

Le MENSUEL GRATUIT des 50 ans et +

OCTOBRE 2025 -
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES & LANDES- N°174

Seniors mag

à fond la vie !

Retraite

Comment écrire son histoire
et laisser une trace ?

Interview

Christophe, *l'amour
est dans le pré*



INVITÉ

Valli



LA PETITE MANHATTAN PRÉSENTE

À BIARRITZ

À PAU

ELIE SEMOUN

CACTUS

VEN. 28 NOVEMBRE 2025
BIARRITZ - GARE DU MIDI



AHMED SYLLA

ORIGAMI

JEU. 27 NOVEMBRE 2025
PAU - ZÉNITH



JEFF PANACLOC

THE JEFF PANACLOC COMPANY

VEN. 19 DÉCEMBRE 2025
BIARRITZ - GARE DU MIDI



FABRICE ÉBOUÉ

NOUVEAU SPECTACLE

JEU. 19 FÉVRIER 2026
PAU - ZÉNITH



LINH

EN CONCERT

MAR. 10 MARS 2026
BIARRITZ - GARE DU MIDI



DANY BOON

CLOWN N'EST PAS UN MÉTIER

VEN. 6 MARS 2026
PAU - ZÉNITH



FABRICE ÉBOUÉ

NOUVEAU SPECTACLE

SAM. 4 AVRIL 2026
BIARRITZ - GARE DU MIDI



LA LÉGENDE DU COMTE
DE MONTE-CRISTO

LE MUSICAL

VEN. 9 OCTOBRE 2026
PAU - ZÉNITH



JULIEN CLERC

UNE VIE

MER. 8 AVRIL 2026
BIARRITZ - GARE DU MIDI



**MICHÈLE LAROQUE
& KAD MERAD**

L'ÂGE BÊTE

MER. 9 DÉCEMBRE 2026
PAU - ZÉNITH



SOMMAIRE

ÉDITO



Chers lectrices, chers lecteurs,

Un nouveau souffle anime Seniors Mag !

Avec cette nouvelle maquette, nous avons souhaité vous offrir un magazine plus clair, plus dynamique et toujours plus proche de vos envies.

Notre ambition reste la même : vous accompagner, vous inspirer, et mettre en lumière tout ce qui fait la richesse et la vitalité des seniors d'aujourd'hui. Santé, bien-être, culture, voyages, vie associative, initiatives solidaires... chaque page est pensée comme une invitation à la découverte, à l'échange et au plaisir de vivre pleinement.

Parce qu'à chaque étape de la vie, de nouveaux horizons s'ouvrent, nous voulons que ce magazine soit votre compagnon de route, un reflet de vos expériences, de vos passions et de vos projets.

Bonne lecture

et bienvenue dans cette nouvelle aventure !

Christina Chabat

CULTURE

p4 & p6

INTERVIEW

p7

JEUX

p8

SANTÉ

p10

L'INVITÉ

p13 & p14

HABITAT

p15 & p19

VIE PRATIQUE

p17

TÉMOIGNAGE

p18

TOURISME

p20 & 21

RECETTE

p23

Seniors mag

PROCHAINE PARUTION :
Novembre 2025

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
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
seniorsmag.salon@gmail.com
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Régie Régie Ouest média - Ile-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.



L'Atlas de la biodiversité communale

Le Muséum d'Histoire Naturelle invite à une immersion au cœur de la biodiversité locale. Forêts, zones urbaines, prairies humides et nature nocturne se dévoilent dans cette exposition participative. Sorties naturalistes, conférences et jeux complètent cette exploration vivante, pensée pour tous les publics. Une aventure écologique à découvrir et à partager.

Muséum d'Histoire Naturelle, Bayonne

Tél : 05 59 42 22 61



Jaio Lertxundi : Mari, les laminak et les traces de la forêt

Mercredi 15 octobre 2025

De 9h à 16h, l'artiste basque Jaio Lertxundi, « femme-arbre », invite à une immersion animiste au cœur de la nature. Photographies, transferts sur bois et mise en scène sensorielle plongent le visiteur dans un univers où la forêt respire, les esprits veillent et l'imaginaire s'éveille librement.

Joaniskobaïta, Ustaritz

Tél : 06 01 98 00 24



Octobre Rose

Du 1er octobre au 25 octobre 2025

Tout au long d'octobre, ateliers, forums santé, expositions et animations rythment la sensibilisation à la prévention du cancer du sein. Couture, danse, dons de cheveux ou petits-déjeuners santé : des rendez-vous conviviaux et solidaires sur l'esplanade Balain et dans les quartiers des Hauts de Sainte-Croix. Ensemble, agissons pour la santé.



Octobre Rose 2025

Lundi 13 octobre 2025

Dans le cadre d'Octobre Rose, l'antenne basque de la Ligue contre le cancer ouvre ses portes de 14h à 16h30. Un après-midi d'échanges et de sensibilisation autour de la prévention et du dépistage du cancer du sein, avec ateliers, rencontres et moments conviviaux pour s'informer et agir ensemble.

Ligue contre le cancer



Grands artistes et petites mains

Mercredi 15 octobre 2025

De 10h30 à 12h, la Médiathèque d'Hendaye accueille les enfants pour un atelier artistique animé par Camille Feyri. Chaque mois, les jeunes découvrent les grands artistes tout en créant leurs propres œuvres. Une expérience ludique et éducative pour éveiller imagination, curiosité et créativité, dans un cadre convivial et inspirant.

Médiathèque d'Hendaye

Tél : 05 59 48 00 77



Histoires, comptines, bricolage et Cie

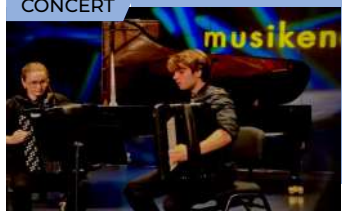
Mercredi 15 octobre 2025

De 15h30 à 17h, Fany Comptines et Cie propose aux enfants dès 4 ans une immersion ludique dans les contes traditionnels revisités. Au programme : écoute interactive, découverte de deux versions d'histoires classiques et activité manuelle créative. Un moment sensoriel et participatif à partager en famille.

Bibliothèque Toki-Toki

Tél : 09 51 29 81 22

CONCERT



Duo Berisa

Mercredi 15 octobre 2025

De 20h à 21h30, le Duo Berisa, Petra Jurisa et Bela Brichzin, lauréats du Concours de musique de chambre Musikene 2025, interprète un programme allant du baroque au contemporain. Au festival Haizebegi, les deux virtuoses explorent accords d'Europe centrale et transcriptions inédites, dont Fratres d'Arvo Pärt, dans une soirée musicale d'exception.

Cité des Arts, Bayonne

ATELIER



Bourse aux livres

Samedi 18 octobre de 9h à 14h

La Ville de Boucau et le Centre Social Dou Boucaou organisent une bourse aux livres. Une occasion idéale pour dénicher des perles littéraires à prix doux. Ouvert à tous, ce rendez-vous convivial invite petits et grands à partager le plaisir de la lecture.

Boucau

FESTIVAL



Points de vue

Du 15 au 19 octobre 2025

La 9^e édition du festival Points de vue explore l'art dans l'espace public à Bayonne. Performances, exposition à la galerie Kaxu, table ronde et projection au cinéma l'Atalante questionnent le devenir des œuvres financées par fonds publics. Artistes invités : C215, Mioshe, Monkeybird, Nadège Dauvergne, Penique Productions, Refreshink et Spider-tag.

CONCERT



Marina Pacowski et son Quintet

Vendredi 17 octobre 2025

Le Prohibido célèbre l'anniversaire de la chanteuse et pianiste Marina Pacowski avec un quintet d'exception. Swing, scat et émotions se mêlent pour une soirée jazz élégante et festive. Dans l'ambiance feutrée du club, cocktails et restauration sur place, avec parking gratuit. Une soirée à ne pas manquer pour les amateurs de jazz.

Prohibido Biarritz Jazz Club

Tél : 05 33 47 47 88

CONCERT



Herriko Ahotsak

Samedi 18 octobre à 18h

La troupe Zarena Zarelako présente HAR'EMAN et HERRIKOA lors d'un spectacle musical suivi d'une soirée festive avec Dizkobolo. Karozetak kantuz accompagne l'apéritif, tandis que buvette et restauration sont disponibles sous le chapiteau. Une soirée conviviale mêlant musique, chant et gastronomie locale pour petits et grands.

Getaria

CONCERT



Chants Basques avec le Chœur d'Hommes Ezpeletan Kantuz

Dimanche 19 octobre à 18h

Le Chœur d'Hommes Ezpeletan Kantuz invite le public à une plongée dans le répertoire des chants traditionnels basques. Voix puissantes et harmonies captivantes résonnent dans le village d'Espelette, pour un moment culturel authentique et convivial, à partager en famille ou entre amis.

Espelette



Le Secret des Mésanges

Lundi 20 octobre 2025

Le CPIE Pays Basque et Cinévasion proposent un ciné-atelier pour les enfants, combinant découverte des régimes alimentaires et habitats des oiseaux, suivi du film *Le Secret des Mésanges*. Séance pour les intéressés dès 16h. Places limitées, inscription obligatoire par mail ou téléphone. Un moment ludique et éducatif pour petits naturalistes.

Complexe Saint-Louis
Saint-Palais

SALON



Salon des Séniors des Pyrénées-Atlantiques & Landes

Mercredi 4 mars 2026 et jeudi 5 mars 2026 de 10h à 18h

Les 4 et 5 mars 2026, à la Maison des Associations accueille la 3^e édition du Salon des Séniors. Deux jours pour s'informer, découvrir et partager autour de la santé, du bien-être, des loisirs et des nouvelles technologies. Conférences, ateliers, animations et conseils personnalisés au programme. Entrée libre et gratuite.

MAISON DES ASSOCIATIONS
Bayonne



Ortzaizeko kulturaldia : Soinu Dokumentala

Jeudi 23 octobre 2025

Découvrez *Soinu Dokumentala*, un documentaire musical proposé dans le cadre d'*Ortzaizeko Kulturaldia*. Une immersion dans les sons et traditions locales, mêlant musique, témoignages et images rares. Une projection qui célèbre la richesse sonore et culturelle du territoire, accessible à tous les publics.

Ortzaize

SALON



Salon Thalasso, Spa & Cures Thermales

Mercredi 4 mars 2026 et jeudi 5 mars 2026 de 10h à 18h

Les 4 et 5 mars 2026, à la Maison des Associations accueille la 3^e édition du Salon Thalasso, Spa & Cures Thermales. Deux jours pour découvrir destinations bien-être, solutions santé, conférences et ateliers interactifs. Massages, soins et rencontres avec les professionnels composent ce rendez-vous incontournable dédié à la détente et à l'art de mieux-vivre.

MAISON DES ASSOCIATIONS
Bayonne



Fête du Piment d'Espelette

Dimanche 26 octobre 2025

Espelette célèbre son piment avec une foire gastronomique et artisanale, animations musicales et gratuites, et découverte du centre d'interprétation du piment. Messe solennelle, bénédiction des piments, défilé des confréries, intronisation et remise du « Prix Piment ». Jeux traditionnels, repas et partie de pelote à main nue complètent cette journée festive.

Espelette

SALON



Salon du Logement sénior et Aides à domicile

Mercredi 4 mars 2026 et jeudi 5 mars 2026 de 10h à 18h

Découvrez un lieu d'échanges privilégié avec des spécialistes du logement adapté et des services d'aides à domicile. Exposants et experts vous accompagnent avec bienveillance, proposent solutions pratiques, aménagements ergonomiques et technologies astucieuses. Une occasion conviviale pour poser vos questions, et faciliter le quotidien des seniors

MAISON DES ASSOCIATIONS
Bayonne

CHRISTOPHE, L'amour est dans le pré

par Lauréna Briand

Votre passage dans L'Amour est dans le pré a marqué les esprits. Quel souvenir vous fait encore sourire aujourd'hui ?

C'était pas forcément uniquement ce à quoi je m'attendais, c'est-à-dire qu'au départ on pense qu'on va rencontrer des personnes et que ça va tourner uniquement autour de ça. Alors que non, ça met en valeur la beauté de notre agriculture. Puis les autres candidats qui deviennent assez vite pour la plupart de nos très bons amis, parce qu'ils ont vécu les mêmes choses en même temps que nous, ou à peu près la même période que nous.

Et ensuite, tourner dans le monde de la télé c'est des choses auxquelles on n'est pas du tout habitué. On s'y fait assez vite. Et puis, ce qui est surprenant, c'est la gentillesse. C'est de réaliser à quel point on est entré dans le cœur des gens, à quel point toute la bienveillance qu'on a pu rencontrer, c'est vraiment très touchant et ça reste touchant autant aujourd'hui qu'au premier jour.

Comment avez-vous géré la médiatisation et l'attention du public après l'émission ?

Curieusement, pour quelqu'un qui n'a jamais connu la médiatisation, on s'adapte assez vite à l'attention du public. Alors, certainement parce que les personnes qui nous abordent le plus, ce sont les personnes qui ont des choses gentilles à nous dire. Je sais aussi que sur les réseaux sociaux circulaient des messages pas très gentils parce qu'ils se permettent de juger les relations amoureuses des autres. Entre ce qui s'est passé réellement et ce qui est monté en épingle par la production, c'est pas toujours exactement la même chose et puis sans rentrer dans les détails, les deux seuls qui peuvent

juger l'histoire d'amour dans une expérience comme ça, ce sont les deux acteurs principaux et les deux personnes qui se sont rencontrées. Tout ne s'explique pas mais pour le bon résultat de l'histoire d'amour et le but, c'est que les deux se sentent bien.

Comment cette expérience a-t-elle changé votre quotidien ou votre vision de la vie ?

Cette participation à l'émission a beaucoup changé ma vie. Elle m'a rajouté beaucoup de choses dans mon emploi du temps, qui était déjà bien garni, mais curieusement quand on vit des choses passionnantes et intéressantes et peut-être parce que j'aime le contact, c'était magnifique de rencontrer plein de gens.

C'est une expérience très enrichissante, parce que l'émission permet vraiment de créer un lien direct avec des personnes qui l'apprécient et qui aiment échanger avec nous. Du coup, il y a un vrai partage, c'est réciproque. En fait, on prend plaisir à voir qu'on leur donne le sourire. On passe de très bons moments avec nos fans.

Avez-vous des projets ou nouveautés pour le vignoble dans les prochains mois ?

Au niveau de l'évolution de l'exploitation, les projets futurs sont peut-être finalement et curieusement de redescendre à une surface en vigne, un peu plus comment dire, un peu plus modérée. C'est-à-dire qu'actuellement, on frôle les 40 hectares de lignes. Je pense qu'à terme, dans les 10 ans à venir, il est plutôt prévu de redescendre à une trentaine d'hectares qui peut être mieux gérée, même si on aura toujours besoin de faire vraiment du bon travail.

Et puis, surtout, se pencher sur la question de certains cépages qui avaient été laissés tomber. Des cépages un peu plus résistants aux maladies, des cépages un peu moins sensibles aux sécheresses parce que la réalité c'est quand même qu'on est confronté à un changement climatique. On envisage aussi une amélioration de l'accueil chez nous avec un accueil qui soit un peu mieux aménagé.



par Anaëlle Imbert - ©Les Mots, la Muse

La neuvième est célèbre	Mesure le changement de direction Le 55	Expressions du désir	Manie de bouger Poussé avec effort	Trois cardinaux	Arrivent en fin d'année
Remonte					
Compliments					Montées
Ex-messagerie instantanée			Hors taxes	Grande maison	Spécialité marseillaise
Deux autour du tronc	Aviva Divertit				
			Thallium Flottantes au dessert		Attacher
Enduit de miel					
Communes dans le bas rein	Lue dans le désordre Un être conjugué		Fait un avoir Pour son bien		
				Agent très liant	
Royales initiales		Katana			

SOLUTIONS
parution septembre

Gros jeu de plumes	E	Un rose	Incorrigible Pronom Surfaces	I	L	Alimenté les canards Agent de liaison	D
Un homme qui connaît ses limites	D	O	U	A	N	I	E
Il fait attention à garder la ligne	R	Mince ! Il aime jouir	C	R	O	T	T
	P	E	C	H	E	U	R
Il collectionne les pièces	D	O	S	S	I	E	R
	V	O	M	I			
Rejeté	N	E	A	N	T		
Grand vide Droque	L	S	D	A	O	N	T
		Jurlique Elle a la tête pour mentir	Ce qu'il faudrait démontrer	Avant à plusieurs Voyelles			
Pont cardinal	E	V	E	Q	U	E	
Ci-dessous Boutons par une cotonne	I	N	F	R	A		
	O	S		D	E	A	L

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

ENTRÉE GRATUITE

Salon Seniors

3^{ÈME}
ÉDITION

Du Pays Basque & Landes

BAYONNE



**Maison des
Associations**

**4 & 5
Mars 2026**

Plus d'informations sur mes-salons.com

L'AUDITION : ENTENDRE & COMPRENDRE !

par Camille Guillaume

On définit l'audition comme l'action d'entendre, mais pas seulement. Effectivement, la compréhension est étroitement liée à cette fonction chez l'être humain. Ainsi, l'audition joue le rôle de la communication par la parole et l'alerte. Cette dernière repose sur le fait que la majorité des actions ou des mouvements sont accompagnés de sons.

Le système auditif est constamment sollicité et transmet les données directement à notre cerveau. L'auditeur ne tient pas compte des sons sans importance, tandis que ceux qui éveillent l'intérêt l'engagent dans une certaine écoute !



Le bruit :

L'oreille est un organe dont les cellules ne se régénèrent pas, il faut d'autant plus en prendre soin ! Notre capital auditif diminue naturellement avec l'avancée dans l'âge, néanmoins, les activités humaines bruyantes peuvent accélérer ce processus et entraîner des troubles auditifs ou des pertes d'audition...

Les sons, qu'ils soient mélodieux ou utiles, deviennent du bruit lorsqu'ils atteignent un niveau trop élevé et sont néfastes pour nos oreilles. Les niveaux sonores élevés et persistants ne sont pas présents dans la nature et sont causés par l'activité humaine.

La capacité de l'oreille à supporter des longues périodes de sons forts est donc limitée. Le niveau de risque débute à 85 décibels, niveau où les dommages ne se manifestent qu'après plusieurs années d'exposition. Plus le niveau augmente, plus le risque de dégradation augmente rapidement.

La perte auditive se réfère alors à une réduction de notre capacité à entendre et à comprendre les sons. Elle peut survenir à tout âge et peut avoir diverses causes, allant de facteurs génétiques à des expositions environnementales.

Quelques conseils de prévention :

- Au quotidien, prenez l'habitude de porter un casque ou des bouchons d'oreilles dès lors que vous effectuez des travaux (jardinage, bricolage, etc.) ou que vous vous situez dans un environnement très bruyant (concerts, festivals, au travail, etc.) ...
- Lors d'un achat d'un nouvel appareil électronique, pensez à comparer les niveaux de décibels
- Si vous écoutez beaucoup de musiques sur écouteurs : privilégiez un casque à réduction de bruit environnant, ce qui permet de ne pas trop augmenter le volume.

LES PRINCIPAUX ASPECTS DE LA PERTE AUDITIVE :

Perte Auditive de Transmission :

Elle se produit lorsque les sons ne peuvent pas atteindre l'oreille interne en raison de problèmes dans l'oreille externe ou moyenne, comme un bouchon de cérumen, une infection de l'oreille, ou une otosclérose classe I.

TENTEZ DE GAGNER VOS PLACES !

Élie Semoun est un humoriste et acteur français très apprécié. Il s'est fait connaître dans les années 1990 grâce à un duo comique devenu culte.

Avec quel humoriste formait-il ce célèbre duo ?

Vous avez trouvé ?

Complétez le formulaire avant le 25 octobre sur www.seniors-mag.com/jeux.
Les gagnants seront contactés directement par mail.



Élie Semoun
28 novembre
Biarritz - Gare du Midi

Seniors mag

Perte Auditive Neurosensorielle :

Cette forme de perte auditive est due à des dommages dans l'oreille interne (cochlée) ou dans le nerf auditif. Les causes courantes incluent le vieillissement (presbycusie), l'exposition à des bruits forts, des infections, et certaines conditions médicales.

Perte Auditive Mixte :

Il s'agit d'une combinaison de la perte auditive de transmission et neurosensorielle

Pour pallier à ces pertes d'acuités auditives il est possible, depuis plusieurs années, d'équiper les malentendants avec des technologies de pointe numériques (classe 1, 100% santé ou classe 2, appareils dernière génération).

Le 100% Santé : votre audition retrouvée, sans reste à charge

Saviez-vous que, depuis 2021, la France a mis en place un dispositif qui permet à tous les assurés sociaux, sans reste à charge, de bénéficier de prothèses auditives de qualité ?

Cela s'appelle le «100% santé», et il pourrait bien être la solution que vous cherchiez pour améliorer votre qualité de vie. Cette gamme d'appareils de qualité est regroupée sous l'appellation classe I. Le renouvellement étant possible tous les 4 ans, l'année 2025 est le premier volet des renouvellements sur les nouvelles technologie classe I.

Le 100% santé permet de vous offrir des prothèses auditives variées, sans frais supplémentaires à votre charge. Que vous soyez retraité, actif ou que vous souffriez de pertes auditives légères à sévères, vous pouvez en bénéficier, sous certaines conditions (avoir notamment un contrat responsable).

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

1. Prendre rendez-vous :

Consultez un audioprothésiste agréé pour un bilan auditif.

2. Obtenir l'ordonnance de l'ORL :

Le médecin spécialiste vérifie la perte d'audition et prescrit si besoin un essai d'appareillage auditif.

3. Choisir votre équipement :

En fonction de vos résultats, l'audioprothésiste

vous proposera des appareils adaptés, pris en charge à 100%.

4. Profitez du suivi personnalisé :

Après l'installation de vos prothèses, un suivi est présent pour ajuster les réglages et garantir votre confort.

Une bonne audition est essentielle pour votre bien-être quotidien. En vieillissant, il est naturel de rencontrer des problèmes d'audition, mais avec le 100% santé, il est désormais plus facile d'accéder à des solutions performantes sans se soucier du coût.

Tout en sachant que le suivi à vie, les réglages, nettoyages et la garantie panne pendant 4 ans sont inclus.

Vous pourrez retrouver des sons clairs et précis, participer pleinement à des conversations, et améliorer votre qualité de vie sociale. Ne laissez pas la perte auditive vous isoler. Le programme 100% santé en audition vous offre la possibilité de retrouver une audition claire sans aucun coût supplémentaire.

Dès aujourd'hui, prenez rendez-vous avec un audioprothésiste agréé et redécouvrez le plaisir d'écouter le monde qui vous entoure !



VALLI EN TOURNÉE AVEC ALAIN CHAMFORT

Découvrez le concert «Le meilleur de moi même»,
samedi 24 janvier au centre des congrès de Jonzac à 20h

Bonjour Valli.
Bonjour.

Votre actualité, c'est cette tournée avec Alain Chamfort. Comment est née cette collaboration ?

Alain et moi, nous nous connaissons depuis 1982. Mon ex-mari, qui avait écrit les textes de Chacun fait ce qui lui plaît, a travaillé sur un album pour lui. Depuis, on s'est croisés de temps en temps, surtout quand j'étais journaliste musicale à France Inter. On s'est toujours bien entendus. Puis, il y a un peu plus de deux ans, Alain m'a proposé de monter un spectacle mêlant musique et conversation autour de sa carrière. Aujourd'hui, j'ai vraiment l'impression que nous sommes devenus des amis de quarante ans.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le fait de remonter sur scène ?

Je me rends compte que j'aime profondément ça. J'avais déjà connu la scène avec Chagrin d'amour, puis dans mes émissions à France Inter où je présentais des artistes en live. C'est un endroit où je me sens bien. J'aime voir le public, leurs réactions... c'est toujours très agréable.

Comment est construit le spectacle ?

C'est un best-of du répertoire d'Alain. On y retrouve ses grands classiques, mais aussi des chansons plus confidentielles que les fans adorent. Entre les morceaux, on évoque toutes les étapes de sa vie : ses débuts au piano, ses collaborations avec Dutronc, Claude François, Gainsbourg, Jacques Duval, Pierre-Dominique Burgaud...

On parle beaucoup des « hommes de l'ombre », et ça donne une dimension très intime au show.

Et comment réagit le public ?

Les spectateurs sont très émus. Nous avons déjà donné une quarantaine de dates et avons eu des standing ovations presque à chaque fois. Alain est touchant, et la fin du spectacle, notamment sur Aujourd'hui ou La Suisse, laisse une émotion particulière. Beaucoup disent qu'on s'adresse à eux personnellement. C'est cette intimité qui plaît tant.

Les gens me disent souvent que c'était leur premier 45 tours... parfois même le premier qu'ils ont volé ! (rires) Ça me touche énormément. Voir que trois générations connaissent encore.

On sent qu'il y a une vraie sincérité, presque une confession.

Oui, mais ce n'est pas une succession de scoops. C'est surtout une façon tendre et authentique de raconter sa vie, son enfance, ses rencontres. Les anecdotes sur sa carrière ou ses collaborations sont touchantes, mais racontées avec humour et bienveillance.

Pour beaucoup, votre nom reste associé à Chagrin d'amour et au tube Chacun fait ce qui lui plaît. Quel regard portez-vous aujourd'hui sur cette chanson ?

J'étais une jeune étudiante américaine à l'époque, et rien n'était prévu. Aujourd'hui, j'en ressens une immense fierté. J'ai toujours été francophile et savoir qu'on a créé un standard de la chanson française, c'est incroyable. Quand je la chantais, je comprenais à peine ce que je racontais ! Mais aujourd'hui, quand je l'entends dans un supermarché ou à la radio, je pense aux années 80.

« Une amitié de quarante ans sur scène »

On dit souvent qu'en venant des États-Unis, vous avez été un peu la créatrice ou l'inspiratrice des premiers raps français. C'est un peu comme ça que vous l'aviez en tête à l'époque ?

Oui, effectivement. Quand j'étais à l'université à New York, c'était un moment charnière, en 77-80. Le punk était là, c'était ce que j'aimais, et en même temps, il y avait du disco. Le rap commençait à naître. Philippe Bourgoïn, mon parolier, était à l'école avec moi. Et quand il est venu en France, il a dit « Ah, ça serait bien de faire cette chanson en rap » parce que lui aussi était là et il a vu la naissance de ce mouvement. Alors, les puristes disent que c'est pas le premier rap parce que le rap en France, c'était au début des années 90, c'était pas non plus le début du hip hop en France, mais c'était quand même le premier rap pour ainsi dire en France. Quand En vacances j'oublie tout est sorti un an après, tout le monde croyait que c'était notre nouveau single. Ça a vraiment lancé une façon de chanter nouvelle en France.

Et vous parliez de punk tout à l'heure, c'est les Clash qui vous ont un peu inspiré sur cette chanson ?

Oui, exactement. Philippe adorait le double album Sandinista! des Clash. Certaines chansons nous ont inspirés pour rythmer les textes différemment. Par exemple, au lieu de « dream dream 7h du mat », il a commencé par « 5h du mat j'ai des frissons ». C'était une vraie inspiration.

J'ai appris que vous aviez commencé sur les radios libres aussi. Parce que moi, je me souviens des radios libres, elles étaient un peu pirates au départ. C'est après, sous Mitterrand, qu'elles sont devenues officielles, des radios comme NRJ, etc. Vous avez débuté sur ces radios pirates ?



On avait fait un petit gag sur Radio Thomas, une radio parisienne. Moi, j'arrivais en France et l'idée de radio pirate me semblait lointaine, parce qu'on avait déjà le FM aux États-Unis. Mais quand Mitterrand a été élu, il a donné l'antenne à toutes ces radios. On a un peu contribué à leur succès, car il n'y avait pas de format strict : on pouvait passer un morceau cinq fois dans l'heure ou dès qu'il était terminé, le remettre. Ces chansons ont vraiment fédéré l'ouverture des radios libres.

Bien sûr, je me souviens des manifestations.

Oui, exactement. On manifestait pour ces radios, pour plus de diversité musicale. Et on est toujours là !

Mais exactement Valli. Merci beaucoup pour ce moment d'échange. On vous retrouvera lors de cette tournée, qui a pris de l'ampleur, elle a commencé l'année dernière, il y a déjà plus de 40 dates et c'est la deuxième année !

Propos recueillis par Arnaud Onnainty.

TRAVAUX D'ISOLATION : EXONÉRATION DE 3 ANS POUR LA TAXE FONCIÈRE.

par Camille Guillaume

Dans le dernier Seniors mag (n°173), nous parlions des nouveautés sur la taxe foncière. Aujourd'hui, focus sur une exonération spécifique. Depuis le 20 juillet 2025, les propriétaires qui rénovent leur logement pour mieux l'isoler ou le chauffer peuvent bénéficier d'un avantage de taille : une exonération totale de taxe foncière pendant 3 ans.

Qui peut en profiter ?

Vous êtes propriétaire d'une maison ou d'un appartement de plus de 10 ans, et vous réalisez des travaux d'isolation, de chauffage ou de ventilation.

Quels types de travaux sont concernés ?

Il s'agit de travaux améliorant la performance énergétique du logement : isolation du toit, des murs ou des combles, remplacement des fenêtres, changement de chaudière pour un système moderne, amélioration de la ventilation, ou installation de panneaux solaires. Les dépenses doivent atteindre au moins 10 000 € sur une année (ou 15 000 € sur 3 ans). Bonne nouvelle : des aides existent pour réduire la facture.

***Important :** il faut que les travaux coûtent au moins 10 000 € sur une année (ou 15 000 € sur 3 ans). Mais vous n'êtes pas seul ! Des aides financières existent pour vous aider à payer ces travaux (voir plus bas).*

Comment demander l'exonération ?

Avant le 1er janvier de la première année d'application, vous devez déposer auprès du centre des impôts une déclaration sur papier libre avec les informations sur votre logement, la date des travaux et les justificatifs (factures, preuves des dépenses).

Combien pouvez-vous économiser ?

Cela dépend de la commune : certaines accordent 50 % de réduction, d'autres 100 % (zéro taxe pendant 3 ans). Vérifiez si votre mairie applique le dispositif : mesaidesreno.beta.gouv.fr.

Pourquoi c'est une belle opportunité pour les seniors ?

- Plus de confort (chaud l'hiver, frais l'été)
- Des factures d'énergie réduites
- Zéro taxe foncière pendant 3 ans
- Un bien valorisé pour vos enfants ou la revente

Qui peut vous aider ?

Un conseiller France Rénov' (service public gratuit) : france-renov.gouv.fr et/ou votre centre des impôts pour la demande d'exonération.



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



Salon Logement Seniors & Aides à Domicile

BAYONNE

Maison des Associations

4 & 5 Mars 2026

VIAGER ● RÉSIDENCE
DOUCHE SÉNIOR ● MATÉRIEL MÉDICAL

COMMENT OBTENIR UN PRÊT APRÈS 60 ANS ?

par Françoise Macquet



Il n'y a pas d'âge pour se projeter dans l'Avenir ! Qu'ils soient modestes ou ambitieux, les projets nous permettent, tout au long de notre vie, de rester acteurs de notre destin, et engagés avec le monde qui nous entoure.

Seul hiatus : projet rime souvent avec budget, et si ce dernier n'est pas au rendez-vous, il faut le constituer ! Or, bien que la France n'impose aucun âge limite pour souscrire un prêt, force est de constater que les banques mettent en place des critères qui compliquent les capacités des séniors à emprunter. Pour autant, cela reste possible.

Adapter sa demande à sa situation particulière

Il faut tout d'abord savoir que les banques tablent, en général, sur un remboursement total du prêt, aux 75 ans de l'emprunteur. Adaptez donc votre durée de prêt en conséquence, selon l'âge auquel vous émettez votre demande.

Pour déterminer le montant du prêt, basez-vous sur les mensualités, qui ne peuvent représenter plus d'un tiers du revenu mensuel net de l'emprunteur. Il vous suffit donc de multiplier le montant de vos revenus (salaire, pension de retraite, etc.) par 0,35, et de déduire vos charges afin de déterminer votre capacité d'endettement restante.

Vous pouvez aussi mettre en avant votre patrimoine ; les banques sont sensibles à une épargne solide et /ou d'importants actifs ! Un apport solide - autour de 30% du montant emprunté - sera aussi de nature à optimiser votre demande.

L'épineux sujet de l'assurance...

Les compagnies d'assurance, qui sont en première ligne pour rembourser le prêt en cas de

décès de l'emprunteur se montrent particulièrement prudentes face à son âge et son état de santé.

Globalement, plus l'âge des emprunteurs augmente, plus le taux d'assurance imposé par les banques sera élevé. L'assurance peut coûter de 0,42 % (annuellement, en moyenne) du capital emprunté jusqu'à plus de 1,5 % dans certains cas. Certaines compagnies prennent même le parti de ne plus couvrir les risques « décès » ou « invalidité » au-delà d'un certain âge, ou bien appliquent des conditions tarifaires exorbitantes.

Dans ce contexte, il peut être pertinent de rechercher la solution d'assurance la plus avantageuse pour vous. Coover, par exemple, propose un comparatif détaillé des assurances emprunteur pour seniors, avec des informations sur les garanties, les limites d'âge et les coûts. Selectra est également spécialisé dans les assurances après 60 ans. Ce site vous offrira des conseils pour trouver les contrats les mieux adaptés à votre besoin. Citons encore l'UFC-Que Choisir, qui propose également un comparateur permettant d'estimer les économies réalisables en changeant de compagnie d'assurance. Enfin, notons que dans le cadre d'un achat immobilier, la convention Aeras, signée entre les banques et les assureurs, permet de faciliter l'accès au prêt pour les emprunteurs âgés de plus de 70 ans, empruntant un montant maximum de 320 000 euros.

Des garanties alternatives telles que le nantissement (l'emprunteur met en gage un placement financier de type assurance vie ou compte-titres), le prêt viager hypothécaire, ou le prêt hypothécaire cautionné peuvent également être envisagés.

Pour plus d'infos rendez-vous au Salon des Séniors le 4 & 5 mars 2026.

LE TÉMOIGNAGE DE MARIE-CLAIRE : UN HÉRITAGE DE FOI

« En soutenant l'Église catholique par un legs, je ne retire rien à mes enfants. Je leur offre un monde où la foi, la fraternité et l'espérance continuent de vivre et de les accompagner. » Marie-Claire, 78 ans, ancienne institutrice à Bordeaux, partage les raisons qui l'ont conduite à inclure l'association diocésaine dans son testament.

Un déclic inattendu

L'idée ne m'était jamais venue à l'esprit. Comme beaucoup de grands-parents, je pensais d'abord à mes descendants. Mais un jour, Emma, ma petite-fille de 9 ans, m'a dit en revenant de catéchèse : « Grand-maman, j'aime bien aller à l'église, c'est comme une grande famille. » Ces mots ont résonné en moi pendant des semaines.

Une communauté qui m'a portée

J'ai repensé à ma propre vie. Quand mon mari Jean est décédé il y a quinze ans, c'est la communauté paroissiale qui m'a soutenue : le Père Michel me rendait visite, Mme Fournier m'apportait des repas, le groupe de prière m'entourait. Mes fils vivent loin et ont leurs obligations. L'église m'a offert une présence que même ma famille ne pouvait me donner.

Lorsque Pierre a traversé une période difficile après son divorce, il s'est tourné vers Familya et a suivi le parcours « Revivre après une séparation ». La communauté l'a accompagné avec une écoute précieuse.

Comprendre la chaîne de générosité

Un dimanche, le Père Michel évoquait les difficultés financières pour accueillir les jeunes et les familles. J'ai compris que tout ce que cette communauté m'avait apporté était possible grâce à la générosité des fidèles qui nous



avaient précédés. Des personnes avaient semé pour que nous puissions récolter aujourd'hui.

Convaincre mes enfants

Lorsque j'ai évoqué cette idée avec mes fils, Antoine s'est inquiété : « Tu veux donner notre héritage à l'église ? » Je leur ai expliqué que je ne voulais léguer qu'une partie de mes biens, qu'ils resteraient mes principaux héritiers. Mon souhait était que mes petits-enfants puissent grandir dans un monde où cette communauté existe encore. Pierre a compris immédiatement. Antoine a changé d'avis en voyant l'engagement des bénévoles lors de la communion d'Emma.

Une décision réfléchie

J'ai décidé de léguer 20 % de mes biens à l'association diocésaine de Bordeaux. Le service des legs m'a accompagnée dans toutes les démarches, en respectant ma situation familiale. Ils ont insisté pour que mes enfants soient d'accord, évitant tout conflit.

Aujourd'hui, Antoine me dit : « Tu ne nous retires rien, maman, tu nous donnes la certitude que nos enfants grandiront dans une communauté bienveillante. » Emma, maintenant 15 ans, participe activement à la vie paroissiale.

Mon legs sera un pont entre les générations, une façon de transmettre ce qui m'a construite. Je dors tranquille en sachant que j'ai semé pour que la foi, la fraternité et l'espérance continuent d'accompagner les futures générations. C'est le plus beau des héritages.

Service legs du diocèse : 05 56 92 92 75

L'UTILITÉ DU MONTE-ESCALIER: CONFORT, SÉCURITÉ ET AUTONOMIE À DOMICILE

par Camille Guillaume

Avec l'âge ou en raison de problèmes de mobilité, monter et descendre les escaliers peut devenir un véritable défi. Ce qui était autrefois un geste simple du quotidien peut devenir source de douleur, de fatigue, voire de danger. Dans ce contexte, le monte-escalier s'impose comme une solution pratique et sécurisante pour préserver l'autonomie des personnes à mobilité réduite et leur permettre de rester dans leur logement en toute sérénité.

Qu'est-ce qu'un monte-escalier ?

Un monte-escalier est un dispositif motorisé qui permet à une personne de se déplacer le long d'un escalier sans effort physique. Il est généralement composé d'un rail fixé sur les marches ou le mur, d'un siège motorisé et d'une télécommande pour en faciliter l'usage. Selon la configuration du logement, il existe plusieurs types de modèles : monte-escalier droit, tournant, en colimaçon ou encore les plateformes élévatrices pour fauteuils roulants.

Un gage de sécurité

L'un des principaux risques liés aux escaliers est la chute, qui peut avoir des conséquences graves, notamment pour les personnes âgées. Le monte-escalier réduit considérablement ce danger. Il est conçu pour être stable, confortable et facile à utiliser. De nombreux modèles sont équipés de ceintures de sécurité, de capteurs d'obstacles, de freins automatiques et d'un système de démarrage en douceur. Même en cas de coupure de courant, les monte-escaliers modernes disposent généralement d'une batterie de secours.



Un confort au quotidien

Utiliser un monte-escalier, c'est aussi gagner en confort de vie. Plus besoin de redouter la montée fatigante ou douloureuse des escaliers, surtout en cas de douleurs articulaires ou musculaires. Il devient possible de circuler librement dans la maison, de jour comme de nuit, sans appréhension ni effort physique excessif.

Certains modèles offrent des options supplémentaires comme un repose-pieds repliable, un siège pivotant pour faciliter l'installation ou des commandes ergonomiques. L'installation est rapide et généralement peu invasive, ne nécessitant pas de gros travaux.

Une solution économique à long terme

Si l'achat et l'installation d'un monte-escalier représentent un investissement initial, celui-ci peut être amorti par les économies réalisées sur d'éventuels aménagements du logement, des frais d'aide à domicile ou de déménagement. De plus, des aides financières peuvent être accordées sous certaines conditions (crédit d'impôt, aides de l'ANAH, subventions locales, etc.).

En conclusion, le monte-escalier est bien plus qu'un simple appareil : c'est un véritable outil d'émancipation pour les personnes à mobilité réduite. Il contribue à préserver leur autonomie, à renforcer leur sécurité et à améliorer leur qualité de vie au quotidien. Discret, pratique et adaptable à tous types d'escaliers, il permet de continuer à profiter pleinement de son chez-soi, en toute confiance.

LA CRÈTE, DESTINATION IDÉALE ENTRE DÉTENTE, CULTURE ET NATURE.

Située au carrefour de l'Europe, de l'Afrique et du Moyen-Orient, la Crète est la plus grande des îles grecques. Avec son climat méditerranéen exceptionnel, son riche patrimoine historique et ses paysages variés, elle séduit chaque année des milliers de visiteurs. Embarquez depuis Paris, Nantes, Toulouse ou Lyon, pour profiter du soleil éclatant de la Crète !

Un climat doux toute l'année

La Crète bénéficie d'un climat agréable pratiquement toute l'année. Les hivers sont doux, les printemps fleuris, et les étés chauds mais souvent tempérés par la brise marine.

Pour éviter les fortes chaleurs et les foules estivales, les périodes d'avril à juin et de septembre à octobre sont particulièrement recommandées. Les températures oscillent alors entre 20 et 28°C, idéales pour des promenades, des visites culturelles ou simplement un moment de détente en terrasse.

Un patrimoine riche et accessible

Berceau de la civilisation minoenne, la Crète est un véritable musée à ciel ouvert. Le palais de Cnossos, près d'Héraklion, fascine par ses fresques colorées et son histoire vieille de plus de 3 500 ans. D'autres sites archéologiques comme Phaistos ou Gortyne permettent de découvrir les traces laissées par les Minoens, les Romains, les Byzantins et les Vénitiens.

Les villes de La Canée, Réthymnon et Héraklion offrent un équilibre entre tradition et modernité. Leurs centres historiques, en grande partie piétons, sont parfaits pour des balades tranquilles ponctuées d'arrêts dans des cafés ombragés.

De nombreux musées proposent des visites guidées ou audio-guidées, souvent en français ou en anglais, facilitant la compréhension pour les visiteurs internationaux.

Une gastronomie saine et savoureuse

L'un des grands plaisirs d'un séjour en Crète, c'est sans conteste la cuisine locale. Réputée pour ses vertus sur la santé, la diète crétoise repose sur des produits frais, de saison et peu transformés : légumes grillés, huile d'olive, poissons, fromages de chèvre, fruits, herbes sauvages et un peu de vin.

De nombreux médecins reconnaissent aujourd'hui les bienfaits de ce régime méditerranéen sur la santé. Les soupes paysannes crétoises, bien que moins connues, méritent d'être absolument découvertes. Composées de céréales, de haricots et de légumineuses, elles apportent un véritable réconfort après une randonnée !

Les tavernes traditionnelles sont conviviales et abordables, et le service y est souvent chaleureux. Il n'est pas rare que les propriétaires offrent un dessert ou un verre de raki pour clore le repas dans la bonne humeur.

Nature, bien-être et ressourcement

La Crète ne se limite pas à ses plages : elle regorge aussi de paysages montagneux, de villages authentiques et de gorges impressionnantes comme celles de Samaria (adaptées aux très bons marcheurs), ou celles de d'Imbros (plus accessibles que celles de Samaria).

Elles descendent du village d'Imbros jusqu'à Komitades, avec un dénivelé d'environ 600 mètres. La descente se fait en 2 à 3 heures. Le sentier est bien balisé et ne présente pas de difficultés techniques.

Laissez-vous également tenter par une balade guidée dans les oliveraies, une croisière côtière, ou encore un bain thermal.

En quête de repos ? Les criques isolées offrent des cadres parfaits pour lire, méditer ou simplement se détendre face à la mer Égée.



Le saviez-vous ?

Selon la légende, Zeus naquit en Crète. Il eut 3 fils, dont le roi Minos, roi fondateur de la Crète. La culture minoenne, base de notre culture européenne, régna en Crète entre 2 700 et 1 100 avant notre ère.

COMMENT ÉCRIRE SON HISTOIRE ET LAISSER UNE TRACE ?

par *Françoise Pera-Berthier* :
www.grand-dire.fr

Arrivé à un certain stade de sa vie, l'on peut ressentir le besoin d'écrire son histoire. C'est une belle façon de relire son parcours et d'en savourer les moments forts. Au-delà de l'exercice de mémoire, c'est également un moyen de laisser une trace, de témoigner.

Pourquoi écrire son histoire ?

Écrire sa vie, c'est d'abord un geste de transmission. En effet, que savez-vous vraiment de la jeunesse de vos parents ou grands-parents ? Ne regrettez-vous pas parfois de ne pas avoir pris le temps de partager plus longuement avec eux ? Vos expériences, vos choix, vos souvenirs, vos valeurs, vos émotions constituent de précieux cadeaux pour vos proches.

En les partageant, vous permettez un pont entre les générations. C'est aussi un acte pour vous-même. En revivant les étapes de votre vie, vous prenez du recul et redonnez du sens à ce que vous avez traversé. Cela peut être une façon d'apaiser vos émotions et de cicatriser vos blessures.

Par où commencer ?

L'important, c'est de commencer... quelque part ! Nul besoin de vouloir suivre un ordre strict. Une anecdote marquante, un souvenir d'enfance, une photo qui vous émeut, un lieu cher à votre cœur : tout peut servir de point de départ.

Quelques questions peuvent aider au démarrage et réveiller une foule de souvenirs insoupçonnés : Quel événement a changé ma vie ? Qui m'a inspiré, soutenu ? Quels moments m'ont rendu fier ou heureux ?

Comment écrire ?

Adoptez un style sincère, écrivez comme si vous parliez à un ami : simplement, avec vos mots à vous, avec votre cœur. L'écriture n'a pas besoin d'être parfaite. Laissez émerger les émotions, les sensations, les petits détails encore vivants.

Vous avez du mal à écrire à la main ?

Utilisez un ordinateur ou même la dictée vocale sur votre téléphone. En cas de blocage, parlez-en autour de vous : vous trouverez quelqu'un qui sera certainement ravi de vous aider, ou de vous poser des questions.

Vous pouvez également rejoindre un atelier d'écriture. Des moments partagés permettent de se soutenir, de s'inspirer, de se motiver, et de persévérer.

Et si l'écriture ne vous convient pas, vous pouvez opter pour un petit carnet de voyage de vie au travers de photos, de croquis, d'illustrations, en rajoutant quelques commentaires personnalisés. C'est une façon de faire vivre les photos et de les réagencer.

Et la suite ?

Une fois vos souvenirs couchés sur le papier, vous pouvez les relire, les faire relire, les imprimer. Certains sites permettent d'agencer de petits livres à offrir. Vous pouvez également enregistrer votre voix : un récit oral a aussi beaucoup de charme. Le support importe peu : l'essentiel est de transmettre.

Conclusion

Il n'est nullement besoin d'être écrivain pour se lancer ! Écrire sa vie, c'est adresser un message d'amour à ceux que l'on aime, c'est leur dire : « J'ai vécu. Voici mon récit, ce qui m'a porté, ce que je vous lègue. » C'est également un acte de mémoire. Car chaque vie est unique, et mérite d'être racontée. Et il n'est jamais trop tard pour commencer.



CLAFOUTIS AUX CERTISES



Préparation
10 min



Cuisson
30 min



INGRÉDIENTS

40g
beurre demi-sel

10 cl
lait

4
oeufs

60g
cerises

100g
farine

1
gousse de vanille

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Lavez rapidement les cerises sous un filet d'eau fraîche, équeutez-les et égouttez-les. Personnellement j'enlève les noyaux, mais la recette traditionnelle veut qu'on les laisse, donc c'est à vous de voir si vous les laissez ou pas...

Faites fondre les 40 g de beurre dans une petite casserole à fond épais. Mélangez dans un grand bol la farine, le sucre, le sel et le sucre vanillé. Incorporez les oeufs peu à peu puis le lait petit à petit en continuant de mélanger. Ajoutez le beurre fondu.

ÉTAPE 2

Beurrez grassement le plat, rangez les cerises puis versez la pâte à clafoutis. Mettez au four pendant 10 mn à 210°C puis baissez à 180°C et cuisez encore 20 mn.

ÉTAPE 3

Servez le clafoutis froid ou tiède, saupoudré de sucre glace.

ENTRÉE GRATUITE

**3^{ÈME}
ÉDITION**

Salon
Thalasso Spa
& Cure Thermale

BAYONNE

**Maison des
Associations**

4 & 5

Mars 2026

Plus
d'informations

sur
mes-salons.com