

LORRAINE MAGAZINE

- **A la Une**

*Voyage au cœur des
stations thermales*

- **A voir**

*Yoko Ono au Centre
Pompidou*

*Zoé Thouron
dessinatrice de talent*

#44

du 18 février

au 03 mars

GRATUIT



**Le thermalisme
en Lorraine**

ÊTES-VOUS TENDANCE ?

RETROUVEZ LES MONTURES **TED LAPIDUS**
EYEWEAR

MADE IN FRANCE, **EN EXCLUSIVITÉ**

CHEZ VOTRE OPTICIEN MUTUALISTE POUR SEULEMENT **99€** TTC*



LES OPTICIENS MUTUALISTES
VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.

NANCY - 45 rue des Ponts - 03 83 37 80 30 OUVERT DU MARDI AU SAMEDI 9H>12H30 & 13H15>19H

*Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés portant au titre de cette réglementation le marquage CE. Voir conditions en magasin.

#44
du 18 février
au 03 mars

Prochaine parution le
04 mars

Lisez également votre magazine
et tous les anciens numéros
GRATUITEMENT sur notre site
www.lorrainemag.com

Rejoignez-nous sur Facebook
[facebook.com/LorraineMagazine](https://www.facebook.com/LorraineMagazine)

Lorraine Magazine
est une publication de SCPP
N°ISSN : 2265-9919
Directeur de la publication
Philippe Poirot • 06 49 35 04 30
philippe@lorrainemag.com
Directrice de la publicité
Sylvie Courtin • 06 14 12 54 38
sylvie@lorrainemag.com
Rédaction
03 83 35 89 97
Service commercial et publicité
03 83 35 89 95
Réalisation graphique
Studio Franck Collot • 06 31 07 53 54
Journalistes
Pauline Creusat • Alice Cimiez
Crédits photos
Couverture : Bain de boue en apesenteur
Bains-les-Bains © Xavier Boymond, DR
Distribution
Distri-mag • 06 77 06 97 06
Pour nous écrire
Lorraine Magazine - SCPP
33 avenue de la Meurthe 54320 Maxéville
www.lorrainemag.com/contact
SARL au capital de 12000€
Dépôt légal n°1741
Imprimé par BLG Toul sur papier
PEFC. La reproduction intégrale
ou partielle de ce magazine est
interdite sauf accord écrit de
Lorraine Magazine.



ÉDITO

Saute-mouton (de prés salé)

Avec cinq stations thermales parsemées sur un territoire de 23 547 km², la Lorraine est plutôt vernie. Toute l'année, il est donc possible de tomber son stress comme ses vêtements et piquer une tête dans les eaux bienfaisantes de Contrexéville, Plombières-les-Bains, Vittel, Amnéville ou Bains-les-Bains. Leurs sources d'eau chaude, aux effets curatifs, ont attiré bien des célébrités, à commencer par l'Empereur Napoléon III. Mais les vrais rois des thermes, ceux qui les ont importés en Lorraine, ce sont les Romains. S'y rendre, ce n'est donc pas juste faire trempette : on y prend un bain d'histoire. Lorraine Magazine vous emmène dans ces cinq lieux, où l'on vous réapprend à prendre le temps dans le plus beau des écrans : la nature Lorraine. L'hiver est là, avec son lot de neige et de glace. Pour cela, l'eau ne peut rien mais le sel, oui. À cheval sur Varangéville et Saint-Nicolas-de-Port, la dernière mine de sel de Lorraine s'évertue à rendre les routes plus praticables. Avec 500 000 tonnes de sel gemme produites en moyenne par an, elle répond en grande majorité à la demande du marché français. Mais si les Français n'utilisent ce sel qu'une fois par an, les employés de la mine travaillent eux toute l'année à 160 mètres sous la surface de la terre. Nous sommes donc partis découvrir leur métier et leur environnement de travail unique en France.

Ils dessinent des galeries à coup de forage et d'explosifs. Zoé Thouron n'utilise qu'un crayon pour animer sur papier la simplicité de la vie, sa force et sa saveur. Avec le réalisateur Tristan Thil, elle a croqué les ouvriers de Florange pendant leur lutte en 2012. De cette collaboration est née « Florange, une lutte d'aujourd'hui », sa première bande dessinée. Sélectionnée pour le prix France Info 2015, qui récompense les BD d'actualité et de reportage, cette œuvre collective a mené récemment la jeune dessinatrice lorraine à une séance de dédicace à l'Assemblée nationale, sous les ors de la République. Incongruité pour une artiste qui sait rester simple et accessible. Découvrez son univers dans ce numéro.

Des bains romains aux mines de sel, en passant par la sidérurgie en dessins, Lorraine Magazine vous fait jouer à saute-mouton dans ce numéro. Oui mais un mouton de prés salé, dessiné par Zoé Thouron !

À LA UNE

Eaux divines

4

PORTRAIT

La D.R.A.C. à la rescousse des thermes

8

À DÉCOUVRIR

Idées de séjours « cocooning » en dehors des stations

10

Sous la surface

12

À VOIR

Yoko Ono et ses "Arbres de paix" investissent le Centre Pompidou

14

Des « petites choses » à croquer

16

FORMATION

L'État, caution pour les étudiants

18

IUT Nancy-Charlemagne : objectif pro

20

Se repérer dans la jungle des prêts étudiants

22

Pour mettre un pied dans le campus

23

Le sport en faveur de l'emploi

24

L'École d'Horticulture et de Paysage de Roville Aux Chênes

25

HABITAT

La Maison du Massif, la beauté du bois retrouvée

26

Les bonnes résolutions déco pour 2015

28

Repar'Vinyl : 30 ans d'expertise et de passion

29

Mon bureau au fond du jardin

30

Bois Nature, un bois citoyen

31

Une toiture végétale pour mon abri de jardin

32

Comment obtenir une pièce supplémentaire en fermant sa terrasse ?

34

ET TOUJOURS ...

Agenda, Cinéma, Jeu-concours, Recette et Horoscope à la fin du magazine.

Billards • Bar • Restaurant • Organisation de soirées



16 Pistes

OUVERT
7/7j

Spécialiste de la formule
REPAS + BOWLING



LE BOWLING
VANDŒUVRE

www.bowling54.fr Rejoignez-nous sur Facebook 03 83 56 01 11



EAUX DIVINES

Aquagym à Bains-les-Bains
© Corentin Mossière

En 2013, les stations thermales lorraines ont attiré à elles 27 249 touristes, venus de France et d'ailleurs pour profiter des vertus thérapeutiques de leurs eaux. Autant dire que la région, pour faire rouler son tourisme, peut compter sur le moteur hydraulique. Lorraine Magazine vous propose donc un tour d'horizon du thermalisme en Lorraine.

LA FAUTE AUX ROMAINS

Avant la construction des grands édifices thermaux au XIX^e siècle, de nombreuses sources étaient déjà appréciées dans l'Antiquité pour leurs bienfaits. Les thermes actuels en sont les héritiers.

Dans la bande dessinée de Goscinny et Uderzo, les Gaulois intrépides Astérix et Obélix ont de nombreuses raisons de se battre contre l'envahisseur romain à coup de baffes et de potion magique. Une seule aurait pu les inciter à fraterniser : le développement des thermes. Car les Romains ont brillé par leur maîtrise de l'eau. Aqueducs, fontaines, puits, égouts, l'eau est un bien précieux qu'il faut à tout prix canaliser et assainir. Dans l'antique cité lorraine de Divodorum (actuelle ville de Metz), à partir du II^e siècle après J.C, ils mettent en place des bains publics alimentés en eau par l'aqueduc de Gorze. Les thermes romains se basent sur un même système dans lequel les « baigneurs » alternent bains chauds (caldarium), tièdes (tepidarium) et froids (frigidarium), sans oublier le « sudatorium », ancêtre des saunas et hammams. Mais qu'ont fait Caius Bonus et ses concitoyens des eaux de Vittel, Contrexéville et de toutes ces stations thermales lorraines connues aujourd'hui ?

Les thermes, un système antique

De façon générale, la construction de thermes s'est systématisée



dans toutes les villes de l'Empire romain. Mais parfois la découverte de sources chaudes entraîne la construction d'infrastructures thermales, puis urbaines, comme à Plombières-les-Bains. Il y a 2000 ans, les Romains y créent une première station dont il reste encore des traces. Malgré tout, en France, la mode des thermes n'est relancée que sous Napoléon III, très friand de cures. En 1858, l'empereur des Français ravive la station de Plombières-les-Bains en y faisant bâtir ses propres installations. Bains-les-Bains, Contrexéville, Vittel suivent aussi ce mouvement de renaissance. Depuis les domaines thermaux ne cessent de se moderniser, alliant cures thérapeutique et soins de bien-être. Mais au-dessus des bains bouillonnants et des douches à jet, un esprit flotte toujours et encore : celui d'un envahisseur romain, finalement pas aussi bête et méchant que le Jules César d'« Astérix et Obélix ».



STATIONS THERMALES LORRAINES : PAPIERS S'IL VOUS PLAÎT !

Vittel, Amnéville, Bains-les-Bains, Contrexéville et Plombières-les-Bains, les curistes ont l'embarras du choix en Lorraine. Et bien que dans chaque station le peignoir blanc soit de rigueur, chacune vous fait vivre une expérience différente. Lorraine Magazine vous aide à faire votre choix avec une carte d'identité des thermes de notre région.

Amnéville

Début de la saison thermale : 23 février 2015.

Orientations thérapeutiques des cures proposées : problèmes rhumatologiques, séquelles ostéo-articulaires et troubles des voies respiratoires.

Petite sœur des stations thermales lorraines, Amnéville tient son succès d'une idée folle de son ancien maire, le Dr Jean Kiffer : transformer les friches industrielles de la région en véritable pôle d'attractivité touristique. En 1986, l'eau de la ville acquiert la qualification thermale et prend vite son envol, au point de concurrencer les plus grands thermes français. Avec 15 500 curistes en 2014, la cité mosellane court loin devant ses aînées vosgiennes, y compris Vittel et Contrexéville. Le pôle thermal est



Centre thermal Saint Eloy à Amnéville
© Victoire Saint Vincent

scindé en trois et sépare la station Saint Eloy, dédiée aux curistes, Thermapolis, centre de bien-être familial, et la Villa Pompéi, centre spa haut-de-gamme.

polethermal.com

Bains-Les-Bains

Début de la saison thermale : 16 mars 2015.

Orientations thérapeutiques des cures proposées : problèmes rhumatologiques (fibro-

myalgie, coxarthrose) et maladies cardio-artérielles (hypertension).

Actuellement quatre des onze sources thermales de Bains-les-Bains (entre 33° et 53°) sont utilisées pour leurs actions hypotensive, vaso-dilatatrice et sédatrice. Elles ont été découvertes par les Romains aux alentours de 90 après Jésus-Christ, qui créent les premiers bains. Plus tard, les ducs de Lorraine Léopold puis Stanislas donneront à la station un nouvel éclat. Implantée au cœur de la Vôge, celle-ci est entourée par la forêt et propose à ses visiteurs des belles perspectives de randonnées comme le Chemin de Saint Loup ou les Fontaines Chaudes. Dans la ville, la Manufacture Royale, ancienne ferblanterie, vaut aussi le détour.

chainethermale.fr/bains-les-bains.html

Contrexéville

Début de la saison thermale : ouvert toute l'année.

Orientations thérapeutiques des cures proposées : surpoids et obésité, diabète ou  cholestérol, problèmes urinaires.

Au XVIII^e siècle, à l'heure où l'on se penche sur les vertus curatives de certaines eaux, le docteur Charles Bagard, médecin du duc Stanislas, s'intéresse lui à celles de ce village vosgien. Ce n'est pourtant qu'en 1864 que



Villa Pompei à Amnéville
© Victoire Saint Vincent



Bains-les-Bains © Corentin Mossière



Thermapolis © Victoire Saint Vincent

la station thermale commence à prendre son essor. Connue également pour son eau minérale diurétique et chargée en calcium, Contrexéville s'est spécialisée dans les cures minceur et reçoit moins d'un millier de curistes par an. Cette année, les thermes inaugurent un nouveau soin jambes légères et prend soin de vos gambettes, autant que de votre ligne.

contrex-minceur.com

Plombière-les-Bains

Début de la saison thermale : 4 mars 2015.

Orientations thérapeutiques des cures proposées : affections digestives (en particulier la maladie de Crohn), troubles rhumatologiques et séquelles de traumatismes ostéo-articulaires.

Une des plus anciennes stations thermales lorraine, la « ville aux mille balcons » a attiré pendant des siècles la crème de la crème grâce à ses sources chaudes : Montaigne, Napoléon III, Berlioz ou Alfred Musset. En 2014, un peu plus de 4000 curistes ont suivi leur chemin. Hôtels, immeubles, villas et installations thermales, Plombières-les-Bains a vu seize de ses bâtiments inscrits ou classés au titre des Monuments Historiques. Les gradins d'un amphithéâtre des premiers bains sont toujours debout au centre de balnéothérapie romain. Quant à Napoléon III, il a laissé une magnifique empreinte de sa présence avec les thermes portant son nom.



Bain bouillonnant © Vittel les Thermes

plombieres-les-bains.com

Vittel

Début de la saison thermale : 30 mars 2015.

Orientations thérapeutiques des cures proposées : affections rhumatologiques, urinaires, digestives et surcharge pondérale.

Avec ses quatre sources d'eau, dont une à usage thermal, Vittel s'occupe, comme Contrexéville, de soigner le corps de ses curistes dans sa totalité. Avec un parc de 150 hectares et des salles de sport, la station se lance pour la première fois cette année dans un programme complet d'acti-

vités physiques, qui viennent agrémenter les cures déjà proposées. Contrairement à une majorité de stations thermales, Vittel a opté pour une offre spa séparée, avec des bâtiments dédiés. La démarche est payante puisqu'en 2014, 24 000 visiteurs ont bénéficié des bienfaits d'une pause bien-être en parallèle des plus de 4000 curistes annuels.

thermes-vittel.com

L'atout spa

Les stations thermales de Lorraine l'ont bien compris : cures spécialisées et soins spa font bon ménage. Elles ont donc toutes misé sur ce petit plus qui amène une clientèle différente et accroît la prise en charge des curistes. Selon les espaces de bien-être, des forfaits sont mis en place et permettent d'accéder à la fois aux installations (sauna, hammam, bain bouillonnant...) et à des soins divers (modelage, gommage, enveloppement, soin du visage, ...). ■ **Pauline CREUSAT**



Aquagym © Vittel les Thermes



VILLA POMPÉI

SPA THERMAL - AMNÉVILLE-LES-THERMES



Spa thermal inspiré de l'esprit et de l'architecture de la Rome Antique, VILLA POMPÉI associe la noblesse des matériaux aux bienfaits de son eau chaude thermale. Abandonnez-vous dans les bassins intérieurs et extérieurs, avec buses de massages, sauna, sanarium, hammam, et laissez-vous séduire par une large collection de soins cosmétiques.

La liste est longue et les plaisirs variés. Ouvert 7j/7.



Tél. 0 811 09 09 00 • www.villapompei.com

AVENUE DE L'EUROPE - 57360 AMNÉVILLE-LES-THERMES (MOSELLE)
À 25mn de Briey, 40mn de Longwy et Pont-à-Mousson, à 50mn de Nancy, à 1h de Toul, 1h15 de Lunéville

LA D.R.A.C. À LA RESCOUSSE DES THERMES

Les villes thermales recèlent des trésors d'architecture étroitement liés à leur activité et certains d'entre eux sont classés ou inscrits au titre des Monuments Historiques. Parmi ceux-ci, Plombières-les-Bains gagne la médaille d'or avec seize bâtiments ou sites protégés, suivi de près par Vittel. Conservatrice régionale des Monuments Historiques, Marie-Agnès Sonrier revient sur le rôle de la DRAC Lorraine (Direction Régionale des Affaires Culturelles) dans la protection de ces édifices et sur leurs spécificités.

Entre les édifices classés au titre des Monuments Historiques et ceux seulement inscrits, quelle est la différence ?

Pour comprendre cette différence, il faut connaître la procédure à l'origine d'une protection au titre des Monuments Historiques. La demande peut être réalisée par des particuliers, un propriétaire ou une association par exemple. Parfois aussi, un des services de la DRAC s'autosaisit d'un dossier. Par la suite, l'instruction de ce dernier est mise en place, pilotée par un chargé d'étude de la D.R.A.C. Elle vise à étudier l'histoire de l'édifice, en réaliser sa description et à le visiter, notamment pour examiner son état sanitaire. Une fois instruit, le cas est étudié par la Commission Régionale du Patrimoine et des Sites (CRPS). Celle-ci transmet son avis au préfet de région, lequel signe ou non un arrêté de protection. Le bâtiment est alors inscrit au titre des Monuments Historiques. Si la CRPS considère que le site mérite une protection supérieure, le dossier passe entre les mains de la Commission Nationale des Monuments Historiques et selon sa décision, il peut être classé. Pour résumer, les édifices inscrits au titre des Monuments Historiques le sont par arrêté préfectoral (région) et ceux classés par arrêté ministériel (État).

Quels critères pèsent dans la décision de protection ?

Il y en a plusieurs. Le site doit être significatif, avoir une place particulière dans l'histoire d'un lieu et dans l'histoire de l'art en général. Mais sa typologie, son authen-

ticité, son état sanitaire comptent aussi. Un édifice plusieurs fois remanié au cours des siècles peut aussi être intéressant car il nous renseigne sur les caractéristiques architecturales de chaque époque. Par ailleurs, il existe différents niveaux de protection. À minima, sont protégés la façade et la toiture. Pour d'autres lieux, l'inscription ou le classement s'étend aux intérieurs (tout ou partie des pièces du bâtiment, boiserie, cheminée, ...).

En ce qui concerne les constructions issues de l'activité thermique, quelle est leur spécificité ?

Le patrimoine thermal lorrain est d'abord très localisé : Contrexéville, Plombières, Vittel, Martigny-les-Bains... Pour les thermes, les bâtiments conservés datent aussi bien de l'époque gallo-romaine que du XX^e siècle avec des réaménagements avant ou après ces deux périodes. À Plombières-les-Bains, il y a par exemple la fontaine dite « Source du Crucifix » qui est de style « Art

Déco » (années 1930). Les premières traces de bains gallo-romains se cachent aussi dans la « ville aux mille balcons » comme la piscine Jutier, située sous la rue Stanislas. Dans la liste des édifices thermaux inscrits ou classés, il y a également les parcs comme celui de Vittel, les villas et hôtels construits pour les touristes mais aussi les gares telles celles de Contrexéville et Vittel. Tous ces bâtiments, aux utilités très diverses, ont été construits pour répondre aux besoins des curistes. Les plus illustres, à l'instar de Napoléon III, ont joué un rôle dans la transformation des stations thermales et de leur ville d'accueil. À Plombières-les-Bains, l'église Saint-Amé a été bâtie par la famille impériale pour ses besoins et ceux des résidents. ■ *Propos recueillis par Pauline CREUSAT*



Thermes de Bains-les-Bains

Au cœur des Vosges



UNE THÉRAPEUTIQUE THERMALE UNIQUE

Les eaux hyperthermales de Bains-les-Bains ont des vertus hypotensives, vasodilatatrices et sédatives. Cette station est la seule à traiter conjointement les **pathologies cardio-artérielles** (hypertension, maladie de Raynaud, artériopathies des membres inférieurs ...) et les **affections rhumatismales et séquelles de traumatismes ostéo-articulaires** (rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs, fibromyalgie, spondylarthrite ankylosante...).

Un panel de 18 soins thermaux est dispensé : aérobain, massage sous l'eau thermale, bain de kaolin en apesanteur (soin exclusif de La Chaîne Thermale du Soleil), Nouveauté 2015 : piscine de mobilisation...

PROGRAMMES SPÉCIFIQUES

Une exigence de santé pour aller toujours plus loin dans la démarche thérapeutique. Ces programmes visent à ralentir l'évolution des troubles liés à des pathologies, développer les compétences nécessaires pour comprendre la maladie, gérer la douleur et améliorer la qualité de vie du patient.

➡ Les **cures thermales spécifiques** s'appuient sur la nécessité d'une véritable approche pluridimensionnelle de votre pathologie pour réduire les douleurs, favoriser le retour à l'activité physique, améliorer l'autonomie. Elles sont encadrées par notre équipe multidisciplinaire, et conçues en étroite partenariat avec les associations de malades. Spondylarthrite ankylosante, fibromyalgie, coxarthrose gonarthrose, retour à l'effort physique, Nouveauté 2015 : hypertension artérielle

➡ **Nouveauté 2015 : Deux programmes éducatifs de soins Hypertension et Spondylarthrite.** Pour les pathologies chroniques qui nécessitent un accompagnement à long terme, ces programmes peuvent ou non se cumuler avec une cure thermale classique. Ils s'inscrivent dans le parcours de soins du patient comme un suivi constant grâce à des tables rondes sur la maladie, des ateliers de Cuisine Santé, un encadrement d'activités physiques adaptées (Aquabike, aquagym, stretching...). Ce programme valorise le rôle éducatif thérapeutique de la cure.

PRÉVENTION SANTÉ

Pour ceux que leur emploi du temps mobilise, les mini cures sur mesure, préventives et thématiques :

Mal de dos, Coxarthrose-Gonarthrose, Hypertension artérielle, et **Nouveauté 2015 : Santé et sport.**

Déclinées sur 6 ou 12 jours, elles sont un véritable concentré de cure thermale.

Ce programme n'est pas pris en charge par les organismes sociaux.

LES + D'UNE CURE THERMALE À BAINS-LES-BAINS

Dynamisez votre cure avec l'Option Santé Active.

Composez votre programme en sélectionnant 6 activités santé ou bien être, parmi plus de 18 prestations différentes : Aquabike, Espace fitness, Aqua stretching, Gymnastique douce en piscine thermale, Marche nordique, Sophrorelaxation en bain de kaolin, atelier Cuisine Santé et bien d'autres encore ...

De nouveaux équipements perfectionnés pour notre Espace Fitness, afin d'adapter les activités à chacun.

Le Spa thermal

Lumineux et chaleureux, laissez-vous tenter par le large éventail de soins du visage et du corps signés Decléor : Soins du visage énérgisant, Modelage Ile Rouge, Modelage aux pierres chaudes...

Nouveau : venez découvrir le bain thermal hydromassant parfumé avec chromothérapie

THERMES DE BAINS LES BAINS

1 Avenue du Dr Mathieu - 88240 Bains les Bains

03 29 36 32 04 - bainslesbains@chainethermale.fr - www.bains-les-bains.com



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

IDÉES DE SÉJOURS «COCOONING» EN DEHORS DES STATIONS

Envie de vous relaxer, de découvrir l'Est de la France tout en sortant des sentiers battus ? voici quelques idées séjours en dehors des stations thermales.



Grand Hôtel & Spa de Gérardmer
© DR



Spa de Gérardmer
© L.A. Photo Création

Le Grand Hôtel Spa de Gérardmer : vue sur une mer de sapins

Ancien relais de poste, le Grand Hôtel Spa de Gérardmer est un vieux monsieur centenaire au passé riche et mouvementé. Depuis 1985, Fabienne et Claude Remy ont su ajouter à ce cadre authentique une belle dose de modernité. Avec ses trois restaurants aux styles complémentaires, son chalet « Belle Époque » quatre fois étoilé ou encore son espace spa, le Grand Hôtel vous emmène dans un voyage des sens au cœur des montagnes vosgiennes, entre le vert des sapins et l'émeraude du lac de Gérardmer.

grandhotel-gerardmer.com

Hôtel-spa la Clairière : beau et bio

Toujours dans le Parc Régional des Vosges, mais côté alsacien cette fois-ci, l'hôtel bio et spa La Clairière promet une plongée apaisante dans les bras de mère Nature. Il répond aux besoins de relaxation de ses clients avec une prise en charge globale : nourriture bio, riche en goût et génératrice de plaisir, promenades en forêt, soins holistiques inspirés des médecines traditionnelles chinoises et indiennes (Ayurveda) ou puisant leur action dans les quatre éléments (eau, air, feu, terre)... De quoi se ressourcer pour repartir du bon pied.

la-clairiere.com



Hôtel Spa La Clairière - Yoga en forêt
© Hôtel Spa La Clairière

Les Jardins de Sophie : Gastronomie terroir, eau de source, bienfaits du spa, senteurs des sapins, silence et nature authentique

Tous vos sens seront comblés aux Jardins de Sophie : d'abord vous embrasserez du regard le site exceptionnel, bien sûr, forêt verte entre montagnes et vallées. Puis vous goûterez l'eau de la source qui alimente l'établissement: une eau de montagne pure et typée. Au restaurant gastronomique, vous dégusterez les légumes du potager en saison et les recettes relevées d'herbes fraîches de la serre aromatique. Alchimie des saveurs, arômes et parfums nature... Caractère authentique des produits artisanaux locaux...

Baignade en piscine, détente au hammam, au sauna et en salle de chromothérapie... Farniente aux beaux jours sur la terrasse face à la vallée. Respirez, l'air est vif, le vent chante dans les sapins et diffuse leur senteur épicée... Au cœur du domaine, un parc abrite daims, âne et poney... Mais vous pourrez également partir sur les chemins alentour observer la faune et la flore.

les-jardins-de-sophie.compagnie-hotels-des-lacs.com



Domaine de la Chenaudière
© DR

La Cheneaudière : Une maison de famille

Aux confins de l'Alsace et des Vosges, vous trouverez Colroy-la-Roche, un village calme et paisible dans la Vallée de la Bruche à l'ombre des sommets vosgiens. En octobre 2014, le Nature-Spa a été récompensé par le prestigieux Prix Villégiature du « Meilleur Spa d'Hôtel en Europe » Au cœur d'une nature préservée, un spa ouvert 7 jours sur 7 où nature rime avec sérénité : minéral, végétal, bois... Un monde ressourçant rempli d'eau pure, de lumière et de chaleur. - 2 000 m² dédiés au bien-être et au repos avec de nombreuses installations telles que 3 piscines, 4 saunas dont 1 sauna vitré sur pilotis, 1 grand hammam-ruche, un bain-bois, une plage de micro-bul-lage, des douches à sensations.... (L'accès au Nature-Spa est possible aux adolescents à partir de 15 ans).

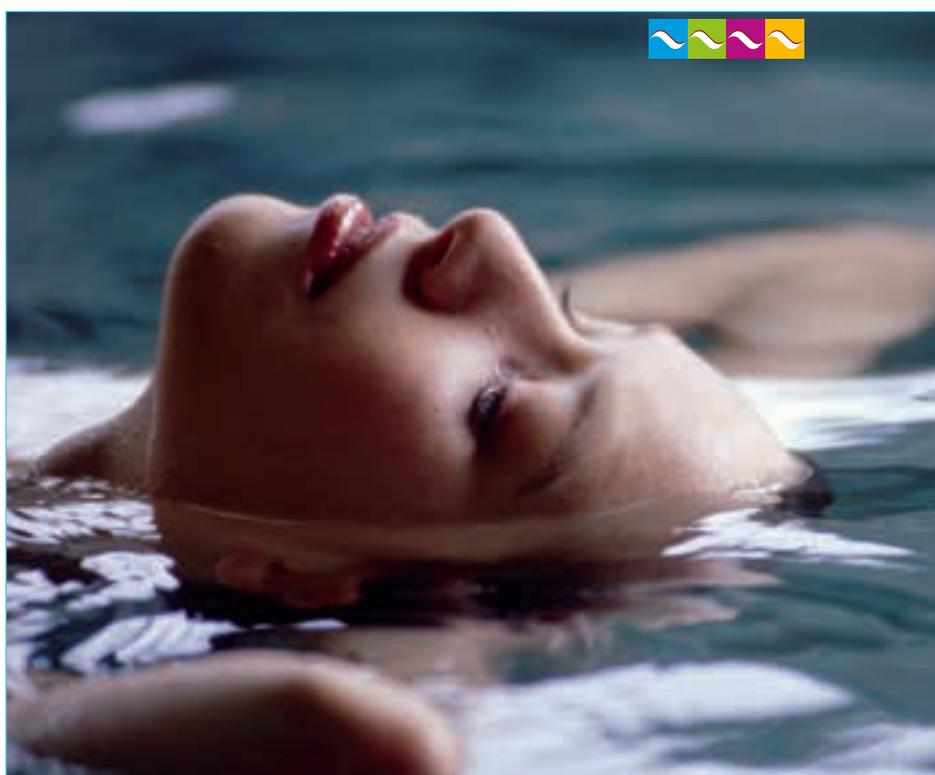
cheneaudiere.com

Un château de charme

L'Hostellerie du château des Monthairons a tout pour plaire : cadre enchanteur, bâtisse superbe, Le château, vaste, élégant, d'une blancheur immaculée, est campé au milieu d'un parc clos de 14 hectares ! Bordé sur tout son côté ouest par la Meuse où l'on peut pêcher, le parc abrite en outre deux chapelles et une héronnière. Les hérons y viennent nicher au printemps. L'établissement dispose d'un spa et d'un centre de bien-être qui propose des soins de beauté. Soins du visage, modelage corps, du dos ou encore des pieds il y a toujours un nouveau soin à découvrir.

chateaudesmonthairons.fr

■ Pauline CREUSAT



JACUZZI
BASSIN
DE 115 M²

ANIMATIONS
VÉLOS
AQUATIQUES

SAUNAS
HAMMAM
CHEMINÉE

BANQUETTES
MASSANTES

**DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU
CENTRE
BALNÉO
AQUALUN' !**

OUVERT
7 JOURS
SUR 7

DÉCOUVREZ ÉGALEMENT
NOTRE UNIVERS
FORME ET FITNESS !

Cours de Verdun
LUNÉVILLE
www.aqualun.fr

aqualun 
L'aqualun du Lunévillois



La haveuse perce une saignée
© Cie des salins du Midi et des salines de l'Est

SOUS LA SURFACE

Autrefois produit de luxe, le sel envahit aujourd'hui notre quotidien, des fromages sur nos tables aux dentifrices de nos salles de bain. En hiver, chaque année, les routes de France en absorbent avec gloutonnerie 1 200 000 tonnes. Ce sel gemme, utilisé pour le déneigement, est prélevé en grandes quantités dans les sous-sols de Varangéville et Saint-Nicolas. Actif depuis 1856, le site exploité par la Compagnie des Salins du Midi et des Salines de l'Est (CSME) abrite la seule mine de sel de France. Descente à 160 mètres de profondeur pour en explorer les dédales.

« Alors, c'est la première fois que vous descendez dans une mine ? », me demande Christophe, chef porion (contremaître) de la mine Saint-Nicolas. « Oui », lui répond-je avec le sourire, mais un peu mal à l'aise. Car ce trajet dans les boyaux de la terre, je n'aurai à le faire qu'une fois. Dans la mine de sel de Varangéville, cinquante hommes descendent quotidiennement. De cinq heures le matin à huit heures quarante le soir, trois équipes se relaient et extirpent du gisement salifère jusqu'à 2 500 tonnes de gemmes. À l'année, la mine a une capacité de production d'environ 500 000 tonnes et fournit les zones sensibles. Plus le froid hivernal s'incruste et plus les camions font la ronde sur le site de la CSME, attendant leur tour parfois des heures. La compagnie produit aussi du sel raffiné, provenant des champs de sondage, et le réserve pour les tables des particuliers, l'agriculture et l'industrie. Celui extrait dans la mine ne servira qu'à déneiger les voies de circulation.

Dans la cage

Dans son bureau, Thierry Chevrier, directeur du site CSME de Varangéville, souligne sur la carte l'étendue du gisement salifère lorrain. « Il s'étend de Varangéville jusqu'à Reims. Là-bas, il s'enfonce à 3 000 mètres et est donc moins facile d'accès. Ici, à l'Est, il est le moins profond », note-t-il. Après avoir réalisé le tour des stocks de surface, je m'apprête à découvrir le visage souterrain du complexe d'exploitation, accompagnée par Didier Casanova, responsable de la mine. Il

est 10 heures et la cage s'ébranle. Tout passe par ce monte-charge d'un mètre quarante sur un mètre quarante : hommes, machines et productions. « Les engins sont entièrement démantelés puis remontés en bas. Les pneus, par exemple, sont passés dans des sortes de gros gaufriers qui les aplatissent », explique Didier Casanova. Pendant la descente, les oreilles se bouchent un peu. En guise de porte, des rideaux de toile cirée épaisse ferment le drôle d'ascenseur. Ils bougent légèrement pendant le trajet et émettent des petits cliquetis réguliers puis plus rien. Nous sommes arrivés.

15 ° à l'ombre

En surface, les températures affichent des valeurs négatives mais ici, à 160 mètres en-dessous de la terre, il fait sec et doux, environ 15 ° Celsius. « C'est très différent d'une mine de charbon. Ici la présence de machines fonctionnant au fuel n'est pas un danger et il n'y a pas de grisou », indique Christophe, qui a débuté sa carrière dans une houillère de La Houve. Le puits actuel mène au carreau Cauroy 2, parcelle exploitée jusqu'en 2025. Pour creuser les galeries de cette dernière, la CSME utilise la méthode des chambres et des piliers. « Bien sûr, l'ennemi du sel, c'est l'eau. Entre chaque cavité creusée, on laisse des piliers de 29 mètres carrés pour stabiliser le plafond et donc éviter les infiltrations », décrit le responsable de la mine. « En fait, notre métier consiste principalement à creuser des galeries », ajoute-t-il.



Chargeuse-transporteuse
© Cie des salins du Midi et des salines de l'Est



YOKO ONO ET SES "ARBRES DE PAIX" INVESTISSENT LE CENTRE POMPIDOU

Installation poétique de Yoko Ono, Wish Tree est le titre d'une série d'œuvres créées par Yoko Ono à partir des années 1990, utilisant des arbres comme éléments et piliers de son projet conceptuel.

L'œuvre d'art pour Yoko Ono doit créer du désir et susciter l'investissement du spectateur : « Toutes mes œuvres sont une forme de souhait. Continuer de souhaiter tout en participant. » Elle raconte souvent comment, lorsqu'elle était enfant au Japon, elle écrivait ses souhaits sur des petits bouts de papier qu'elle accrochait ensuite aux branches des arbres dans la cour des temples. Yoko Ono invite ainsi le public à prendre part à l'édification de l'œuvre, en émettant un souhait et en voulant faire ce vœu, en identifiant nos désirs et en osant les écrire sur de petits morceaux de papier. Wish Tree est une invitation à méditer sur le sens de la vie et l'importance de l'espoir, du désir, de l'échange. Conviés à laisser une trace, des mots, leurs empreintes sur les petites étiquettes vierges qui seront accrochées aux arbres du Wish Tree, les visiteurs deviennent de façon plus métaphoriques les acteurs d'un élan collectif.

Les souhaits ainsi collectés par Yoko Ono – dont le nombre s'élève aujourd'hui à plus d'un million ! – sont ensuite conservés sur le site de l'Imagine Peace Tower, créée par Yoko Ono en 2007 en mémoire de John Lennon, faisceau de lumière et d'espoir illuminant le ciel sur l'île de Viðey, à Reykjavík, en Islande.

L'engagement de Yoko Ono pour la paix a toujours constitué un élément fondateur de son œuvre. Ses tout premiers travaux portaient

sur les thèmes de l'imagination et des actions pour la paix. À Londres en 1966, au festival DIAS (« Destruction In Art Symposium »), elle se livre à la performance Shadow Piece, dans une cour bombardée durant la Seconde Guerre mondiale. Elle y trace les ombres des participants, en mémoire des horreurs du bombardement de Tokyo, qui a tout juste laissé les ombres des victimes gravées dans le bitume. Acorn Event, 1968, est le fruit de sa première collaboration avec John Lennon. Elle signe ainsi un véritable manifeste pour la paix à travers la rencontre entre le Levant et le Couchant. L'événement faisait partie de la « National Sculpture Exhibition », qui se tenait dans les jardins de la cathédrale de Coventry. Renonçant à toute idée de monumentalité et de spectaculaire, Yoko Ono et John Lennon créent une sculpture en gestation, en plantant deux glands de chêne, l'un orienté vers l'est, l'autre vers l'ouest, l'union de l'Orient et de l'Occident, leur désir de paix entre les deux hémisphères et la nécessité d'une prise de conscience écologique.

Après leur mariage en 1969, Yoko Ono et John Lennon décident de faire de leur lune de miel un événement public consacré à la paix, le Bed-In, en pleine guerre du Viêtnam, faisant résonner l'hymne pacifiste Give Peace A Chance. Tout en s'inscrivant dans la tradition de la résistance passive d'un Martin Luther King ou d'un Gandhi, Yoko Ono y met en avant toute la dimension conceptuelle de cette performance questionnant les notions d'identité et d'intimité, d'espace et de temps. Le 15 décembre 1969, ils lancent une campagne publicitaire internationale en faveur de la paix dans douze villes du monde « LA GUERRE EST FINIE. Si vous le voulez. Joyeux Noël de la part de John et Yoko. », suivie par l'invention d'une nation vivant



selon les modèles établis par la chanson « Imagine », le 1er avril 1973, NUTOPIA, « un pays conceptuel n'ayant ni territoire, ni frontières ni passeports, seulement un peuple. Un pays qui appartient à tout le monde ».

Artiste et musicienne ayant ouvert de nouvelles possibilités d'expression poétique, conceptuelle et politique, Yoko Ono est née en 1933 dans une famille aisée de Tokyo. Elle s'intéresse à l'art et à la musique dès son plus jeune âge. À New York, où la famille émigre en 1952, elle étudie au Sarah Lawrence Collège la poésie, la musique et la composition. Elle rencontre Edgar Varèse, Morton Feldman et John Cage dès la fin des années 1950 et pénètre le monde de l'avant-garde musicale avec son premier mari, Toshi Ichiyanagi, un jeune compositeur japonais. Elle participe activement au mouvement Fluxus, créé en 1961 à l'initiative de George Maciunas, qui rassemble une communauté fluctuante et éclectique d'artistes vivant aux États-Unis, en Allemagne ou au Japon.

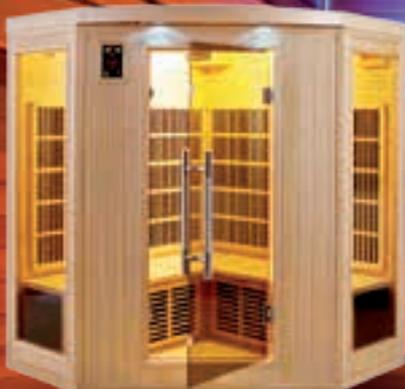
Son œuvre est célébrée dans les musées du monde entier, notamment lors de sa rétrospective Yes Yoko Ono au Japon et en Amérique du Nord en 2000. Elle est récompensée en 2009 par le Lion d'Or de la Biennale de Venise. En mai 2015, le Museum of Modern Art de New York lui consacre une importante monographie. Avec le soutien de la Ville de Metz. ■

👉 Jusqu'au 28 mars 2015, au Centre Pompidou à Metz.



Présent au salon HABITAT DÉCO hall A stand 2032

CABINE INFRAROUGE APOLLON



EST SAUNA Beauté
30 Bd d'Austrasie 54000 Nancy
Appelez-nous au 03 83 19 19 79
www.est-sauna.com



CABINE INFRAROUGE PURE QUARTZ



La cabine infrarouge est une nouvelle alternative pour tous ceux qui sont à la recherche de détente et de bien-être naturel. Mais aussi pour tous ceux qui ont du mal à supporter la chaleur intense du sauna. Les vertus de la méthode sont nombreuses. L'énergie produite réchauffe notre corps, outre la fabuleuse détente musculaire et la réduction du stress qu'elle

procure, on retrouve une peau douce et un teint unifié, débarrassés des cellules mortes et des toxines par sudation, une meilleure circulation sanguine par dilatation des vaisseaux, un métabolisme reboosté et bien d'autres bienfaits...

Demande de documentation : contact@est-sauna.com

DES « PETITES CHOSES » À CROQUER

Sélectionnée parmi d'autres pour le prix France Info 2015 de la bande dessinée d'actualité et de reportage, « Florange, une lutte d'aujourd'hui » a fait un beau bout de chemin depuis sa parution en 2014. Pour Zoé Thouron, sa jeune dessinatrice, ce n'est que le début d'une aventure en dessins. Portrait.

Zoé Thouron cache sa timidité derrière son crayon. Elle lui permet d'observer tranquillement « ces petites choses insignifiantes » du quotidien, des personnages de la rue aux canards du bord de l'eau. « Elles ne sont pas forcément intéressantes mais moi, ça me plaît. Au final, ces petits dessins ont quand même une dimension de reportage », explique-t-elle. Portraits attendrissants ou piquants, drôles ou nostalgiques, elle réussit en quelques traits à capter l'esprit de ceux qu'elle couche sur papier et à les animer d'une nouvelle vie, en deux dimensions. Et c'est bien une des forces de « Florange, une lutte d'aujourd'hui » : redonner des couleurs à ces personnages de l'actualité, souvent réduits à une fonction ou un rôle, petits employés contre grand patron, exploités contre exploitant. Pour contrer cet effet, le scénariste Tristan Thil a passé du temps avec les ouvriers de Florange pendant leur lutte et a su percer la bulle de leur intimité, sans voyeurisme et avec justesse. Pourtant il fallait encore retranscrire cet équilibre fragile en images.

Premières fois

« C'est la première bande dessinée sur laquelle je travaille. Avant cela, je n'avais jamais bossé sur le scénario de quelqu'un d'autre. Parfois, Tristan annotait le texte quand il voulait faire apparaître un personnage. Sinon, la plupart du temps, j'ai dû décider du découpage, de ce qu'il fallait montrer ou non », raconte la dessinatrice de 25 ans. Depuis sa sortie de l'École Supérieure d'Art de Lorraine, installée à Épinal, elle multiplie les collaborations, les projets mais aussi les univers. En 2011, Elle s'intéresse à l'histoire d'un ancien camp de prisonniers allemands, situé à Vandœuvre-lès-Nancy. En 2013, dans « 13 personnages du Yiddishland » (paru chez Le Goûteur Chauve), elle revisite avec humour la figure de la « mère juive », étouffante d'amour et si drôle dans ses excès. Dans « La vie encore » (publié en novembre 2014 aux Éditions du Pourquoi pas), elle collabore avec Thomas Scotto et saisit l'humanité au cœur de la première guerre mondiale, comme ces deux poilus qui dansent ensemble. Elle dessine aussi ponctuellement pour la presse, de Fluide Glacial à UFC Que choisir. Cette capacité à raconter plusieurs histoires en un seul croquis, elle l'a travaillée au cours de son Diplôme National des Arts et Techniques (DNAT). « J'ai toujours voulu faire du dessin. Souvent aux Beaux-Arts, plusieurs options te sont proposées mais au début cela reste très théorique. À



Épinal, ils sont déjà spécialisés dans l'image et la narration. D'ailleurs leur intitulé de diplôme est aussi très révélateur : ils utilisent le terme DNAT et non pas DNAP (Diplôme National des Arts Plastiques). J'y ai beaucoup appris sur la construction narrative car on nous pousse beaucoup à expérimenter différentes méthodes de narration », précise-t-elle.

Moteur

Étrangement, ses modèles ne sont pas forcément des grands dessinateurs mais plutôt d'illustres photographes : le Britannique Martin Parr, les Français Raymond Depardon et Robert Doisneau. À bien y regarder pas si étrange que ça... Tous ont réussi à sublimer la banalité du quotidien,



ceux que l'on nomme avec mépris « les petites gens », les anonymes. « Quand je dessine, je pense toujours au cadre. Je suis incapable de prendre une photo mais je conçois mon croquis telle une prise de vue », note-t-elle. Son métier, elle l'imagine aussi comme un moyen de se frotter à ses limites et de les repousser plus loin. « Je ne me suis jamais dit : "tiens, je dessinerais bien un haut fourneau". Je suis attirée souvent par des sujets que je ne connais pas ; ça me pousse à sortir de ma zone de confort et réaliser des images que je n'aurais peut-être jamais faites toute seule ». Son prochain défi l'envoie plus loin, sur d'autres galaxies. En collaboration avec un cosmologue, elle se gratte la tête en cœur sur la question « Pourquoi y a-t-il vingt-quatre heures dans une journée ? » et y répond avec lui en huit planches pour la Revue Dessinée. Les dessins de Zoé vont-ils la propulser dans les étoiles ? Très probablement, mais des astres de papier dans ce cas. ■ **Pauline CREUSAT**

► Découvrez l'univers de Zoé sur : zoethouron.blogspot.fr



**BALLET
DE
LORRAINE**
CENTRE
CHORÉGRAPHIQUE
NATIONAL

DIRECTION
PETER
JACOBSSON

LIVEXTASÉ

5, 6, 7 ET 8 MARS 2015

À _____ l'Opéra national de Lorraine

AVEC l'Orchestre symphonique & lyrique de Nancy

CHORÉGRAPHES **ALBAN RICHARD**

ITAMAR SERUSSI

CRÉATION 2015

CRÉATION 2015

WWW.BALLET-DE-LORRAINE.EU • 3 rue Henri Bazin — 54000 Nancy • TÉL : 03 83 85 69 08



Opéra de Nancy

Opéra de Nancy



Opéra de Nancy



L'ÉTAT, CAUTION POUR LES ÉTUDIANTS

De nombreux bailleurs particuliers refusent de louer leur logement sans avoir de garantie financière, que celle-ci soit familiale ou bancaire. Or, d'après l'Observatoire de la vie étudiante, 16 % des étudiants logés dans le privé rencontrent des difficultés pour trouver un garant.

C'est pourquoi l'État a mis en place un dispositif de caution locative étudiante, dit CLÉ, à travers lequel il se propose de pallier l'absence de garant personnel. Après une phase de test menée en 2013 auprès de quelque 2 000 jeunes, le programme a été généralisé cette année à toutes les académies.

La CLÉ est réservée aux étudiants de moins de 28 ans sans caution, disposant de revenus et cherchant à se loger en France pour y poursuivre leurs études. Cette possibilité est également donnée aux jeunes de plus de 28 ans, dès lors qu'ils sont doctorants ou post-doctorants de nationalité étrangère.

Une avance financière encadrée

Grâce à cette caution étatique, les jeunes adultes peuvent prétendre à tout type de logement, de la simple chambre jusqu'au T3, dans le parc locatif privé ou public (Crous, HLM), sous réserve que ces



locaux répondent aux critères légaux de l'habitat décent. Précisons toutefois que cette garantie est personnelle. Autrement dit, si vous envisagez d'en bénéficier dans le cadre d'une colocation, chaque colocataire devra faire sa propre demande et répondre aux critères d'éligibilité. À noter : le bail ne doit pas comporter de clause de solidarité.

Photos © Thinkstock

**PORTES
OUVERTES**
SAMEDI 28 FÉVRIER
DE 9H À 17H* SANS INTERRUPTION

ÉTUDIANTS, ENSEIGNANTS SALARIÉS OU JEUNES SALARIÉS

► *Visitez votre
futur studio !!*



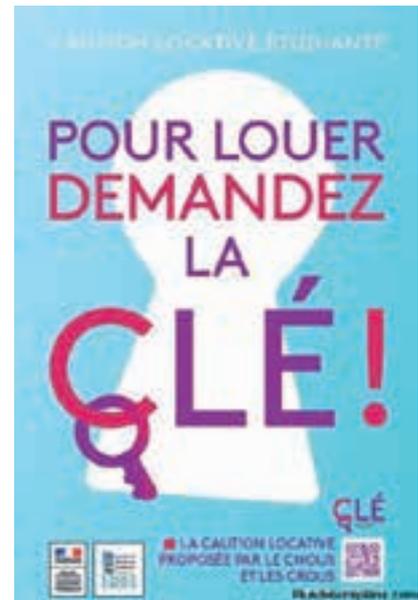
Nos studios sont également disponibles pour les stagiaires, contrats en alternance ...

- 244 studios (meublés ou non) de 27, 37 & 45 M²
- Parking & résidence sécurisés
- Un appartement pour personne à mobilité réduite
- Proche transports – commerces – services
- Connexion internet gratuite



*Résidence apheen > 150-152 Av. du G^{ral} Leclerc Vandœuvre-les-Nancy
infos/rés. > apheen@apheen.fr • 03 83 25 26 26 • WWW.apheen.fr





En cas de difficultés financières ponctuelles, ce sera la CLÉ qui prendra en charge le paiement des loyers à la place de l'étudiant. Il s'agit cependant d'une avance faite avec un échéancier de remboursement et non pas d'un don. Afin d'anticiper ces incidents de paiement, les bénéficiaires doivent donc cotiser auprès de la CLÉ l'équivalent de 1,5 % de leur loyer, charges comprises.

Rendez-vous sur le site internet officiel www.lokaviz.fr, pour créer votre compte personnel et effectuer votre demande. Une fois celle-ci envoyée, sa validation s'effectue dans les trois jours maximum. Il suffit ensuite de soumettre son dossier de location complet au bailleur. S'il est retenu, étudiant et propriétaire signent une convention de garantie en même temps que le bail. ■



Infos pratiques : www.lokaviz.fr

DEVENIR INGÉNIEUR AVEC L'EI.CESI DE NANCY

Cycle préparatoire technologique

Option innovation technologique et Eco-conception

Ce cycle préparatoire est réalisé sous statut d'établissement d'enseignement technique privé

Formation d'ingénieur par apprentissage

Formation d'ingénieur par la formation continue

Mastères Spécialisés



03 83 28 97 08
www.eicesi.fr

2 bis, rue de Crédenche
54600 Villers-Lès-Nancy

CESI
ei.cesi
ÉCOLE D'INGÉNIEURS

ÉCOLE
D'INGÉ
NIEURS
CESI



Le Cesi : enseignement supérieur et formation professionnelle



IUT NANCY-CHARLEMAGNE : OBJECTIF PRO

Formation efficace, parcours concret pour des débouchés réels : l'IUT Nancy-Charlemagne s'impose comme un des cursus les plus en vue de la région. Il ouvre ses portes au public le 28 février prochain pour que chacun puisse aller à la rencontre des enseignants et du personnel, découvrir les filières et le cadre des formations de ses 5 départements.

Avec ses 1830 étudiants inscrits pour l'année 2014-2015, l'IUT Nancy-Charlemagne est le plus grand IUT de Lorraine. Répartis en 24 formations, les étudiants trouvent à l'IUT une diversité dans les domaines enseignés. Accessibles dès le bac pour la plupart, ces formations ont la particularité d'être dispensées par des enseignants eux-mêmes insérés dans la vie active. Avec un encadrement sans équivalent, les élèves y trouvent des formations professionnalisantes. Le but étant bien-sûr de faciliter l'intégration dans le monde du travail dès la sortie des études. Bien intégré au sein de l'Université de Lorraine, 2^e université de province en France, l'IUT Nancy-Charlemagne est fort d'une offre de formation diversifiée dans les domaines du commerce, de l'informatique, de l'information-communication, de la gestion et du multimédia, et vous propose ainsi 10 DUT, 12 licences professionnelles et 2 Diplômes d'Université permettant une insertion professionnelle immédiate ou une poursuite d'études.

Trois nouvelles licences, dont deux réouvertures

Les enseignements sont dispensés en petits groupes de travail qui favorisent l'accompagnement et le suivi de chaque étudiant, évalué en contrôle continu. Certaines de nos formations peuvent s'effectuer en alternance. Des projets étudiants et 10 à 12 semaines de stage en immersion dans l'entreprise, en France ou à l'étranger, permettent de découvrir le milieu professionnel.

L'IUT Nancy-Charlemagne répartit ses formations en 5 départements : informatique, information et communication, gestion des



entreprises et administrations, techniques de commercialisation, métiers du multimédia et de l'internet.

En 2014, trois licences professionnelles ont été ouvertes, accessibles à niveau bac+2 : Logistiques parcours transport ferroviaire en partenariat avec la SNCF, Management international parcours import export, Licence marketing achat et vente à l'international.

Le 28 février prochain, les enseignants mais aussi les étudiants pourront rencontrer le public pour partager cette expérience sans équivalent : celle d'une pédagogie ancrée dans le concret, celle des projets personnels portés tout au long de la scolarité.

Découvrir l'IUT Nancy-Charlemagne, c'est aussi découvrir un monde étudiant à taille humaine et bien intégrer dans sa ville, au travers des nombreuses associations étudiantes, du Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives, ou encore de la Fédération Française du Sport Universitaire. ■

📍 Journée Portes ouvertes à l'IUT Nancy-Charlemagne

Le 28 février de 9h à 17h

2 ter Boulevard Charlemagne, 54000 Nancy - 03 54 50 38 00

Plus d'infos sur www.iut-charlemagne.univ-lorraine.fr



IUT Nancy-Charlemagne

Journée Portes Ouvertes

Samedi 28 février 2015
de 9h à 17h

DUT
Licences Professionnelles
Formation initiale
Formation continue
Alternance

Gestion
Commerce
Informatique
Multimédia
Information-Communication



IUT Nancy-Charlemagne
2 ter bd Charlemagne
54000 Nancy

Entrée libre
Parking gratuit

<http://iut-charlemagne.univ-lorraine.fr>

24 diplômes

1 830 étudiants



300 professionnels

800 diplômés par an

83 % de poursuites d'études après le DUT

IUT
nancy
Charlemagne

Formation continue

Vous souhaitez reprendre une formation ?
Demandeurs d'emploi, salariés, tous publics

Pour plus de renseignements :
03 54 50 38 76
iutnc-fc@univ-lorraine.fr

Retrouvez toute notre actualité sur notre
page facebook et notre site



<http://iut-charlemagne.univ-lorraine.fr>
Standard : 03 54 50 38 00



IUT Nancy Charlemagne
2 ter boulevard Charlemagne - CS55227
54052 Nancy cedex



SE REPÉRER DANS LA JUNGLE DES PRÊTS ÉTUDIANTS

Pour financer vos études, le recours au crédit est parfois nécessaire. Voici quelques conseils pour choisir l'offre qui correspond le mieux à vos besoins.

Des milliers de bacheliers fraîchement diplômés sont contraints de souscrire un crédit afin de financer la formation qui leur permettra d'accéder au marché du travail dans de bonnes conditions. Mais avant de vous endetter sur plusieurs années, réfléchissez-y à deux fois.

Un taux d'emprunt attractif

Bien que les prêts étudiants soient en réalité des crédits à la consommation, les établissements bancaires ont pris le parti de les adapter à leurs bénéficiaires, en leur octroyant des conditions attractives. À la place des habituels taux d'intérêt prohibitifs qui sont le lot de ce genre d'emprunt, les crédits destinés aux étudiants demeurent plutôt raisonnables. Actuellement, les offres du marché proposent ainsi un taux annuel effectif global (TAEG) oscillant entre 1 et 4 %. Un élément essentiel puisque cet indice vous permet de connaître le coût global de votre prêt, incluant les mensualités de remboursement, les intérêts, l'assurance et les frais de dossier.

Outre le démarchage incontournable des différentes agences existantes pour sélectionner la meilleure offre, commencez votre porte-à-porte par la banque de vos parents qui peut vous proposer un taux plus avantageux. De même, pensez à vous renseigner auprès de votre futur établissement d'enseignement puisque de nombreuses écoles concluent des partenariats avec des banques pour soutenir leurs étudiants.

Un panel de modalités

Néanmoins, le taux d'emprunt n'est pas le seul critère à prendre en compte. Le montant et la durée du crédit varient également d'un établissement à l'autre.

Pour évaluer la somme dont vous avez besoin, calculez le coût correspondant au nombre d'années d'études visées mais aussi les frais que vous allez devoir déboursier pour les à-côtés indispensables, tels que l'achat d'un ordinateur ou votre installation dans un nouvel appartement. Gardez-vous tout de même de gonfler inutilement la note, sachant que ce sera autant d'argent supplémentaire à rembourser.



En la matière, d'ailleurs, les prêts étudiants ont l'avantage d'inclure une franchise qui permet de procéder à un paiement en différé, à compter de l'entrée dans la vie active et des revenus qui l'accompagnent. Les étudiants peuvent alors choisir de reporter la totalité du remboursement ou, plus intéressant, de régler les intérêts de l'emprunt durant leur scolarité, afin qu'ils ne soient pas capitalisés. À noter : pensez aussi à vérifier que vous pouvez effectuer un paiement anticipé sans frais, option très utile pour clôturer plus rapidement un crédit, en cas de rentrée d'argent imprévue.

Attention aux conditions

Pour pouvoir bénéficier de ces modalités avantageuses, encore faut-il répondre aux critères d'attribution déterminés par les banques. Certaines sociétés peuvent imposer une limitation d'âge, fixée en général à 27 ou 28 ans. De plus, votre dossier doit comporter une preuve d'inscription à l'université ou dans une école, attestant de votre formation. En revanche, aucun justificatif relatif à l'utilisation de ce prêt n'est requis.

La présence d'une caution est par ailleurs obligatoire. Le plus souvent, il s'agit des parents de l'étudiant mais certaines écoles supérieures proposent également d'être garantes. À défaut, le législateur a mis en place un prêt garanti par l'État qui permet d'emprunter jusqu'à 15 000 € sur dix ans, dans les quatre banques partenaires que sont la Société générale, le Crédit mutuel, le CIC et certaines Caisses d'épargne. ■

► Pour s'y retrouver, un site internet propose aux étudiants de simuler leur demande de prêt en ligne et de les accompagner dans leurs démarches : www.financetesetudes.com
Infos pratiques : www.financetesetudes.com



POUR METTRE UN PIED DANS LE CAMPUS

Deux mois de l'année pour découvrir l'Université de Lorraine, c'est l'idée des journées portes-ouvertes qui se tiennent cette année en février et mars, avec une grande journée spéciale le 28 février. Répartie sur de nombreux sites de Saint-Dié à Sarreguemines, d'Épinal à Yutz, l'UL dispose de plusieurs pôles qui vous présenteront chacun leurs spécificités.

L'opération s'adresse aux lycéens, aux jeunes étudiants, à leurs parents et aux adultes intéressés par la formation continue. A quelques mois de la fin de l'année scolaire ou universitaire, il est temps d'affiner son choix, de mieux connaître l'éventail des formations proposées par l'Université de Lorraine qui offre une couverture complète des domaines de la connaissance : sciences, santé, technologies, sciences de l'ingénieur, sciences humaines et sociales, droit, économie, gestion, arts, lettres et langues ; et des passerelles toujours plus nombreuses entre établissements et entre disciplines, qui permettent aux étudiants d'adapter leur parcours au fur et à mesure de leur évolution personnelle.

Mais dans cette multitude de savoirs, il faut pouvoir s'y retrouver, c'est tout l'intérêt des journées portes-ouvertes. Si plusieurs sites accueilleront les visiteurs sur plusieurs dates entre les mois de février et mars, c'est sans aucun doute la journée du 28 février qui doit retenir l'attention du plus grand nombre avec pas moins de 4 villes qui présenteront leurs pôles d'excellence. Ce jour-là, l'Université de Lorraine se dévoilera entièrement aux futurs étudiants ; au delà des différentes formations, ces derniers pourront découvrir leur environnement d'études : les sports proposés, la vie universitaire... et ainsi se faire une idée plus précise de ce nouvel univers qui les attend après le Bac.

Nancy, Thionville, Sarreguemines et Longwy

A Nancy, la Faculté des Sciences et Technologies, le Campus Lettres et Sciences Humaines, l'IUT de Nancy-Brabois, l'IUT Nancy-Charlemagne, l'UFR Mathématiques et informatique accueilleront le public. A Longwy, c'est l'IUT Henri Poincaré qui proposera des visites guidées, des présentations des formations, des travaux pratiques, des rencontres avec les professeurs et étudiants et diverses animations. Autour de Sarreguemines, Forbach et Saint-Avold les départements de l'IUT Moselle-Est et leurs représentants auront le plaisir d'accueillir et de présenter leurs filières de formation aux futurs étudiants, comme le fera l'IUT de Thionville-Yutz.

Née de la fusion de 4 universités en une, l'Université de Lorraine est aujourd'hui un fleuron de l'enseignement en France. Grâce à son histoire elle peut aujourd'hui mettre en avant ses qualités : la collégialité, le partage des savoirs, des expériences et des compétences. ■

Plus d'infos sur
www.univ-lorraine.fr



- Lycéens
- Étudiants
- Publics Formation Continue



PORTES OUVERTES À L'UNIVERSITÉ DE LORRAINE

SE FORMER, LE TRAVAIL DE TOUTE UNE VIE

Les campus de l'Université
de Lorraine vous accueillent

Samedi 28 février

Nancy :

Faculté des sciences et technologies
Campus lettres et sciences humaines
IUT Nancy-Charlemagne
IUT Nancy-Brabois
UFR Mathématiques et informatique

Longwy :

IUT Henri Poincaré - Longwy

Sarreguemines :

IUT Moselle-Est

Thionville :

IUT Thionville-Yutz

Samedi 7 mars

À Nancy, Épinal, Saint-Dié...

Programme complet des journées
portes ouvertes de l'université sur :

www.univ-lorraine.fr



#jpoul2015

LE SPORT EN FAVEUR DE L'EMPLOI

Deuxième saison pour le forum « un but, un emploi », organisé par l'ASNL, pôle emploi lorraine, l'ADIE et DLSI dans le cadre de l'opération «supporters de l'emploi».

Fruit du partenariat entre le football professionnel et la Française des Jeux, SUPPORTERS DE L'EMPLOI est un programme unique à ce jour dans le sport français, de par son originalité et sa dimension. Véritable «plate-forme nationale du football professionnel en faveur de l'emploi», elle regroupe divers projets et événements initiés par les clubs, l'UCPF, la LFP et la FDJ, avec la collaboration de Pôle emploi et de l'Adie (Association pour le droit à l'initiative économique).

A Nancy, l'Adie (Association pour le droit à l'initiative économique), DLSI (intérim), l'ASNL, qui fait partie des quatre clubs français pilotes de l'opération, et Pôle emploi Nancy Cristallerie organisent pour la seconde année consécutive un forum pour l'emploi intitulé UN BUT, UN EMPLOI.

En 2015, près de 50 entreprises sont attendues pour recruter en direct. Ateliers, stands d'information sur la création d'entreprise seront accessibles au public durant toute la journée.

Pour l'édition 2014, 90% des entreprises et 80% des visiteurs du forum se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits de l'opération.



L'objectif de cette opération, comme l'ensemble des manifestations labellisées SUPPORTERS DE L'EMPLOI, est de créer de nouveaux réseaux et leviers pour les demandeurs d'emploi, de mettre en relation les entreprises partenaires des clubs avec des personnes partageant la même passion du football, dans un cadre motivant et « désacralisé » et enfin de conseiller des porteurs de projets souhaitant créer leur activité professionnelle : un dispositif gagnant/gagnant. ■

► Rdv jeudi 5 mars 2015 de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
stade Marcel Picot, 90 bd Jean Jaurès, Tomblaine

Photo © DR

FORUM MULTISECTORIEL RECRUTEMENT EN DIRECT

5 mars 2015
9h30-12h30 et 13h30-16h30
STADE MARCEL PICOT
90 bd Jean Jaurès
TOMBLAINE

Logos: FDJ, UCPF, LFP, ASNL, dlsi, adie, pôle emploi événements



L'ECOLE D'HORTICULTURE ET DE PAYSAGE DE ROVILLE AUX CHÊNES

Des formations supérieures dans les domaines de l'environnement et du cadre de vie ! Vous êtes attiré(e) par les métiers de la nature, du vivant, du cadre de vie ? Alors l'Ecole d'Horticulture et de Paysage de Roville Aux Chênes propose certainement la formation qui vous convient !

Si vous êtes créatif et amoureux du végétal, le **BTSA Aménagements paysagers** vous permettra de vous impliquer dans la conception, la réalisation ou l'entretien d'espaces paysagers publics ou particuliers. Le titulaire du BTSA occupe des postes de technicien, chef d'équipe, ...

Si vous aimez la production, le contact avec les végétaux, devenez responsable de culture ou chef d'exploitation grâce au **BTSA Production Horticole**, qui vous prépare aux métiers du maraichage, de la pépinière, de la production florale, de l'arboriculture. Fort de votre diplôme vous pourrez prétendre à la conduite et à l'expérimentation de cultures en pleine terre, sous abri, sous serres, en conjuguant au quotidien production et environnement.

Le **BTSA Gestion et Protection de la Nature (GPN)** façonne les futurs éco interprètes capables de s'engager dans des métiers de l'animation et la sensibilisation du public à la nature, la gestion des espaces naturels, la réalisation de diagnostics écologiques grâce à des compétences acquises en agronomie, écologie, gestion, ...



Enfin, si vous avez plutôt l'âme d'un vendeur, vous pourrez intégrer le **BTSA Technico-Commercial**, spécialisé dans la commercialisation d'animaux de compagnie ou de végétaux. Ce diplôme mène vers des métiers comme chargé de clientèle, responsable de rayon en jardinerie et animalerie, chef de vente, commercial, acheteur, ... Ces formations sont dispensées à Roville-Aux-Chênes ou à Villers-lès-Nancy. Tous les renseignements vous seront apportés lors de la journée orientation du samedi 28 février, rue Grignard à Villers les Nancy. Séances d'information spécifiques admission post Bac à 10 heures et 14 heures. ■

► Tous renseignements complémentaires sur les formations de l'Ecole d'Horticulture et de Paysage au 03 29 65 11 04.

Publi-reportage - Photo © DR

www. **roville.fr**

Ecole d'Horticulture et de Paysage

De la 4^{ème} à Bac +3

Seconde générale et technologique

Etudiants / Apprentis

5 BTSA

- Aménagements Paysagers,
- Production Horticole,
- Technico-commercial

Jardin et végétaux d'ornement ,
ou Animaux d'élevage et de compagnie,

- Gestion et Protection de la Nature

Journée Orientation

Enseignement supérieur

Samedi 28 février

à Villers les Nancy,
29 rue Victor Grignard de 10h à 16h

3 Licences Professionnelles

de l'université de Lorraine

- Aménagement du Paysage :
Gestion et développement durable du paysage,
ou
Gestion et pilotage des chantiers de l'aménagement
- Aménagement du territoire et urbanisme:
Infographie paysagère.

Journée Orientation

Samedi 21 mars

à Roville aux Chênes de 9h à 17h

Renseignements au 03 29 65 11 04

LA MAISON DU MASSIF, LA BEAUTÉ DU BOIS RETROUVÉE

Vous aimez le mobilier en bois massif, son touché incomparable, loin de la froideur des placages et autres illusions pratiquées par les fabricants de la grande distribution. Vous souhaitez faire réaliser un meuble sur mesure ou redonner du style à un meuble dans les règles de l'ébénisterie... Didier Meresse, vous présente le savoir-faire de l'entreprise familiale.

Monsieur Meresse, vous revendez une production sur-mesure 100% Lorraine, que doivent y voir nos lecteurs ?

Gardons notre savoir-faire artisanal. Lui seul nous permet de proposer un meuble 100% Lorrain, de par sa fabrication et la provenance du bois, et ce, à prix compétitif. Rien à voir avec les meubles d'importation proposés sur le marché ! Cela reflète notre savoir-faire en ébénisterie et affirme notre volonté de créer des meubles qui correspondent à notre style de vie et aux tendances décoration de notre temps. Nous démontrons chaque jour qu'il est possible de créer des meubles haut de gamme, sur-mesure en bois massif à des prix compétitifs par rapport aux fabrications en très grandes séries des enseignes de la grande distribution.

Pour chaque création de meuble – que ce soit une pièce de style contemporain ou une copie de meuble ancien – nous faisons naître le projet sur le papier en réalisant des esquisses avec le client, apportons nos conseils en aménagement intérieur et en décoration, assurons l'installation sur site et proposons un service de SAV.

Vous proposez également des prestations de relooking professionnel pour des pièces en bois massif...

Il est important de préciser « professionnel » car nous ne nous contentons pas de réaliser un travail de surfacage par simple recouvrement. Nous redonnons aux veines du bois toute leur authenticité avec respect. Nous ne pratiquons jamais de décapage, mais réalisons un ponçage à blanc pour retrouver le bois brut, puis effectuons, dans les règles de l'art, une finition « ébéniste » qui préserve l'aspect du bois avec une garantie de tenue du produit ; bien loin de l'aspect « peinture » souvent proposé. Nous pratiquons également des modifications structurelles, en intervenant sur les socles, les moulures, en changeant les pieds et les ferrures par exemple, mais aussi en incrustant des matériaux contemporains comme la céramique.

Dans quelles circonstances conseillez-vous de relooker un meuble ?

Les meubles anciens en bois massif, sont d'excellente facture. Ils sont solides, leur volume de rangement est généreux, ce qui n'est pas toujours le cas pour les meubles modernes fabriqués en série. Ils ont encore tout leur intérêt dans nos intérieurs et il serait bien dommage de les mettre en vente pour une centaine d'euros sur internet et les remplacer par un meuble en placage plus cher... De la même manière, la structure d'une cuisine rustique des années 80 est toujours opérationnelle et un relookage intérieur des éléments et des façades ainsi que des plans de travail, des crédences et des vitrages suffit pour faire entrer cet espace dans le 21^e siècle.

Exemple de relooking professionnel © DR



Vous proposez également des meubles issus de collections de fabricants, n'y a-t-il pas une contradiction avec votre métier d'ébéniste ?

Nous sommes fiers d'être des artisans et de travailler le sur-mesure. Si nous avons décidé d'ouvrir notre magasin à une sélection de fabricants, c'est pour offrir à nos clients la possibilité d'acheter des meubles de série en bois massif à des tarifs compétitifs dont nous garantissons la qualité. Il s'agit de meubles traditionnels et contemporains, de salon, salle à manger et chambres ainsi que d'une gamme complète de petits meubles d'appoints.

Nos ateliers et notre magasin sont ouverts au public chaque après-midi et le samedi toute la journée. C'est une formidable façon de découvrir l'univers de l'ébénisterie et une source d'inspiration pour les amateurs de beaux meubles. ■



Découvrir la Maison du Massif :
Ville-en-Vermois - 03 83 46 55 66
Du lundi au vendredi : de 14h à 18h30
Le samedi : de 9h à 12h et de 14h à 18h30
www.maison-du-massif.fr

PRÉSENT
AU SALON
HABITAT DÉCO
DU 5 AU 9 MARS



MAISON DU MASSIF

LE SPÉCIALISTE DU SUR-MESURE
ET DU RELOOKING

FABRICATION SUR-MESURE

Tous les avantages
d'un meuble personnalisé



MEUBLES DE COLLECTION

La garantie d'un meuble
de qualité à prix compétitif



RELOOKING PROFESSIONNEL

- > Sans décapant,
sans peinture
- > Garantie de tenue
du produit
- > Les veines du bois
restent apparentes



+ NOUS RELOOKONS
AUSSI VOTRE CUISINE !



54 210 VILLE-EN-VERMOIS - 03 83 46 55 66

Ouvert au public du lundi au vendredi de 14h à 18h30
et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

www.maison-du-massif.fr

ATELIER
EXPOSITION
800m²

En 2015, pour son chez-soi, on s'inspire des grandes tendances mais, surtout, on fait place nette et on soigne les détails.
© Bergère de France

LES BONNES RÉOLUTIONS DÉCO POUR 2015

Cette année, au lieu de prendre des tas de résolutions que vous ne tiendrez pas, prenez plutôt soin de votre home sweet home et aménagez-vous un véritable nid douillet.

L'année 2015 est arrivée et, avec elle, son lot de bonnes résolutions. Comme à chaque fois, vous vous promettez de vous remettre au sport, de mieux manger et d'aider votre prochain. Mais à la fin du mois de janvier, votre détermination a atteint le degré zéro. Alors cette année, exit les objectifs trop contraignants ; imposez-vous plutôt des défis qui vous feront plaisir. Et pourquoi ne pas commencer par embellir votre home sweet home ?

Les tendances à venir

Si vous êtes en manque d'inspiration pour métamorphoser votre intérieur à la sauce 2015, inspirez-vous des dernières tendances. Parmi elles, certaines ont déjà fait fureur en 2014 et jouent les prolongations. Le cuivre apporte toujours sa touche de noblesse dans les accessoires de la cuisine ou sur les luminaires. Le bois aussi demeure parmi nous. Chic et élégant, il inspire une décoration naturelle et zen. Ensuite, et même si pour vous c'est l'overdose, le style scandinave fait de la résistance et a encore de beaux jours devant lui. Quant aux nouveautés, le tricot s'impose comme la nouvelle tendance hivernale qui va réchauffer votre petit nid douillet. La maille se retrouve sur les lampadaires, les poufs, les canapés et même sur le papier peint ou sur le linge de maison en trompe-l'œil. Mais il ne s'agit pas non plus d'oublier la couleur Pantone de l'année, le Marsala 18 1438, un chaleureux bordeaux intense évoquant les profondeurs telluriques...

Place au rangement

Sans forcément suivre la mode en matière de déco, vous pouvez déjà prendre quelques bonnes résolutions en ce qui concerne l'organisation et le rangement. Ne laissez plus rien traîner et investissez

dans des paniers, pour ranger les plaids par exemple. Vous pouvez aussi équiper votre dressing de modules pour que chaque chose soit bien à sa place. De la même façon, rien ne vaut un bon meuble à chaussures et un portemanteau pour désengorger l'entrée et éviter le bazar. Ne faites pas non plus l'impasse sur les petits détails : des plinthes mal fixées, une étagère de travers, un trou à reboucher ou des joints à refaire sont souvent synonymes d'intérieur négligé.

Aménager toutes les pièces

Concernant l'aménagement de votre maison, pour une fois, privilégiez les pièces qui habituellement passent aux oubliettes. On pense évidemment à l'entrée qui doit être avant tout accueillante et pleine de lumière. Mais aussi à la salle de bains où l'éclairage laisse souvent à désirer. C'est également l'occasion d'organiser un coin bureau, évitant ainsi les dossiers qui débordent de partout ou les papiers mal triés. Côté déco, apportez de la couleur en misant sur les accessoires (coussins, bougies, affiches...), cela vous évitera de dégainer le pinceau pour poser un coloris que vous regretterez dans six mois.

Consommer durable

Consommer mieux, c'est aussi dans l'air du temps et l'habitat n'échappe pas à cette tendance. Plutôt que de courir les grandes enseignes pour acheter votre nouveau canapé ou une énième table basse, privilégiez un mobilier de qualité, fabriqué localement ou recyclé. Mais si vous ne pouvez vous empêcher de changer de déco comme vous changez de chemise, chiner devrait devenir votre nouvelle lubie. Les brocantes regorgent en effet de meubles anciens ou de candidats au retapage, et c'est aussi une bonne façon de vous débarrasser des objets dont vous ne voulez plus. Oui, comme ces nombreux bibelots pleins de poussière négligemment oubliés sur vos étagères... ■ Marina KNITTEL

REPAR'VINYL : 30 ANS D'EXPERTISE ET DE PASSION

Sa spécialité n'est pas courante, son savoir-faire le rend unique. Le sellier-tapissier Philippe Peloso, installé depuis 30 ans à Blainville-sur-l'Eau, est devenu une référence en matière de réfection de sièges, dans le milieu médical, celui de l'automobile, pour les professionnels, collectionneurs ou simples particuliers.

L'entreprise familiale fête cette année ses 30 ans. Trois décennies à entretenir le goût de l'authentique, de la précision et de la satisfaction du client. Dans leur atelier de 400m², entièrement sécurisé, Philippe Peloso et son équipe s'attèlent au quotidien à des tâches variées : refaire un siège médical, un ciel de toit de voiture de collection. Le point commun : faire appel chaque fois au savoir-faire le plus pointu, comme on en trouve plus ou presque. Philippe Peloso est au départ passionné d'automobile. Les véhicules de collections, les motos sont ses danseuses. Une selle abîmée, un siège usé, et Repar' Vinyl répare avec soin, remplace à l'identique, toujours à la recherche de cette authenticité qui fait revenir les clients depuis plusieurs années. « Je m'évertue à être toujours conforme à l'original, souligne Philippe Peloso. Je choisis de belles matières et réalise les coutures à l'identique. »

Une partie de l'activité de Repar'Vinyl se dirige aujourd'hui vers les collectivités et les hôpitaux. Tables d'examen ou d'opération, brancards ou fauteuil de dentistes, Philippe Peloso est sollicité par le CHU de Nancy, la maternité Régionale et d'autres acteurs majeurs du secteur médical.

A la pointe de la technique, l'entreprise Peloso n'en reste pas moins experte de la tradition, celle de la tapisserie. C'est alors votre canapé qui retrouvera ses couleurs d'origines ou en arborera des plus modernes.

Les collectionneurs les plus mordus sont très attachés à la sécurisation de l'atelier de Blainville-sur-l'eau, qui garantit en plus du travail bien fait une paix de l'esprit pour qui se sépare temporairement d'un bien précieux.

Un autre pan de l'activité de Repar'Vinyl lui a apporté une certaine renommée : celle du sur-mesure pour les voitures, les avions ou les bateaux. A son actif, Philippe Peloso a déjà deux « Falcon », un yacht en Italie, et quelques autres petits bijoux de propriétaires exigeants.

Parmi les derniers orfèvres de la sellerie et de la tapisserie, l'entreprise de Philippe Peloso offre surtout cette liberté absolue de laisser l'imagination du client décider. Une demande étonnante, une exigence décalée, le savoir-faire de Repar'Vinyl ne connaît aucune limite. De quoi redonner vie à toutes les assises dignes de ce nom. ■

Plus d'infos sur www.repar-vinyl.com

Sellerie Peloso

ZI du Douaire Saint-Aignan

54360 Blainville-sur-l'Eau

Tel : 03 83 75 05 20





MON BUREAU AU FOND DU JARDIN

Vous recherchez un endroit calme et apaisant pour travailler, lire ou tout simplement pour vous détendre ? Les bureaux de jardin ont le vent en poupe.

Les Bureaux de jardin se développent de plus en plus car ils répondent à des attentes pragmatiques, économiques et écologiques. Maintenant que les designers et les architectes s'intéressent au sujet, les réalisations sont plus audacieuses et s'éloignent du chalet en bois traditionnel que l'on trouve un peu partout. Il faut dire que cette pièce supplémentaire présente de nombreux avantages, particulièrement pour les personnes qui travaillent à domicile (une situation qui concerne de plus en plus de monde).

Avoir son bureau dans le jardin permet de travailler dans un espace isolé du reste de la maison et donc de cloisonner vie privée et vie professionnelle, ce qui n'est pas toujours évident. Cela peut être un moyen de faire comprendre à vos proches que, bien que vous soyez à la maison, vous n'en travaillez pas moins et que vous ne devez donc pas être dérangé. Le fait de voir votre espace de travail à l'écart les aidera certainement à mieux comprendre cette situation. Un bureau de jardin est également une bonne solution pour un entrepreneur qui démarre et qui n'a pas encore les moyens de louer des locaux,



ou encore pour quelqu'un qui exerce une profession libérale. Mais cela convient aussi aux personnes travaillant à l'extérieur et à la maison, comme les enseignants par exemple. Le bureau de jardin présente enfin deux autres atouts : il constitue à la fois une valorisation de votre bien immobilier et une démarche écologique, puisque vous ne prenez pas votre voiture pour aller travailler. Investir dans un Bureau de jardin est une valeur sûre le jour de la revente de votre bien immobilier. Cette pièce supplémentaire peut contribuer à une augmentation de 5 à 8% de la valeur de votre bien. L'idéal est alors de choisir une construction éco-responsable.

En ce qui concerne l'aménagement de votre bureau, tout dépend de l'usage que vous souhaitez en faire. Si vous êtes en télétravail ou avez juste besoin d'un espace pour le soir, vous vous contenterez d'une alimentation électrique et de mobilier. Si vous possédez une petite entreprise, vous aurez aussi besoin d'une arrivée d'eau et d'au moins deux espaces distincts, l'un d'accueil et l'autre de travail proprement dit. Si votre Bureau de jardin ne dépasse pas une surface (SHOB) inférieure ou égale à 20m², il vous suffit de déposer à votre mairie une Déclaration préalable avant travaux. Vous n'avez pas besoin de permis de construire. ■



BOIS NATURE, UN BOIS CITADIN

Quarantenaire dynamique, Bois Nature fournit professionnels et particuliers en essences locales ou exotiques et donne corps à toutes les idées, du mobilier extérieur à la charpente. Situé à Velaine-en-Haye, la société réconcilie ville et nature.

Implanté dans la zone d'activité du Parc de Haye, à proximité de Nancy, Bois Nature n'a cessé de se diversifier depuis sa création dans les années 1970. Au départ, sous le nom de SCIAMAT INDUSTRIE, spécialisée dans le bois de chauffage et la fabrication de caisses à vin, l'entreprise a peu à peu développé ses activités, de la scierie à la caisserie industrielle, et s'est ouverte à de nouveaux publics. Grâce à un site de production d'une surface de 3 hectares à VELAIN EN HAYE, celle-ci approvisionne à la fois industriels, collectivités locales, artisans, marchés publics, et particuliers. Avec ses installations performantes et son savoir-faire reconnu, elle donne forme aux idées d'aménagement en bois de ces derniers, quelles qu'elles soient : terrasse, charpente, chalet, pergola et bien d'autres offres leur sont proposées.

Flexibilité et professionnalisme

Envie de transformer votre jardin ou votre maison tout en utilisant un matériau noble ? Bois Nature se scie en quatre pour répondre à vos besoins. L'entreprise propose une offre d'essences riche et qualitative, que ce soit en bois locaux (résineux ou feuillus) ou plus exotiques. Elle s'adapte également aux impératifs de votre quotidien, toujours plus nombreux, et pour cette raison, a mis en place la possibilité de rendez-vous et livraisons à domicile. Tel un arbre, Bois Nature enroule ses racines autour de trois principes essentiels : flexibilité, professionnalisme et, le plus important, une passion du bois qui ne s'essouffle pas. ■



📍 Du 5 au 9 mars prochains, Bois Nature sera présent au salon de l'habitat au Parc des Expositions de Nancy (Hall A Espace Jardin stand 2100). Plus d'informations : www.boisnature.com



BOIS nature

Un producteur proche de chez vous !

LE BOIS DE A à Z, sur mesure

Bois de charpente | charpente taillée
sur mesure | bardage | clôture bois
car-port | garage



Chalet, abris de jardin



Terrasse suspendue

www.bois-nature.com

www.suifestcoits.fr

Du 5 au 9 mars 2015
Retrouvez-nous au Salon Habitat
déco de Nancy (hall pôle jardin)

BOIS NATURE - Tél. 03 83 23 26 72
37 route Henry - ZA Parc de Haye
54840 Velaine en Haye



UNE TOITURE VÉGÉTALE POUR MON ABRI DE JARDIN

Les toits végétaux ont le vent en poupe depuis quelques années. Si leur mise en place sur une maison peut inquiéter, ils deviennent nettement plus abordables sur les abris de jardin.

Même si nous sommes en retard en France par rapport aux autres pays – que ce soit dans le monde ou juste en Europe –, l'installation de toits végétaux gagne pourtant du terrain chez nous aussi. Leurs avantages en terme d'isolations

Photos © DR

FENETRES - PORTES - VOILETS

LES 30 JOURS FOU !

NOUS VOUS OFFRONS LA COULEUR

ET LE TRIPLE VITRAGE SUR VOS FENETRES

POUR

Chêne doré

Anthracite

Chêne clair

Noyer

PVC

ALU

BERARDI

* Voir conditions en magasin, offre non cumulable avec d'autres offres et devis en cours, offre valable du 18 février au 18 mars 2015.

VOTRE AGENCE : ZI LES CLAIRS CHÊNES 54230 CHAVIGNY
03 83 40 27 49 - www.berardi.fr



phonique et thermique, tout comme leur impact environnemental, en font un atout de choix pour jouer avec l'urbanisation intensive. Les procédés à suivre ne les mettent pas toujours à la portée de tout le monde et une bonne manière de se familiariser avec ces techniques consiste à les utiliser pour des abris de jardin.

Pour débiter

Il faut commencer par vérifier la solidité de l'abri : il devra être capable de supporter des poids dépassant parfois les 100 kg/m² (représentant la terre, les plantes, mais aussi l'eau des pluies cumulées). Les pentes du toit seront idéalement plates ou peu inclinées (35° au maximum) pour éviter que l'ensemble ne glisse jusqu'au sol. Une bâche étanche assurera l'imperméabilité, du même type que celles utilisées pour le fond des bassins. Il est important que les racines des plantes ne puissent la percer. Des planches fixées sur son pourtour retiendront le substrat et des gouttières devront aussi être installées. Il ne faut pas négliger le drainage, par exemple en étalant une couche de billes d'argile recouvertes d'un feutre géotextile.

Le niveau de la terre monte

Si votre toit est incliné, vous pouvez installer des lattes de bois, perpendiculairement à la pente, qui retiendront le substrat que vous aurez choisi. Il doit être léger et capable de retenir l'eau : sa composition idéale est un mélange de terre et de compost végétal avec des agrégats de pierres légères et résistantes. Plantez enfin la couche végétale, à adapter à votre région et au niveau d'ensoleillement. Les plantes succulentes (adaptées aux milieux arides) de type sédums sont souvent privilégiées ainsi que les plantes couvre-sol qui ne demandent pas d'entretien. ■ *Mélanie De COSTER*

Maisons Mesure et Tradition

Votre pavillon
contemporain
à partir de **99.000 €**



Illustration non contractuelle



Mesure et Tradition

74, avenue Foch
54000 NANCY

03 83 28 78 79

Nos agences en Lorraine :

VOSGES - Epinal: 03 29 35 02 27

MEUSE - Commercy: 03 29 90 17 27

MOSELLE -Thionville: 03 82 50 34 55



Mesure  Tradition

visitez notre site web :

www.mesureettradition.com





COMMENT OBTENIR UNE PIÈCE SUPPLÉMENTAIRE EN FERMANT SA TERRASSE ?

Une terrasse peut avoir de multiples usages. En la fermant, il est même possible d'en faire une pièce supplémentaire. Jardin d'hiver ou salon vitré, vous avez le choix...

La surface habitable est une denrée rare, chaque m² se calcule... Et pourtant, il serait si facile de profiter d'une pièce supplémentaire. Cette terrasse, là, juste sous vos fenêtres, qui vous nargue tout l'hiver sans que vous puissiez l'utiliser, par exemple. Il serait si simple de la fermer, d'y ajouter des cloisons et un toit pour la rendre accessible quelle que soit la saison. Faites un effort d'imagination et visualisez cet espace, paré de vitres qui entretiennent l'illusion d'être déjà dehors...

Les travaux commencent

Vous avez parfaitement le droit de transformer une terrasse en véranda ou en une autre pièce d'habitation. Même la réglementation a été facilitée afin de vous y encourager. Pour commencer, rappelez-vous que le fait de clore une terrasse crée de la surface de plancher, ce qui peut influencer votre taxe d'habitation ainsi que votre assurance. Vous devrez obtenir un permis de construire si cette fermeture crée une surface supérieure à 20 m² (ou 40 m² dans les zones urbaines disposant d'un plan d'occupation des sols). Le recours à un architecte est également obligatoire si la surface totale de votre habitation et de cette nouvelle pièce dépasse les 170 m². Dans les autres cas, une simple déclaration de travaux peut suffire. Néanmoins, la mise en place d'une toiture et de cloisons, quelles qu'elles soient, est à confier de préférence à un professionnel, pour plus de sécurité. Si vous avez pour objectif d'utiliser cet espace toute l'année, pensez aussi à relier cette nouvelle pièce à l'électricité. Les quelques prises supplémentaires que vous ferez installer sauront vite se rendre indispensables. Il est même possible de chauffer ces zones, en étendant la couverture de votre réseau de chauffage ou en utilisant un chauffage d'appoint.

Ouvert ou fermé ?

S'il est tout à fait possible de clore complètement l'ancienne terrasse, avec des murs en dur, il serait cependant dommage de se priver totalement de cette ouverture sur l'extérieur... et de la luminosité qu'elle peut apporter. Les vérandas actuelles, comme les double ou triple vitrages, bénéficient de réelles qualités d'isolation ther-



Gérard RICHARD

Un artisan à votre service
Travail soigné

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

Neuf, rénovation • Domotique
Chauffage • V.M.C. • Automatismes
Alarme intrusion • Cablage informatique
Interphonie



- ✓ **Dépannage**
- ✓ **Devis gratuit**
- ✓ **23 ans d'expérience**

75, Grande Rue
54300 Hériménil
03 83 74 45 37
06 60 43 78 26
enrichard@wanadoo.fr



mique. On peut aisément en jouir en toute saison, à condition de ne pas négliger les systèmes d'occultation pour lutter contre les surchauffes estivales. Il est ainsi aisé de profiter d'une pièce totalement vitrée, plafond compris, comme de garder seulement une baie vitrée. Certaines cloisons vitrées sont même escamotables, totalement ou partiellement, de manière à vous rendre l'usage de votre terrasse à la belle saison. Le budget augmentera proportionnellement

au nombre des options choisies, mais que ne ferait-on pas pour une pièce de plus ?

Faire les choses à moitié

De manière plus simple, il est également possible de cloisonner la terrasse (pour la protéger des regards indiscrets ou du vent) avec des solutions semi-temporaires. Les brise-vue et autres paravents limiteront l'ouverture vers l'extérieur tout en permettant de profiter d'un espace en plein air. Il

sera certes plus difficile de s'y installer par temps de pluie mais cette option permet également de conserver la fonction première de la terrasse. Des stores intégrant des panneaux latéraux créent également des semblants de tente, pour que vous puissiez garder votre place au soleil, quelles que soient les conditions climatiques. ■

**Plus de 20 ans
d'expérience
au service
de votre projet**

*Des constructions
dans l'air du temps !*

*Nos dessinateurs élaboreront
pour vous un projet sur mesure.*



**TERRAINS
À BÂTIR**
Réhainviller,
Mont sur Meurthe,
Blainville sur l'Eau.



ECR vous apporte toutes les garanties constructeur
Z.A. du Douaire St-Aignan - 54360 Blainville-sur-l'Eau
Tél. 03 83 75 08 35 - www.ecr54.fr

Concert Sophie Alour Trio

Jeu 26 février au Théâtre de la Manufacture de Nancy à 20H30. Tarifs : 14€ en prévente, 16€ sur place theatre-manufacture.fr

Depuis son premier album en 2005, Sophie Alour a fait du chemin. Son nouvel album, «Shaker», se révèle plein de gaieté et d'autodérision. Elle accorde une grande place au soprano et ajoute une nouvelle couleur à son expressivité, le bleu, celle du jazz. Une véritable virée dans les années 60 !



Participez au Duathlon des neiges !

A La Bresse-Lispach
Inscription : le-sportif.com
Tél. : 06.42.06.62.54

3^e édition du genre dans les Hautes-Vosges, cette épreuve originale alliant ski de fond et course à pieds se tiendra samedi 7 mars au domaine nordique de La Bresse-Lispach. L'enchaînement comprend : 5 km de course à pieds, 8km de ski de fond et 2.5 km de course à pied.

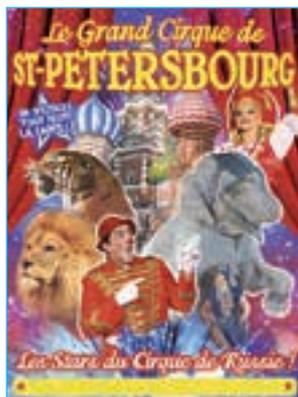


Le Grand Cirque de Saint Pétersbourg

Du 19/02/2015 au 22/02/2015

Parc des exposition de Nancy cirque-saint-petersbourg.com

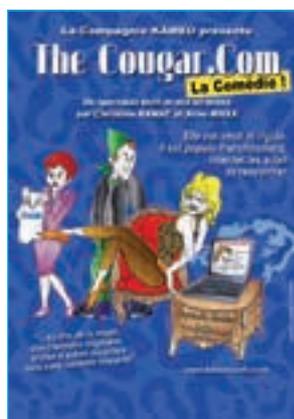
Les stars du Cirque de Russie ! Une pléiade d'artistes qui font la tradition et la renommée du Cirque Russe à travers le monde : Fauves, Acrobates, Trapézistes et les fameux Cascadeurs à motos dans le globe infernal !



The cougar.com

Comédie de Nancy, 14 rue du grand Rabbin Haguenauer
Du 19/02 au 01/03
Rés. 03 83 19 51 25

Café-théâtre! Après une correspondance assidue sur internet, Liliane, une " Cougar " et Raoul son " Puma " décident de se rencontrer.



Mais Liliane prise par un rendez-vous demande à sa propre fille Béatrice d'accueillir son prétendant sans lui indiquer la nature de ce rendez-vous.

Salon du livre jeunesse

À Montigny-lès-Metz du 27/02 au 01/03. montigny-les-metz.fr/salonlivrejeunesse/

Un week-end d'animations autour du livre et de la lecture pour transmettre le plaisir de la lecture dès le plus jeune âge. Le livre jeunesse sera placé au centre de la manifestation et donnera lieu à diverses animations qui intéresseront petits et grands.



RESTAURANT

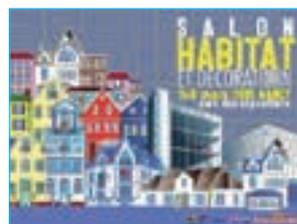


Le Petit Comptoir Cuisine de terroir revisitée

A deux pas du château de Lunéville, le Petit comptoir vous propose une cuisine généreuse et délicate dans une ambiance conviviale. Quelques spécialités : pain perdu d'escargots à l'ail des ours, suprême de pintade écume de cameline, petit Lorrain. Salles pour séminaires et groupes. Parking privé avec l'hôtel Les Pages. Fermé samedi midi et dimanche soir.

5, Quai Petits-Bosquets
54300 Lunéville
03 83 73 14 55
www.hotel-les-pages.fr

Salon Habitat Déco



Parc des expositions de Nancy du 5 au 9 Mars

A l'approche de l'été, repenser son jardin, équiper une nouvelle pièce devient un vrai plaisir !

Pompes Funèbres - Marbrerie



ROC • ECLERC

PARCE QUE LA VIE EST DÉJÀ ASSEZ CHÈRE !

Nancy - Vandoeuvre - Saint Max - Toul - Frouard - Pont à Mousson
Lunéville - Dombasle - Baccarat - Neuves Maisons

24h /24 - Tél : 03 83 55 55 55



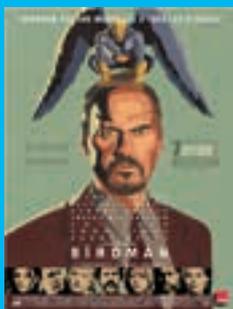
Bons à rien

Sortie: 18/02/15 - (1h27) - Film Italien
 Comédie **Réalisé par:** Gianni Di Gregorio
Avec: Gianni Di Gregorio, Marco Marzocca, Valentina Lodovini
Synopsis: Le pauvre Gianni est décidément trop gentil. Au travail, il n'est pas respecté et sa voisine, une râleuse professionnelle, lui mène la vie dure. Après un check-up chez son médecin qui lui décèle une tension trop haute, il décide de réagir et ne plus se faire marcher sur les pieds. Plus sûr de lui, Gianni finit par rencontrer Marta, qui partage avec lui la passion du tango...



Things People do

Sortie: 18/02/15 - (1h50) - Film Américain
 Thriller **Réalisé par:** Saar Klein **Avec:** Wes Bentley, Jason Isaacs, Vinessa Shaw
Synopsis: Bill est un bon père de famille qui a donné une vie confortable à sa famille. Il a une belle maison et une piscine qui lui coûtent les yeux de la tête. Mais, il perd son travail du jour au lendemain. Afin de ne pas bouleverser les siens et surtout garder la face, il garde le secret et prétend partir au travail tous les matins. Presque malgré lui, il commet un premier braquage. Il continue à chercher du travail sans succès. Par dépit, il persiste dans la voie de l'illégalité. C'est alors qu'il croise la route d'un inspecteur chargé de l'enquête. Contre toute attente, les deux hommes deviennent amis...



Birdman

Sortie: 25/02/15 - (1h59) - Film Américain
 Comédie dramatique **Réalisé par:** Alejandro González Iñárritu **Avec:** Michael Keaton, Zach Galifianakis, Edward Norton
Synopsis: L'acteur Riggan Thomson s'apprête à monter sur scène dans une pièce de Raymond Carver. Un tournant important pour lui qui a connu la gloire il y a des années en incarnant Birdman, dans un film de super-

héros. Riggan, qui mise sa chemise dans l'histoire, doit remplacer un des acteurs par l'incontrôlable Mike Shiner. Alors qu'il se pose des questions sur sa légitimité en tant qu'acteur, Riggan doit également gérer son entourage, Brandon, son producteur, Sam, sa fille, qui sort de cure de désintoxication et sa maîtresse Laura, qui lui annonce qu'elle est enceinte. Alors que les générales ont été cahotiques, la première approche....



A 14 ans

Sortie: 25/02/15 - (1h30) - Film Français
 Drame **Réalisé par:** Hélène Zimmer **Avec:** Athalia Routier, Galatea Bellugi, Najaa Bensaid
Synopsis: A 14 ans, Sarah n'a pas sa langue dans sa poche. Populaire, elle a autour d'elle une bande d'amies à laquelle Louise et Jade aiment en faire partie. Les adolescents, qui ont hâte d'aller au lycée l'année suivante, ne pensent pas vraiment à étudier mais

plutôt à s'amuser avec les garçons. Les relations avec leurs parents sont problématiques, l'une des mères s'inquiétant de l'insouciance de sa fille Louise. Jade est prise à partie par une collégienne qui l'accuse d'avoir couché avec Reza, un garçon que Sarah convoite. Jade est immédiatement exclue du groupe. Sa vie au collège devient très compliquée...

EN 3 MINUTES ON PEUT SE FAIRE UN CAFÉ.

ON PEUT AUSSI DEVENIR DÉLÉGUÉ D'ACTION CONTRE LA FAIM À NANCY.

Action Contre la Faim sauve un enfant toutes les 3 minutes.*
 C'est beaucoup, mais pas assez. Agissons.

Et si vous mettiez vos compétences au service d'une grande cause en devenant délégué ? Engagez-vous à nos côtés dans l'une de nos 32 délégations en France. Nous sommes déjà 400 bénévoles à mettre en place des événements de sensibilisation et de collecte, permettant à Action Contre la Faim de continuer ses actions sur le terrain.

Pour plus d'information, contactez :
 mflamand@actioncontrelafaim.org
 01 70 84 71 14
 www.actioncontrelafaim.org, rubrique « Nous aider »



www.actioncontrelafaim.org

*En 2013, 184 910 enfants de moins de 5 ans ont été pris en charge dans les centres nutritionnels thérapeutiques soutenus par Action contre la Faim.

ABONNEZ-VOUS À
LORRAINE
 MAGAZINE

Recevez Lorraine Magazine tous les 15 jours pendant un an !

Soit 22 numéros, directement chez vous, au tarif unique de 30 € vous ne payez QUE l'affranchissement.

Oui, je souhaite m'abonner à Lorraine Magazine pour un an, soit 22 numéros.

M. Mlle Mme

Nom

Prénom

Adresse

.....

Email@.....

Je joins un chèque de 30 € à l'ordre de SCPP
 8 Rue Grandville 54000 NANCY

Bélier (du 21 mars au 20 avril)

Amour: Vous n'avez besoin de rien si ce n'est de rester auprès de vos proches. **Travail-Argent:** Vos tâches sont nombreuses. Ne vous laissez pas envahir par les dossiers. Sachez en refuser certains que vous pourriez déléguer à d'autres personnes compétentes. **Santé:** Une petite déprime passagère qui disparaîtra rapidement.



Taureau (du 21 avril au 20 mai)

Amour: La vie sentimentale peut être à l'origine de beaucoup d'avantages. **Travail-Argent:** Une bonne nouvelle est prévisible. C'est le moment de développer vos contacts. **Santé:** Vous disposez d'une excellente résistance à l'effort.



Gémeaux (du 21 mai au 21 juin)

Amour: Votre travail pourrait exiger tant d'efforts que vous ne serez pas très disponible pour votre famille. **Travail-Argent:** Vous êtes bien déterminé à donner le meilleur de vous-même dans l'espoir de vous faire remarquer. **Santé:** Vous retrouverez la forme à condition de faire quelques exercices.



Cancer (du 22 juin au 23 juillet)

Amour: Vos amis ne vous appellent pas et vous vous sentez délaissé. Mais pourquoi ne faites-vous pas le premier pas ? **Travail-Argent:** Les difficultés que vous connaissez actuellement ne vous redonneront pas le goût au travail. Les choses s'arrangeront prochainement. **Santé:** Insomnies ? Surveillez votre état nerveux.



Lion (du 24 juillet au 23 août)

Amour: Votre moral grimpera en flèche et les relations avec vos proches évolueront très favorablement. **Travail-Argent:** Vous rencontrerez quelques obstacles, mais vous défendrez vos idées avec force et conviction. **Santé:** Imposez-vous une discipline alimentaire plus stricte.



Vierge (du 24 août au 23 septembre)

Amour: Votre charme en hausse sera d'une rare efficacité. Une rencontre importante pourrait avoir lieu. **Travail-Argent:** Tout ira bien si vous gérez sagement votre budget. Excellente période pour commencer ou reprendre des études. **Santé:** Vitalité exceptionnelle.



Balance (du 24 septembre au 23 octobre)

Amour: Vous allez vivre des journées d'intense satisfaction. L'étranger ou une personne étrangère pourrait y être pour quelque chose. **Travail-Argent:** Vous ne risquez pas de jouer les utilités ! Ces jours-ci, vous bénéficiez de bons appuis. Des projets vous dynamisent et se concrétisent. **Santé:** C'est la forme !



Scorpion (du 24 octobre au 22 novembre)

Amour: Ne remettez pas en question une amitié sincère pour des broutilles sans importances. **Travail-Argent:** Une proposition inattendue et troublante pourrait vous surprendre. **Santé:** Une fuite d'énergie est possible, faites une cure de vitamines C et le tonus reviendra.



Sagittaire (du 23 novembre au 21 décembre)

Amour: Les rapports affectifs ne seront pas des plus simples. A la maison, l'ambiance risque d'être électrique. **Travail-Argent:** Prenez le temps nécessaire pour cultiver les relations utiles et nouer des alliances. **Santé:** Ne gaspillez pas votre énergie.



Capricorne (du 22 décembre au 20 janvier)

Amour: Vos sentiments s'enflammeront au contact de votre bien-aimé(e). Que votre amour soit tout nouveau ou moins récent, vous vivrez d'intenses moments. **Travail-Argent:** Prendre des initiatives ? Oui, mais assurez-vous d'abord que vous pourrez mener votre projet à son terme. **Santé:** Recrudescence des troubles d'origine allergique.



Verseau (du 21 janvier au 19 février)

Amour: Ce n'est pas cette semaine que le ciel de vos amours s'éclaircira. De la grogne dans l'air ! **Travail-Argent:** Si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de vous laisser déborder. N'acceptez pas toutes les tâches dont on veut se débarrasser. **Santé:** Risque de rhinites allergiques. Soignez-vous.



Poissons (du 20 février au 20 mars)

Amour: Vous n'avez pas le cœur disponible à l'amour en ce moment. Vous êtes trop préoccupé par des problèmes matériels. **Travail-Argent:** Un entretien concernant les finances ne donnera pas les résultats escomptés. Ne démarrez rien d'important pour l'instant. **Santé:** Résistance diminuée, plutôt fragile.



Restaurant traditionnel

AU PETIT GOURMET

22 grande rue 54210 Ville en Vermois
03 83 46 55 43

GRAVELAX DE SAUMON ET SA CRÈME AU RAIFORT

POUR 4 PERSONNES

- Temps de préparation : 25 minutes • Temps de réfrigération : 36 heures
- Ingrédients pour le saumon

400grs de filet de saumon sauvage frais (demander à votre poissonnier de lever la peau), 32grs de sel, 24grs de sucre, 30grs d'aneth fraîche

- Ingrédients pour la crème de raifort
- 3grs de raifort râpé, 112grs de crème liquide, 62grs de crème fraîche, 2grs de sel, 2grs de poivre, ½ citron jaune, 20grs d'aneth, 5grs de basilic
- 5grs de persil plat, 20grs de ciboulette
- Préparation du saumon

Enlever les arêtes du poisson, laver, sécher puis ciseler l'aneth. Dans un bol, mélanger le sel, le poivre et l'aneth. Disposer la moitié de cette préparation dans un plat. Poser le filet de saumon et le recouvrir avec l'autre moitié de la préparation. Filmer et placer au réfrigérateur pendant 36 heures. A l'issue, rincer le filet de saumon sous un filet d'eau froide.

- Préparation de la crème au raifort
- Laver et ciseler l'aneth, le basilic, le persil et la ciboulette. Mixer ensemble la crème au raifort, la crème fraîche épaisse, le citron, le sel, le poivre, l'aneth, le basilic, le persil plat et la ciboulette jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. La crème doit être verte et liquide. Fouetter la crème liquide dans un batteur jusqu'à l'obtention d'une texture de chantilly puis l'incorporer délicatement à la crème au raifort pour obtenir une mousse.

Réserver au frais environ 2 heures.

- Dressage de l'assiette

Découper de fines tranches de saumon d'environ 3 mm avec un couteau tranchant, les rouler, les disposer sur une assiette plate puis les garnir de cette crème à l'aide d'une poche à douille.



CANCER COLORECTAL

HOMMES, FEMMES, NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS

CôLoN ToUR®

AU COEUR D'UN COLON CÉANT

Le plus souvent,
dépisté à temps,
le cancer colorectal
n'est pas méchant !



Visitez l'intérieur de l'intestin pour tout comprendre.

26 FEVRIER • BACCARAT

Salle des Fêtes - 1, avenue de la Chapelle - 54120 BACCARAT
de 10h00 à 17h30



27 FEVRIER • MONT SAINT MARTIN

Salle Jean Pierre BIENAIME - Avenue du Bois - 54350 MONT ST MARTIN
de 9h00 à 18h00



**JOURNÉES D'INFORMATION SUR LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL
RENSEIGNEMENTS AU 03 83 53 14 14**

Ouvert
sans interruption
du mardi au samedi
de 9h30 à 19h30
Lundi de 14h à 19h

Accueil
chaleureux
Conseil

RAYON BIO

OFFRE DÉCOUVERTE
-10%*
SUR TOUT LE MAGASIN



RAYON BIO



4500 RÉFÉRENCES à LAXOU

Besoin de produits
SANS GLUTEN ?
NE CHERCHEZ PLUS



**LIBRE SERVICE DE L'ALIMENTATION
NATURELLE ET DIÉTÉTIQUE,
PRODUIT D'HYGIÈNE ET DE SOIN**



SUPERDIET GELÉE ROYALE BIO
20 AMPOULES DE 15ML + 50% GRATUIT

19,89€ ~~22,89€~~

RAYON BIO, C'EST 180M² DE SURFACE DE VENTE ET PRÈS DE 4500 RÉFÉRENCES, AVEC UN LARGE CHOIX DE PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE. FORTE D'UNE EXPÉRIENCE DE 20 ANS, L'ÉQUIPE S'ENGAGE ET S'INVESTIT POUR VOUS OFFRIR SES SERVICES ET SES CONSEILS, AMBITIEUSE D'AGIR POUR LE RESPECT DE L'HOMME ET DE L'ENVIRONNEMENT.

45, Av. de la Libération
54520 LAXOU
Tél. 03 83 41 48 69
Fax 03 83 40 33 27
www.rayonbio.com

RAYON BIO
ACCEPTÉ
LES TITRES
RESTAURANT



**RAYON BIO vous propose une carte de fidélité,
demandez la !**

