

Le **BIMESTRIEL GRATUIT** des 50 ans et + JUILLET/AOÛT 2026 - NORD - N°181

Seniors mag

à fond la vie !

Tourisme

Quatre échappées inspirantes
en Val de Garonne, Guyenne et Gascogne

Logement

Garder la maison au frais cet été :
les solutions, de la plus simple
à la plus connectée



Invitée

Anne Roumanoff



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



Chères lectrices, chers lecteurs,

Prendre soin de soi, s'évader et accompagner ses proches en toute sérénité : c'est tout l'esprit de ce numéro d'été, conçu pour vous accompagner tout au long des mois de juillet et août dans le Nord.

La belle saison est le moment idéal pour conjuguer détente et curiosité. Cet été, nous vous invitons à faire le plein d'énergie positive, que ce soit à travers des conseils bien-être pour préparer votre corps au soleil, des astuces concrètes pour garder votre maison au frais, ou des solutions simples pour donner un coup de pouce à vos enfants.

La culture et l'évasion sont aussi au rendez-vous de cette édition estivale, avec de belles rencontres d'artistes, des idées de sorties locales en famille et des pistes originales pour voyager autrement. Chez Seniors Mag, nous croyons que chaque étape de la vie mérite attention et enthousiasme.

Bel été à toutes et à tous, et excellente lecture !

Christina Chabat

CULTURE

p4, p6

JEUX

p7

SANTÉ

p8, p9

L'INVITÉ

p10, p11

TOURISME

p12

LOGEMENT

p13

FINANCES

p14

RECETTE

p15

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.



Festival Clef de soleil

Du 5 juillet au 16 août

« Le festival Clef de Soleil célèbre sa 25e édition du 5 juillet au 16 août 2026 à Lille. Concerts de musique classique, récitals et musique de chambre rythmeront l'été avec des artistes invités et de jeunes talents. Tarifs : 18 € le concert, pass Tutti 110 € (saison complète), gratuit pour les moins de 12 ans.

Infos et réservations :
<https://www.clefdesoleil.com>



Les Frères Taloché

Dimanche 20 septembre à 16h

Pour fêter leurs 30 ans de carrière, les Frères Taloché continuent de plus belle avec leur dernier spectacle « Mise à jour ». Le Burlesque, la folie, et même un peu de poésie seront au rendez-vous dans ce nouveau spectacle où l'on retrouvera bien entendu l'univers si personnel des Frères Taloché et leur dinguerie contagieuse.

Théâtre Sébastopol - Lille
Tél : 03 20 33 20 17



Gala des trois chefs

24 et 25 septembre à 20h

Pour célébrer ses 50 ans, l'Orchestre National de Lille invite les trois chefs qui ont et continuent de marquer son histoire lors de ces concerts exceptionnels : Jean-Claude Casadesus, Alexandre Bloch et Joshua Weilerstein. Au programme : Ouverture de fête de Chostakovitch, Boléro de Ravel, Le Chevalier à la rose de Richard Strauss, Poème de l'Extase d'Alexandre Scriabine

Auditorium - Nouveau Siècle, Lille
Tél : 03 20 12 82 40



Post Tenebras

Vendredi 2 octobre à 20h

À l'aube du 17e siècle entre l'Adriatique et la Mer Noire, deux génies, les compositeurs Giovanni Gabrieli et Konstantinos d'Aghialos révolutionnent leur époque et développent un langage éclatant de splendeurs qui fera date. Post Tenebras est un feu d'artifice éclatant de vie qui offre au spectateur l'expérience du grandiose "made in" 1600. (Crédits photo: ©Yulika Seve)

Eglise Saint-Christophe - Tourcoing
Tél : 03 20 26 66 03
www.atelierlyrique-detourcoing.fr



Philippe Lellouche

Vendredi 2 octobre à 20h

Un spectacle drôle et réconfortant de souvenirs heureux où il partage avec autodérision, son enfance, ses émois amoureux et bien sûr ses névroses. Après 15 ans de triomphe au théâtre, Philippe Lellouche vous propose un voyage dans le temps dans son premier seul en scène. Un moment de bonheur assumé dont nous avons tous besoin.

Le Splendid - Lille
Tél : 03 20 33 20 17



DVOŘÁK Nouveau Monde

Samedi 3 octobre à 16h

Les Siècles interprètent sur instruments d'époque deux grands chefs-d'œuvre de la musique tchèque, conçus dans un même élan esthétique et écrits lors d'un séjour américain : le Concerto pour violoncelle et la Symphonie n°9 "Du Nouveau Monde", d'Antonín Dvořák. **Conférence à 14h30 sur réservation** (Crédits photo: ©Julia Severinsen Carl Nielsen Festival)

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

atelier lyrique de tourcoing
OPÉRA
CONCERT
JEUNE PUBLIC

**26
27**
T

+33 (0)3 20 26 66 03
www.atelierlyricdetourcoing.fr

la musique pour tous

VERONE PRODUCTIONS
présente

les années 80
TUBES LIVE
DOUAI - GAYANT EXPO
12 DÉCEMBRE / 26
LILLE - ZENITH ARENA
21 MAI / 27

OH P**N LAURENT !**
LILLE - THEATRE SEBASTOPOL
14 JANVIER / 27
ANZIN 15 JANVIER / 27
ARRAS 16 JANVIER / 27

JÉRÔME de WARZÉE
VA AU DIABLE !
LILLE - THEATRE SEBASTOPOL
10 AVRIL / 27

INFORMATIONS PMR & RÉSERVATIONS
TEL. 03 20 33 17 34

Recevez Seniors mag
directement
chez vous !
35€/an
6 numéros

Envoyez le bulletin accompagné d'un chèque de 35€ pour
les frais d'envoi et le traitement à
Séniors Mag - SMA
1430 rue d'Armentières - 59193 Erquinghem Lys

NOM _____
PRENOM _____
ADRESSE _____
CP _____
VILLE _____
DATE NAISSANCE _____ / ____ / 19 ____
EMAIL _____

Festival Lille
Clef de Soleil
www.clefdesoleil.com

« Le Maillon fort »

Concerts de
musique classique
**Du 5 Juillet au
16 Août 2026**

Renseignements et réservations : www.clefdesoleil.com

Logos partenaires : Lille Métropole, Nord, etc.



Mesdames en vraies !

Dimanche 4 octobre à 18h

On vient vous voir en vraies ! Nous sortons de vos téléphones et des réseaux sociaux pour nous retrouver sur scène, nous rencontrer, rire et nous célébrer. Avec Maïtena Biraben, Alexandra Crucq, Elsa Wolinski, Ariane Massenet, Sonia Dubois, Nathalie Giraud Desforges, Mamzelle Viviane, Caroline Coldefy. (cast non contractuel)

Théâtre Sébastopol - Lille

Tél : 03 20 33 20 17



Minimalist Lights, tribute to GLASS with Vanessa Wagner

Dimanche 4 octobre à 15h30

À l'occasion des 90 ans de Philip Glass, l'ensemble Miroirs Étendus invite la pianiste Vanessa Wagner, personnalité musicale hors-norme et spécialiste de l'œuvre du compositeur américain. Un programme tout en clair-obscur où le lumineux Concerto n°1 Tirol vient en regard de la pièce culte Tabula Rasa d'Arvo Pärt. **Conférence à 14h sur réservation** (Crédits photo: ©Laura Bonnefous)

Théâtre municipal Raymond

Devos - Tourcoing

Tél : 03 20 26 66 03

www.atelierlyriquedetourcoing.fr

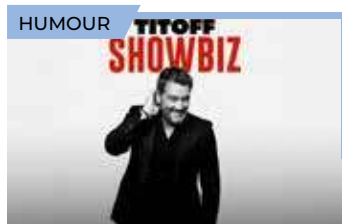


Quatuor Tana

Jeudi 6 août à 19h

Invité du Festival Clef de Soleil, le Quatuor Tana se produira le 6 août à 19 h à l'Auditorium du Conservatoire de Lille. L'ensemble à cordes, reconnu pour son exigence artistique et son goût de l'innovation, proposera un programme réunissant Beethoven, Czerny et Ligeti. Tarif : 18 €, gratuit pour les moins de 12 ans. Infos et réservations : <https://www.clefdesoleil.com>

Auditorium du Conservatoire de Lille



Titoff

Vendredi 16 octobre à 20h

Titoff, pionnier français du stand-up, vous ouvre les portes du « Showbiz » dans son tout nouveau spectacle ! Depuis ses modestes débuts à Marseille jusqu'à sa conquête de Paris, Titoff vous narre à travers ses anecdotes hilarantes les coulisses pétillantes, parfois absurdes et souvent incroyables du monde du spectacle.

Théâtre Sébastopol - Lille

Tél : 03 20 33 20 17



Les Bodin's dans Absolutely Hilarious

Mardi 3 novembre à 20h30

Pour cette soirée événement, le Théâtre Sébastopol et Absolutely Hilarious accueillent un duo que le public adore : Les Bodin's.

Avec leur univers unique, leur succès populaire immense, et leurs répliques qui font mouche, ils seront les invités d'honneur d'une soirée événement à ne pas manquer !

Théâtre Sébastopol - Lille

Tél : 03 20 33 20 17



Chantal Ladesou

Lundi 30 novembre à 20h

Présenter le nouveau spectacle de Chantal Ladesou revient à présenter Chantal Iconique elle-même, son caractère, sa manière de dire, de voir avec ses yeux, de rappeler en spectatrice du monde tout ce qui nous porte au cœur.

2ème date : Mardi 1 décembre à 20h au Théâtre Municipal de Béthune

Théâtre Sébastopol - Lille

Tél : 03 20 33 20 17

Pris en tenaille	Ayant droit	Somme qui est en reste	Jeu amoureux		Donner la cadence
Finir par accepter	On joue avec lui		Erbium		Un être conjugué
			Salut étranger		
			Maison de vacances		
Chrome					
	Ah les traîtres !				Jouet de plage
Attente de gibier			Une fraction de seconde		
Lâché avec dégoût			Instrument de musique		
	On l'a à l'œil !	Ses coups dans l'eau sont vains			
		Influenza			
Arbuste à fleurs	Nulle part ailleurs		Un aller dans le futur		
	Surveillai de près			Elle ne pèse pas lourd	
Petits de la couvée			Un drame au Japon !		Écluse
			Article de journaux		
Ils tournent bien	Elle est chaussée		Cette chose-là		

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Expert

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

SOLUTIONS
parution mai

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

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

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

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

Petite de comète	R	A	Minaude républicaine	A	Éto	A	Poissons
	Aire lat, c'est l'erreur à tort		C'est une longue histoire		A l'arrivée du la mort		Sau d'après
Long moment	B	A	C	I	L	S	A
	Attribution (sans lien)		A l'aise avec les autres		La classe		
	J	O	S	E	P	H	I
A rose	N	O	S	M	A	I	S
Voit deux points	E	T	C	N	E	S	
	Vient au monde		De quel monde		Écris au		Plutôt vaporeux
On y est sans gêne	A	I	S	E	Z	E	
Vite allemande			Saint-Pierre des îles		Fait sembler		
	F	R	A	N	C	F	O
Pouffe pour jolis	B	B	A	K	E	R	H
Bonne pomme			Se capote au feu		Déjà		Ouvre-moi
	T	A	L	C	I	N	D
Capitaine chinoise	P	E	K	I	N	O	R
A motie	M	I	S	E	S	A	M
	Un de		Un de		Un de		

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

ANTI-ÂGE : LES ALIMENTS QUI PRÉPARENT VOTRE PEAU À L'ÉTÉ

par Lisa Baumler

Ce que vous mettez dans votre assiette compte autant que ce que vous appliquez sur votre visage. La preuve par cinq.

On ne le dit pas assez : le vieillissement cutané est influencé à près de 60 % par des facteurs environnementaux et nutritionnels, contre seulement 40 % par la génétique.

Ce chiffre, issu des dernières recherches en dermatologie, change tout. Il signifie que nous avons un vrai levier d'action et qu'il commence dans l'assiette. Alors qu'approche l'été, avec ses expositions solaires et ses journées au grand air, c'est le bon moment pour revoir ses habitudes alimentaires. Voici les aliments vraiment efficaces, validés par la science.

La tomate cuite : votre écran solaire intérieur

C'est l'aliment anti-âge estival par excellence, et pourtant il est souvent sous-estimé. La tomate doit sa couleur rouge au lycopène, un puissant antioxydant. Des chercheurs ont montré que des personnes consommant quotidiennement 55 g de purée de tomates bénéficiaient d'une protection 33 % plus élevée contre les coups de soleil que le groupe témoin.

Le lycopène est physiologiquement mieux assimilé par l'organisme après cuisson de la tomate et lorsqu'elle est associée à des lipides, consommez-la en gaspacho, en soupe ou en ratatouille avec un filet d'huile d'olive. Un duo méditerranéen redoutablement efficace.

Les poissons gras : le collagène par l'oméga-3

Sardines, maquereaux, saumon... Les poissons gras de saison sont vos alliés anti-rides de



l'été. Une alimentation riche en protéines et en vitamine C est indispensable à la synthèse naturelle de collagène par l'organisme. Les oméga-3 qu'ils contiennent limitent en parallèle l'inflammation chronique de bas grade, l'un des principaux mécanismes du vieillissement cutané identifiés par les dermatologues. Deux à trois portions par semaine suffisent.

Les fruits rouges : la bombe antioxydante

Fraises, myrtilles, framboises, juin marque leur grande saison. La vitamine C et la vitamine E, deux puissants antioxydants, travaillent ensemble pour limiter les dommages oxydatifs causés par les UV et aider à stimuler la réparation cutanée. Les fruits rouges en sont une source naturelle et savoureuse, à consommer au quotidien. Une poignée de myrtilles dans un yaourt le matin, et le compte est bon.

Le sucre : l'ennemi invisible

Bien choisir ses aliments, c'est aussi savoir ce qu'il faut éviter. Dans le derme, les cibles principales de la glycation sont le collagène et l'élastine. Lorsqu'elles sont glyquées, ces fibres forment des liaisons croisées anormales : elles deviennent rigides, cassantes, incapables de se régénérer normalement. Le résultat est visible : rides plus marquées, relâchement cutané et teint terne. Réduire les sucres rapides est donc l'un des gestes anti-âge les plus efficaces qui soit.

Et l'eau, toujours l'eau

Aucun aliment ne compense une déshydratation chronique. En été, les besoins augmentent. Une peau bien hydratée de l'intérieur reste plus souple, plus lumineuse, et résiste mieux au soleil. Objectif : 1,5 à 2 litres par jour, eau, tisanes ou soupes froides incluses.

OFFREZ-VOUS UNE CURE THERMALE EN SOLO... avec tout le confort du Grand Hôtel !

Besoin d'un séjour qui allie soins, détente et organisation simplifiée ?

*Au Grand Hôtel*** à Dax, nous avons pensé à tout pour que votre cure soit une véritable parenthèse de bien-être. Grâce à notre formule dédiée aux séjours en solo, vous profitez d'un accueil personnalisé, de soins accessibles directement depuis votre chambre et d'un accompagnement complet tout au long de votre cure.*

Les bienfaits de votre cure thermale

Arthrose, mal de dos, rhumatismes, jambes lourdes, insuffisance veineuse, fibromyalgie...

Les Thermes Adour proposent des programmes de soins complets à base d'eau thermale, de péloïde (la boue thermale de Dax), de térébenthine et d'activités physiques, pour réduire durablement la douleur et améliorer votre qualité de vie.

Deux formats possibles :

1. Cure conventionnée 18 jours – prise en charge par l'Assurance Maladie (sur prescription).
2. Semaine thermale 5 jours – une version concentrée pour découvrir les bienfaits du thermalisme.

Les atouts du Grand Hôtel*** pour votre séjour

Séjourner au Grand Hôtel, c'est profiter d'un environnement confortable et pratique, situé à deux pas du centre historique de Dax :

Chambres et appartements climatisés, Accès direct peignoir aux thermes par ascenseur, Accueil 24h/24, Wi-Fi gratuit, Service pressing & salle de repassage, Service diététique,



Animations & excursions du lundi au vendredi, Animaux admis

Tout est pensé pour que vous n'ayez à vous soucier de rien.

Un séjour organisé pour plus de tranquillité

1. Transfert gare → hôtel inclus dans l'offre Solo
2. Accueil personnalisé + visite des thermes
3. Référent dédié au suivi de votre séjour
4. Hébergement en demi-pension ou pension complète
5. Présence d'une infirmière tout au long de la cure
6. Activités conviviales : jeux, sorties, soirées musicales, bowling, cinéma...
7. 3 activités collectives offertes au choix : qi gong, pilates douceur, gym santé, sophrologie, relaxation par la danse, ateliers santé (arthrose, sommeil, nutrition)

Astuce transport : TGV direct Paris → Dax en 3h20 · Chauffeur avec Yes Drive Me · Covoiturage pour réduire vos frais

Tarifs 2026

Cure conventionnée – 18 jours de soins : Rhumatologie et/ou phlébologie – prise en charge par l'Assurance Maladie = À partir de 627,94 €

Forfait hôtelier – 20 nuits : La 21e nuit offerte en demi-pension (chambre standard) = À partir de 76 €/nuit

Semaine thermale – 5 jours de soins Non prise en charge + 6 nuits = À partir de 747 €

Informations & réservations

05 58 90 53 00 (du lundi au vendredi, 8h30-18h)
Rue de la Source – 40100 Dax
www.thermes-dax.com

ANNE ROUMANOFF

“L'Expérience de la Vie”

Propos recueillis par Lisa Baumler

On vit dans un monde de plus en plus automatisé, entre les caisses de supermarché et les écrans. Qu'est-ce qui vous a donné envie de poser ce regard-là sur notre époque : c'est un besoin de nous retrouver pour en rire ensemble ?

C'est l'une des facettes, mais le spectacle est en fait très vaste ! Il explore vraiment tout ce qui fait battre le cœur de notre société actuelle. Au-delà des écrans, j'aborde les réseaux sociaux, le développement personnel, l'évolution du couple ou encore le « wokisme ». L'idée, c'est de proposer un moment de détente face à une époque qui peut être un peu anxiogène. Je cherche à transformer les sujets de tension, même l'actualité la plus sérieuse, en éclats de rire partagés.

Justement, vous observez avec précision ces changements, les nouvelles façons de s'aimer. Y a-t-il une transformation de notre époque qui vous effraie particulièrement, ou au contraire, une qui vous amuse plus que les autres ?

Vous savez, je pense que s'inquiéter ne sert pas à grand-chose. Les choses évoluent et il faut faire avec. Je ne suis pas du tout dans le « c'était mieux avant », c'est une vision que je n'aime pas trop. Chaque époque a ses pépites et ses défis. Pour moi, le secret, c'est vraiment de savoir s'adapter et d'embrasser le présent avec curiosité. C'est essentiel.

Dans ce spectacle “L'EXPÉRIENCE DE LA VIE” que vous jouerez d'ailleurs le 7 juin à Biarritz, vous posez la question de “Est-ce que c'être une femme d'expérience ou c'est être toujours en train d'expérimenter ?”.



Votre message pour nos lectrices, c'est de dire qu'après 50 ans, on a justement la liberté pour enfin oser, se découvrir et tester de nouvelles choses ?

Absolument, même si cette liberté, on peut la saisir à tout âge ! Mais c'est vrai qu'avec le temps... Personnellement, je viens d'avoir 60 ans en septembre, et je sens qu'on ose plus. On décrypte mieux les gens et les situations.

On arrête de perdre son temps avec ce qui n'en vaut pas la peine et on s'autorise enfin à dire non, ou à « envoyer balader » ce qui nous pèse (rires). On devient plus vraie, plus authentique, car on se détache enfin du regard des autres.



Dans votre spectacle comme dans votre projet de film, vous mettez en avant ces femmes de 50 ans «étonnantes» qui ne sont plus les mêmes qu'avant. Pourquoi est-ce important pour vous de montrer leur nouvelle indépendance et ce moment où les enfants grandissent ?

Parce que c'est une réalité que je connais bien. Les femmes ont énormément évolué, mais le regard de la société reste parfois injuste. Un homme qui a un peu de ventre, c'est un « bon vivant » ; une femme, on dira qu'elle se laisse aller. Un homme séducteur est un Don Juan, une femme est tout de suite jugée plus durement. On ne valorise pas assez les femmes de 50 ans et plus.

C'est important pour vous d'avoir ce regard féministe sur vos œuvres ?

Ce n'est pas forcément calculé pour mes œuvres, mais oui, le fait d'être seule sur scène et de dire ce qu'on pense, c'est un métier de pouvoir. J'ai la chance d'avoir cet espace de liberté depuis des années où je peux partager mes remarques sur la société et faire rire les gens. C'est une grande chance, car la liberté, on ne l'a plus toujours autant à l'époque actuelle.

“Je cherche à transformer les sujets de tension, même l'actualité la plus sérieuse, en éclats de rire partagés.”

Entre votre bac à 17 ans et votre tournée mondiale aujourd'hui, vous ne semblez jamais vous arrêter. C'est quoi votre secret pour garder une telle énergie... vous avez fait appel à un «coach en vibrations» ?

(Rires) Pas du tout ! Je crois que mon énergie vient de mon tempérament anxieux ; la peur de l'avenir me pousse à avancer. C'est un vrai moteur. J'ai aussi cet héritage de mes grand-mères, des combattantes qui ont dû tout reconstruire. Et puis, être entourée de mes filles et de jeunes de 20 ou 30 ans m'aide énormément à rester connectée à l'époque.

C'est ça, mon vrai secret !

QUATRE ÉCHAPPÉES INSPIRANTES : en Val de Garonne, Guyenne et Gascogne

Patrimoine, nature et douceur de vivre : des découvertes choisies pour les seniors curieux et actifs.

par Arnaud Onnainty

1. Les Bains et Thermes de Casteljalous

Quand l'agitation estivale s'efface, la région retrouve son rythme naturel. Les sites culturels se visitent sans attente, les paysages se donnent dans une lumière plus brute, et les rencontres gagnent en sincérité. Pour les seniors amateurs de culture, d'histoire et de gastronomie, c'est une période idéale pour un séjour riche de sens.

2. Fous de Garonne à Couthures-sur-Garonne

Cap sur les rives de la Garonne, à Couthures-sur-Garonne, pour une immersion originale au cœur du fleuve. Le site Fous de Garonne, 1 étoile au guide Michelin Voyage & Culture en 2024, propose une approche sensible et pédagogique de ce cours d'eau vivant.

Maquettes, témoignages et dispositifs interactifs racontent la relation entre habitants et Garonne. Une visite stimulante, invitant à la réflexion tout en restant accessible, que l'on peut prolonger par une pause gourmande face au fleuve.

Retrouvez + d'infos sur le site de l'Office de Tourisme du Val de Garonne.

3. Le Château de Duras

Dominant la vallée du Dropt, le Château de Duras a traversé l'histoire de France. Monument atypique, il mêle Moyen Âge, XVII^e siècle et

Révolution. Depuis son rachat par la mairie en 1969, le château vit au rythme des restaurations. Le visiteur parcourt l'Histoire et l'Architecture à travers 30 salles restaurées.

Les appartements du Duc et de la Duchesse, remeublés grâce au Mobilier National, plongent dans l'ambiance du XVII^e siècle. Pour finir la visite, les balcons et coursives offrent une vue imprenable sur le château et les paysages alentour.

Retrouvez + d'infos sur le site de l'Office de Tourisme du Pays de Duras.



4. Les fresques d'Allemans-du-Dropt

À 10 minutes de Duras, Allemans-du-Dropt semble suspendu dans le temps. En poussant la porte de la petite église romane dédiée à Saint-Eutrope (Évêque de Saintes, martyr au III^e siècle), le visiteur découvre la richesse de ses fresques datant de la fin du XV^e siècle. Les

Raconteurs de Pays, des habitants passionnés, peuvent vous conter l'histoire de ces œuvres représentant la passion du Christ, le jugement dernier et l'Enfer. Ici, pas de foule ni de bruit : on prend le temps d'observer, comprendre et ressentir. Une halte idéale pour les amateurs de patrimoine, qui apprécieront aussi l'atmosphère paisible du village et la lumière douce sur les pierres anciennes.

Retrouvez + d'infos sur le site de l'Office de Tourisme du Pays de Lauzun.





GARDER LA MAISON AU FRAIS CET ÉTÉ : les solutions, de la plus simple à la plus connectée

par Lisa Baumler

Avec des étés de plus en plus chauds, maintenir une température supportable chez soi est devenu une vraie priorité de confort et parfois de santé. Bonne nouvelle : les solutions existent, pour tous les budgets et tous les profils. Tour d'horizon, du geste simple au dispositif connecté.

Les volets, premiers remparts contre la chaleur

C'est l'astuce la plus ancienne et elle reste la plus efficace : fermer les volets avant que la chaleur ne s'installe. L'idéal est de le faire tôt le matin, avant que le soleil ne frappe les façades, et de rouvrir en soirée pour créer un courant d'air.

Pour ceux qui ont du mal à manœuvrer des volets lourds, ou qui oublient tout simplement, les volets motorisés connectés changent la donne.

En été, ils se ferment automatiquement lors des fortes chaleurs pour maintenir la fraîcheur intérieure, réduisant ainsi l'usage de la climatisation de 15 à 25 % selon l'ADEME. Ils peuvent être programmés en fonction de ses habitudes ou tout simplement avec le lever et le coucher du soleil. Somfy et Bubendorff sont les références du marché en France.

Le ventilateur : toujours d'actualité, mais plus intelligent

Le ventilateur a longtemps eu mauvaise presse : trop bruyant, trop encombrant. Les modèles d'aujourd'hui n'ont plus grand-chose à voir avec ceux d'autrefois. En brassant l'air, le ventilateur favorise l'évaporation de la transpiration, abaissant la température ressentie de plusieurs degrés et permet de régler le thermostat de la climatisation à une température plus

élevée, ce qui génère des économies d'énergie substantielles. Les ventilateurs de plafond connectés, pilotables depuis un smartphone ou à la voix, intègrent désormais un thermostat interne qui régule automatiquement leur vitesse selon la température de la pièce.

Et pour une astuce zéro budget : placez un bol d'eau glacée ou des bouteilles congelées devant le flux d'air pour créer un effet de rafraîchisseur d'air naturel, transformant votre ventilateur classique en mini climatiseur improvisé.

La climatisation connectée : le confort à distance

Pour ceux qui franchissent le cap de la climatisation, les modèles connectés offrent un vrai plus au quotidien. Les climatiseurs intelligents se connectent au réseau Wi-Fi domestique et permettent de piloter la température à distance depuis un smartphone, idéal pour rentrer dans une maison fraîche après une après-midi en extérieur. La commande vocale « Alexa, règle la clim à 23 degrés » est particulièrement appréciée par ceux qui ne souhaitent pas multiplier les manipulations.

Le thermostat connecté : le chef d'orchestre discret

Moins visible mais très efficace, le thermostat connecté gère la température de façon autonome. Contrairement à un thermostat classique, il anticipe : votre maison reste fraîche quand vous êtes présent, ajuste la température pendant votre sommeil ou en votre absence, sans intervention manuelle. Selon l'ADEME, l'utilisation d'un thermostat programmable peut permettre des économies d'énergie allant jusqu'à 15 % par an.

Le bon réflexe, avant tout

Aucune technologie ne remplace une bonne gestion des flux d'air : aérer tôt le matin et tard le soir, calfeutrer le jour et ne chauffer ou rafraîchir que les pièces occupées. Les équipements connectés sont là pour automatiser ces bons réflexes, pas pour les remplacer.



AIDER SES ENFANTS : les solutions simples pour donner un coup de pouce

par Karine Gouraud

Aider ses enfants ou petits-enfants est un geste naturel, surtout dans un contexte où les jeunes générations doivent composer avec des loyers élevés, des études coûteuses ou des débuts de carrière parfois fragiles. La bonne nouvelle, c'est que plusieurs dispositifs permettent d'apporter un soutien financier tout en restant dans un cadre légal et fiscal sécurisé. Voici les principales solutions, expliquées simplement.

La pension alimentaire : pour les besoins essentiels

Une pension alimentaire peut être versée à un enfant majeur qui n'est pas encore autonome : études, recherche d'emploi, difficultés financières, handicap... Elle doit répondre à un besoin réel, mais elle peut prendre des formes variées : versement d'argent, paiement d'un loyer, frais de santé, ou même hébergement gratuit.

Pour les revenus 2025 (déclaration 2026), les montants déductibles sont les suivants :

Enfant majeur vivant au domicile :

- Déduction forfaitaire de 4 075 €, sans justificatifs.
- Possibilité d'aller jusqu'à 6 855 € si vous prouvez des dépenses plus élevées.

Enfant majeur vivant hors du domicile :

- Déduction possible jusqu'à 6 855 €, sur justificatifs (loyer, nourriture, transport, études...).

L'enfant doit déclarer la pension reçue, mais son imposition reste souvent très faible, voire nulle.

Le don manuel en numéraire : simple, rapide et souvent exonéré

Le don manuel est le geste le plus courant : un virement, un chèque ou une remise d'espèces. Il permet d'aider ponctuellement pour un projet précis : achat d'un véhicule, caution de logement, frais d'études, arrivée d'un bébé...

Les avantages sont nombreux :

- Aucune formalité au moment du don.
- Déclaration en ligne dans les 30 jours.
- 100 000 € d'abattement par parent et par enfant, renouvelable tous les 15 ans.
- Et, en plus, un don familial de somme d'argent peut être exonéré jusqu'à 31 865 €, si vous avez moins de 80 ans et que l'enfant est majeur.

C'est la solution idéale pour un coup de pouce ponctuel et fiscalement optimisé.

La donation notariée : pour transmettre davantage et organiser l'avenir

Lorsque l'aide dépasse les montants exonérés ou porte sur un bien immobilier, la donation notariée s'impose. Elle sécurise la transmission et permet d'éviter les conflits futurs.

Elle peut être aménagée selon vos objectifs : réserve d'usufruit, donation-partage, clauses de protection du conjoint, égalisation entre enfants.

Cette solution qui doit être mise en œuvre par le biais d'un notaire est la plus adaptée pour anticiper sa succession tout en aidant aujourd'hui.

À retenir

• Pension alimentaire :

- Enfant au domicile : 4 075 € forfaitaires, jusqu'à 6 855 € avec justificatifs.
- Enfant hors domicile : 6 855 € maximum.
- Don manuel : jusqu'à 100 000 € exonérés + 31 865 € en don familial.

• Donation notariée : indispensable pour les montants importants ou les biens immobiliers.

• Chaque solution répond à un besoin différent : coup de pouce, soutien régulier, ou transmission patrimoniale.



MOUSSE RICOTTA, ABRICOTS & PISTACHES



Préparation
20 min



Cuisson
15 min



INGRÉDIENTS

600 g
d'abricots

2 c-a-s
de miel

500 g
de ricotta

4
blancs d'oeufs

2 c-a-s
de cassonade

100 g
de pistaches concassées
+ peu pour le dressage

Étape 1 :

Lavez les abricots et coupez-les en cubes. Faites-les compoter à feu doux avec 1 c. à soupe de miel pendant 15 min, en mélangeant régulièrement. Réservez.

Étape 2 :

Fouettez la ricotta avec le miel restant.

Étape 3 :

Montez les blancs en neige avec la cassonade, puis incorporez-les délicatement à la ricotta. Ajoutez les pistaches concassées.

Étape 4 :

Répartissez la mousse dans 4 pots à couvercle ou verrines de présentation. Recouvrez de compotée d'abricots refroidis, parsemez de quelques pistaches. Réservez au frais pendant 2 heures.



L'aide à domicile sur mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.



- Aide à l'autonomie
- Aide à la vie quotidienne
- Compagnie et vie sociale
- Retour d'hospitalisation
- Présence de nuit

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



petits-fils.com