR LE PÉRIGORD

A seulement 1h15 de Bordeaux par la route ou le rail, l'agglomération du Grand Périgueux est la destination centrale pour découvrir le Périgord !

Que vous veniez seul, à deux ou en groupe avec votre association, nous proposons plusieurs offres adaptées et insolites pour vous accueillir. Sur une demi-journée, journée entière ou lors d'un séjour ou week-end complet, nous organisons des visites guidées et activités sur mesure pour vous faire profiter de notre magnifique territoire patrimonial, naturel et gastronomique.

Pour les individuels, visitez le Grand Périgueux Tourisme et au-delà à prix malin avec le Pass Evasion ! Bénéficiez d'une visite offerte et des accès privilégiés auprès de nos nombreux partenaires. Entre Châteaux, Musées, grottes et Jardins, vous avez l'embarras du choix ! Il n'y a pas de frontière et la Dordogne s'ouvre à vous !

Retrouvez toutes nos sorties, visites individuelles en ligne sur :

www.tourisme-grandperigueux.fr

et nos offres groupes via la brochure Nos Brochures Groupes - Site Groupes Tourisme du Grand Périgueux.

A chaque saison, une bonne raison de découverte ou redécouverte !

Rendez-vous du 11 avril au 03 mai 2026 pour l'incontournable évènement « Châteaux en fête » et vivez l'opportunité unique de vivre en famille ou entre amis des expériences exclusives, festives, ludiques, culturelles, pédagogiques, sportives ou encore gastronomiques...

Envie de passer un week-end au Vert ? Venez vous ressourcer au camping du Lac de Neufont et passez la nuit dans une Tente Lodge tout confort ! Balades, marchés gourmands à proximité lors des fêtes de la Fraise en Mai, de la Truffe en été !



Apprenez l'histoire du Diamant noir à l'Ecomusée de la Truffe, assistez à une démonstration de cavage et profitez d'une dégustation toute l'année !

Et l'hiver, découvrez les marchés au gras (canard, oie) sur Périgueux, la Truffe avec notre séjour gourmand avec une visite VIP en compagnie du commissaire principal au marché de Sainte-Alvère de fin novembre à février !

Revivez l'histoire avec nos guides-conférenciers, de l'antiquité au moyen-âge, de la Renaissance à la seconde guerre mondiale avec la reconstitution du Maquis de Durestal à Cendrieux.

Une région riche, par nature, par sa culture, son histoire et son patrimoine.

Consultez nos journées types pour vous inspirer, vous donner l'eau à la bouche et créer l'émotion ! Nos programmes d'animations semestriels présentant nos nouveautés et évènements à venir (échappées ferroviaires, apéros patrimoniaux,...).

Venez vivre une expérience insolite, conviviale et inspirante !

Nos équipes travaillent à un engagement fort vers l'accessibilité et l'inclusion. Nous vous attendons et sommes prêts à vous recevoir dans un cadre de confort et de qualité !

Grand Périgueux Tourisme

204 rue Laure Catet, Zone Niversac –
24330 Boulazac-Isle-Manoire

Tel : +33(0)5.53.53.10.63

contact@tourisme-grandperigueux.fr

@Grand Périgueux Tourisme

www.tourisme-grandperigueux.fr

Nageuses à ombrelles		Se met en position		Petit pied		Fait le mouton		Mirent fin au contrat
Changer d'allure		Elle passe au tableau				Fait noter		
Épais et fourni				Son programme est chargé				
Siffia				Pièce				
			Poissons plats					
			Avant madame					
À nouveau choisi par la majorité							Enregistrer à l'étude	
				Il a son dormeur				
				Dit haut et fort				
N'est pas sans portée		Destinée		Va avec cela				
				Arrive avant nous				
		Nombreux dans les Alpes				Équerre d'architecte		
						Rangée à sa place		
			Nouer ses lacets					
			Accorda sa confiance					
Petite économie				Pièce d'eau				
Soupir de soulagement				À découvert				
							LES MOTS, LA MUSE	
Bondées					Il est réalisé en atelier			
Jouet de plage								

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

SOLUTIONS
parution janvier

Celui de notre actualité	C	Sûrement	E	Quitté pour l'instant	R	Une sacrée femme	Fait disparaître les irrégularités du parapet	R
Ben chausssée	L	RUE	T	Circule en va-et-vient	S	Arrivée en vie		A
Titane	R	U	E	Exclamation	S			A
Réaction d'être en bord-de	T	I	O	Matière mise au panier	S			R
	A	L	P	R	OS			I
	C	I	E	Deux idées de terre	R	Couper avec les dents		E
Bel et bien supposée	N	I	T	Bien à toi	E			S
	C	E	N	I	S	Pour cela		C
Design un maître	M	E	V	Noble ou répété	A	Homme de la première dame		I
Cet-à-là	C	E	D	LES MOTS LA MUSE	A			L
Juste avant vous	N	O	U	Grandes surfaces	A			R
Miner ou major	U	T	C		A			L

SOLUTION SUDOKUS
parution janvier

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

FACILE

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

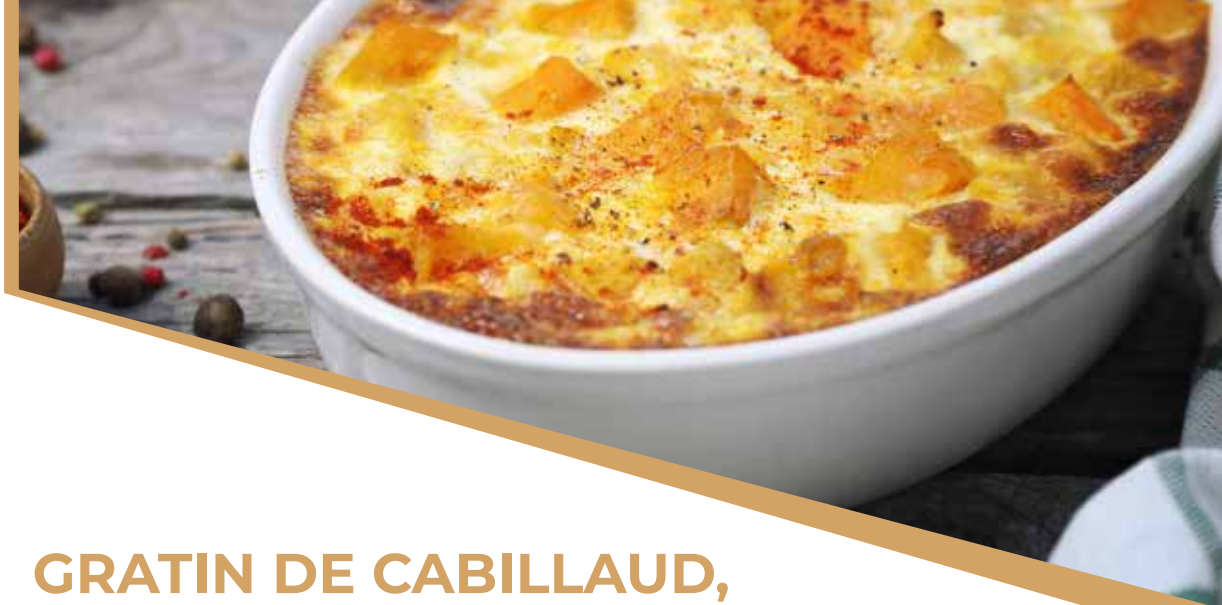
MEDIUM

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

DIFFICILE

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

DIABOLIQUE



GRATIN DE CABILLAUD, CHORIZO, POIREAUX ET PATATES DOUCES



Préparation
30 min



Cuisson
15 min

Étape 1 :

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les patates douces, coupez-les en tranches très fines avec une mandoline. Découpez le chorizo en cubes. Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les poireaux, coupez-les en rondelles.

Étape 2 :

Dans une casserole, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le chorizo et faites-le sauter, 3 min. Ajoutez les poireaux, assaisonnez d'aneth et de thym, salez et poivrez. Déglacez avec le fumet de poisson et la crème de soja, laissez réduire, à feu doux.

Étape 3 :

Dans un plat allant au four, déposez le poisson, salez et poivrez. Versez la préparation et recouvrez de tranches de patates douces, arrosez d'huile, parsemez de gruyère et faites cuire, 15 min, à four chaud.



INGRÉDIENTS

2
patates douces

1
oignon

1 cc
thym et aneth
séché

20 cl
crème de soja

50 g
gruyère

75 g
chorizo

2
blancs de poireaux

25 cl
fumet de poisson

500 g
filet de cabillaud



Aide aux repas

Des plaisirs gourmets à tout âge avec l'aide aux repas

- Aide aux courses
- Aide à la préparation aux repas
- Aide à la prise des repas
- Repas partagés et moments de convivialité

03 67 47 27 40

7 agences dans la Métropole Lilloise :

Armentières | Croix | Fâches Thumesnil | Lille Marcq |
Lille Vauban | Villeneuve d'Ascq | Wambrechies

5 agences dans la région Nord :

Cambrai | Douai | Hazebrouck | Valenciennes | Dunkerque

