

Du 02/11 au 15/11/2021 • GRATUIT • #177

■ reportages ■ sorties ■ culture ■ déco ...

MAGAZINE

LORRAINE



Ma
MUTUELLE
ACORIS
ELLE EST
comme moi
ELLE PENSE
aux autres

 **ACORIS**mutuelles

SOUTIEN



Rire à l'hôpital, c'est vital ! Depuis 1991.


ACORIS
mutuelles

Plus de 20 agences en Lorraine
et en Franche-Comté
acorismutuelles.fr



 **N°Cristal** 09 69 36 10 20

APPEL NON SURTAXE



ARLETTE GRUSS

www.cirque-gruss.com



RETROUVEZ-NOUS SUR



NANCY

PLACE CARNOT

22
OCT.

AU

7
NOV.

ACHETEZ VOS PLACES

CIRQUE-GRUSS.COM

RENSEIGNEMENTS ET LOCATIONS : 0 812 106 406 Service 0,05 € / appel
* prix appel

À LA BILLETTERIE DU CIRQUE ET POINTS DE VENTE HABITUELS

© 2021 - P&FC - 10-32-2225 - Gemella P&FC / On produit en lieu de toutes girafes d'ambassade et de toutes colombes / info@cirque-gruss.com

SOMMAIRE

REPORTAGE À LA UNE ▶ **6** Acoris Mutuelles, une mutuelle engagée !

ART & CULTURE

- 10** Montier-en-Der zoome sur la biodiversité
- 14** L'Autre Canal, slow devant !
- 16** Rébecca Chaillon, en éclairieuse
- 19** Emily Loizeau, enchante le TGP !
- 20** Barzingault, tendre zig

SORTIES

- 22** Aux Prémontrés, la truffe en son royaume !
- 26** Polaire Saint-Nicolas au Château de Thillombois !
- 28** L'ONPA accompagne le bien-veillir
- 30** Futurobot, portrait (de) robot

HABITAT & DÉCO

- 32** Vastu Shastra, le nouveau Feng Shui
- 36** Top 3 de l'aménagement facile
- 38** Les matériaux se mettent à nu
- 40** Les tiny houses nous font voir la vie en grand
- 42** En décembre, on lâche les poules dans le potager
- 44** Silence on bouquine !
- 46** Recettes
- 48** Notre sélection ciné & jeux
- 49** Horoscope
- 50** A voir, à faire



facebook.com/LorraineMagazine

#177 Du 02/10 au 15/11/2021 ■ Prochaine parution le 16 novembre /// Retrouvez tous nos anciens numéros sur lorrainemag.com

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 • Réalisation graphique Compo Graphisme / Chloé De Menech • chloe.demenech@gmail.com • Journalistes Cécile Mouton cecile.mouton@yahoo.fr • Lauren Ricard, M.K, Z.P, S.C • Crédits photos Couverture : Acoris Mutuelles • Intérieur : © DR • Distribution Distri-mag • 06 77 06 97 06 • Pour nous écrire Lorraine Magazine - SCPP 224 rue des Brasseries 54320 Maxéville - lorrainemag.com/contact - Tirage : 30 000 exemplaires • 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.

Concours écrire à saint Nicolas

du 15 novembre au
1^{er} décembre 2021

Envoyez
vos dessins et lettres à :
saint Nicolas
54210 St Nicolas de Port

Petits et grands, particuliers ou écoles
adressent leurs dessins ou lettres
au saint Patron des Lorrains
avant le 1^{er} décembre 2021 minuit

UN JURY
RÉCOMPENSERA
LES PLUS BEAUX
DESSINS AVEC DE
NOMBREUX LOTS !

03 83 48 81 43
Pour plus d'informations :
www.saintnicolasdeport.com

Festivités de la saint Nicolas à St Nicolas de Port
Samedi 4 décembre 2021

(SOUS RÉSERVE DES CONDITIONS SANITAIRES)

Ville de
ST NICOLAS DE PORT



édITO

TREMBLE, NOVEMBRE !

Que les natifs de novembre me pardonnent ! Entre le joli octobre et l'étincelant décembre, ce mois m'est le plus souvent apparu terne, morose, un entre-deux grisâtre méritant absolument sa relégation à la onzième place du calendrier...

En novembre, tout espoir d'été indien s'est définitivement envolé. Les feuilles, qui s'étaient joliment colorées d'orange, de rouge, de violet, volettent maintenant en escadrille, quand elles ne s'écrasent pas en paquets humides.

Le froid matinal revigorant se fait lancinant, rafraîchissant de l'intérieur nos carcasses qui n'en demandaient pas tant.

Les festivités de fin d'année sont encore loin ; l'été, lui, est déjà loin.

Et dans tout cela, novembre semble prendre plaisir à s'étirer, interminablement, comme un mois sans fin.

... Alors merci ! Merci à celles et ceux qui me prennent par la main pour la réchauffer. Merci au Théâtre Gérard Philippe, au Château de Thillombois, au Festival de Montiers-en-Der de faire entrer la magie. Merci au centre culturel de l'Abbaye des Prémontrés de célébrer la gourmandise ; à la Manufacture, de nous stimuler, de nous interroger. Merci à L'Autre Canal d'oser se renouveler pour favoriser la rencontre. A l'ONPA, merci pour votre engagement de chaque mois, depuis cinquante ans, auprès des seniors. A Barzingault, merci de nous faire chanter.

A vous toutes et tous, repères de la cité, merci de nous faire nous sentir vivants ! Grâce à votre énergie, vous faites de novembre un mois « avec », et bien davantage qu'une jolie parenthèse...

■ Cécile Mouton



TRICOTEZ VOS CHAUSSETTES
POUR L'AUTOMNE !



NOUVEAUTÉS

*Laines Lang Yarns et Plassard • Fils DMC •
Boutons • Rubans • Tissus • Fermetures Eclair •
Patrons : Atelier 8 avril, Maison Fauve, Katee,
Atelier Scammit • Cahier Artesane •
Dépôt "La Clinique de la machine à coudre"*

23 rue Raugraff

NANCY • 03 83 29 70 14

merciereraugraff@hotmail.fr



Retrouvez Mercerie Raugraff
sur Facebook et Instagram



OUVERT DU MARDI AU SAMEDI 10H-13H30 / 14H-17H



ACORISmutuelles une MUTUELLE engagée

Solidaire et impliquée, ACORIS Mutuelles a souhaité traduire ses valeurs premières en soutenant l'association « Le Rire Médecin ». Sa confiance renouvelée, d'année en année, auprès du Rire Médecin, permet de continuer à faire bénéficier aux enfants et familles nanciennes des bienfaits de « l'effet clowns » le plus longtemps possible. Soutien financier, visibilité, interviews vidéos... retour sur une dizaine d'années de partenariat.



© Géraldine Aresteanu

HISTOIRE DU PARTENARIAT

À travers ce partenariat, débuté fin mars 2010, ACORIS Mutuelles a eu à cœur de sensibiliser ses adhérents à l'action du Rire Médecin et a contribué à faire connaître cette association. C'est pourquoi, depuis plus de 10 ans, ACORIS Mutuelles appuie financièrement l'association Le Rire Médecin. La somme récoltée permettant de poursuivre, année après année, les interventions du Rire Médecin pour les enfants hospitalisés à l'Hôpital de Brabois (CHRU de Nancy). Un engagement fidèle et concret car on soigne mieux un enfant heureux.

ENGAGEMENTS À 360°

► Soutien financier :

Grâce à la générosité d'ACORIS Mutuelles, plus de 3 000 enfants ont déjà bénéficié de la venue des comédiens-clowns professionnels de l'association Le Rire Médecin lors de leur hospitalisation.

10 000€, c'est le prix de 333 spectacles individualisés et personnalisés : autant d'enfants supplémentaires qui peuvent, grâce à ACORIS Mutuelles, bénéficier de la venue de duos de comédiens-clowns pour mieux se battre contre la maladie.

1 don de 30€ = l'intervention d'un duo de comédiens-clowns auprès d'un enfant hospitalisé

Remise symbolique du chèque

Ce lundi 15 novembre, ACORIS Mutuelles a le plaisir de recevoir l'association Le Rire Médecin au siège social de Nancy pour officialiser son partenariat par la remise d'un chèque de 10 000€. ACORIS Mutuelles étant très attachée aux valeurs de l'association ainsi que de ses initiatives mises en place tout au long de l'année. La mutuelle est fière et heureuse d'apporter son soutien à cette association qui œuvre au quotidien au mieux-être des enfants hospitalisés.

► Visibilité :

ACORIS Mutuelles, mutuelle très engagée dans le territoire lorrain et franc comtois, tient à continuer à rendre visible l'association Le Rire Médecin :

- dans la presse locale (parution tout public, entreprises, centres hospitaliers...),
- dans son magazine « Le Mutualiste » transmis à ses adhérents,
- sur son site internet, ses réseaux sociaux...

Cette communication permettant ainsi de révéler la mission, les valeurs du Rire Médecin et prouver en quoi les comédiens-clowns sont indispensables.



© Géraldine Aresteanu

news 2021 : INTERVIEWS VIDÉOS DES COMÉDIENS-CLOWNS

Cette année, ACORIS Mutuelles a souhaité mettre en avant l'importance du rôle des comédiens-clowns du Rire Médecin. Des interviews ont été réalisées au sein du siège social de Nancy avec les clowns de Nancy.

Les comédiens-clowns travaillent en collaboration avec les équipes soignantes. L'action thérapeutique de ceux-ci est un complément aux soins pour mieux se battre contre la maladie. « *On ne peut pas débarquer dans la chambre d'un enfant sans connaître précisément son état.* », Airbag, comédienne-clown à l'Hôpital de Brabois.

Avant d'enfiler leurs costumes, les clowns professionnels prennent le temps de discuter avec l'équipe médicale du cas de chaque patient. Un moment indispensable pour préparer la journée car selon l'humeur et l'état de santé

de chaque enfant, ces acteurs, rompus à l'improvisation, vont adapter leurs interventions. Le but : permettre à un enfant mais aussi à ses parents d'oublier pendant quelques minutes l'hôpital et de retrouver l'envie de rire.

Travaillant toujours en duo, les comédiens-clowns ne se privent pas, au passage, de faire un pas de danse avec une infirmière ou un médecin, transmettant de la gaieté autour d'eux. Souvent tout commence par

de la musique dans les couloirs de l'hôpital et l'on voit peu à peu les portes s'ouvrir. Tout le monde les attend, étant donné qu'ils passent deux fois par semaine, toujours les mêmes jours. Et c'est une véritable prestation à la carte qu'ils proposent, dans chaque chambre, à chaque enfant. Un service personnalisé.

Une chanson, un morceau de musique, une petite histoire mettent en scène les enfants. « *Parfois les clowns interviennent à la demande de l'équipe médicale au moment où un soin délicat ou douloureux est prodigué.* », Anatole, comédien-clown à l'Hôpital de Brabois. Cette présence détourne l'attention du jeune malade et détend ses parents qui sont souvent à ses côtés.

➤ Retrouvez les interviews d'Airbag, Anatole, Giselle, Rose Pinson et Topaze en suivant ACORIS Mutuelles sur ses réseaux sociaux (FB - TW- INSTA - LIN) et son site internet (acorismutuelles.fr).



© ACORIS Mutuelles



© Geraldine Aresteanu

AMBITIONS ET ENGAGEMENTS 2021

ACORIS Mutuelles et le Rire Médecin vont continuer à unir leurs forces afin de porter plus loin leurs engagements et multiplier ensemble les sourires d'enfants ! En plus, des actions menées depuis 2010 pour soutenir l'action du Rire Médecin (communication écrite, numérique et soutien financier), ACORIS Mutuelles a l'ambition, courant 2022, de continuer à mettre en avant cette belle association.



© Géraldine Aresteanu

ENTRETIEN avec JEAN-MARIE ROBERT, PRÉSIDENT D'ACORIS MUTUELLES

La santé, à tous prix ! Comment sont calculées les cotisations d'une mutuelle et comment sont-elles utilisées ? Que coûte réellement le 100% Santé ? Réponses de Jean-Marie Robert, Président d'ACORIS Mutuelles.



Comment est déterminé le montant de la cotisation d'un adhérent ?

Le critère le plus impactant est celui de l'âge : plus l'adhérent vieillit plus ses besoins de soins sont importants, plus ses cotisations augmentent. Cela va à l'encontre de l'esprit mutualiste qui repose, à l'origine, sur une cotisation égale de chacun quel que soit son âge. On peut le regretter mais c'est une réalité. Aujourd'hui, la mutuelle constitue fréquemment le plus gros poste de dépenses dans le budget des retraités. Le statut de l'adhérent, individuel ou collectif, joue aussi un rôle important dans le montant de sa cotisation. Pour le salarié, depuis la généralisation de la complémentaire santé obligatoire en entreprise, une part de la cotisation est prise en charge par l'employeur cependant les disparités restent grandes et dépendent beaucoup de la culture de l'entreprise.

Alors, comment être certain de payer le « bon prix » ?

Le « bon prix », c'est celui qui correspond à ses propres besoins. Face à un pouvoir d'achat en baisse, l'adhérent se focalise bien souvent sur le prix et c'est compréhensible mais il doit analyser le contenu de son contrat. Le moins cher est rarement le mieux adapté et tous les contrats ne sont pas « responsables », autrement dit, tous n'offrent pas les remboursements prévus dans le cadre du 100% Santé. Pour un bon choix, rien de mieux qu'une mutuelle de proximité. Chez ACORIS Mutuelles, grâce à nos 22 agences locales, nous sommes quotidiennement au contact de nos adhérents et parce que nous les connaissons bien, nous les accompagnons efficacement, en leur proposant le meilleur contrat.

Et le 100% Santé, est-il réellement gratuit pour l'adhérent ?

D'abord, évitons tout débat. Le 100% santé est une bonne chose, ce dispositif permet un accès aux soins facilité pour toutes les catégories de population. Là où le « bat » blesse est bien que les mesures engendrent en 2021 une explosion des dépenses en dentaire et audiologie. Ces dépenses doivent être couvertes par des recettes, ce sont vos cotisations. Nous ne créons pas de monnaie. Hélas, cela va engendrer des hausses de tarifs significatifs. Les annonces publiques de « non charge supplémentaire » relèvent de l'imprudence, imprudence voir du « mensonge ».

Pour nous, la solidarité doit rester notre PRIORITÉ MAJEURE, elle est la base de notre Métier et le Ciment du VIVRE ENSEMBLE.

Une fois le contrat choisi, comment sont utilisées les cotisations des adhérents ?

Sur votre cotisation, il est d'abord prélevé une taxe de 13,27%, en fait l'équivalent ou presque d'une TVA. Le reste revient à la mutuelle pour assurer les prestations dont les postes principaux que sont l'hospitalisation, notamment le forfait journalier, la chambre particulière et la participation aux soins (1er poste). Viennent ensuite les postes dentaires, d'audiologie en forte progression, optique, bizarrement malgré le discours, les dépenses de médicaments ne représentant que 10 à 12% ! C'est ainsi 80% de votre cotisation qui est redistribué par la solidarité de tous. Les 20% couvrent les frais de gestion, essentiellement constitué de salaires.



© Louis-Marie Preau



© Eddy et François Remy

MONTIER-EN-DER ZOOM SUR LA BIODIVERSITÉ

Si les dimensions ont changé, il reste, du salon créé en 1996 à l'initiative de copains passionnés, l'esprit de découverte et la volonté de rencontre... A Montier-en-Der en Haute-Marne, le Festival international de la photo animalière et de nature accueillera, du 18 au 21 novembre, plusieurs dizaines de milliers de visiteurs. Dites « cheese » !

© Joël Brunet



© Kyriakos Kaziras





ODE À LA BIODIVERSITÉ

Et en cette année de renouveau, après une édition 2020 annulée pour raisons sanitaires, le Festival a la ferme intention de mettre à l'honneur la biodiversité ! Au premier plan de cette 24^e édition, les steppes, prairies, déserts, montagnes, rivières, lacs, mers, océans, forêts... sans oublier la relation homme-animal, si belle et si complexe.

A la fois pointu et accessible, le Festival met à disposition des visiteurs des conférences

Unis par une même passion de la photo et de la nature, une bande de copains organise, il y a vingt-cinq ans, un salon de deux jours autour de la prestigieuse exposition du concours « Wildlife Photographer of the Year », compétition la plus importante au monde dans le domaine de la photo de nature... 4 000 visiteurs s'y pressent. L'année d'après, le salon devient festival et l'organisation se structure en Association pour le festival de la photo animalière et de nature, AFPAN « l'Or Vert ». Ladite « bande de copains » peuvent-ils alors envisager que ce festival, tout en demeurant grand public, ferait un jour référence dans le monde de la photo animalière et de nature au point d'accueillir plus de 40 000 visiteurs ?

et tables rondes, ainsi que 100 forums sur la connaissance naturaliste et la technique photo. Et parce qu'il se veut l'espace de discussions sur les grandes questions environnementales, il ouvrira 7 espaces dédiés à l'échange et au débat... tout en faisant, cette année encore, une grande place à l'Éducation à l'Environnement et au Développement Durable ; 3000 scolaires seront accueillis !

Professionnels de la photo et photographes amateurs retrouveront quant à eux l'incontournable Village des marques et ses 1000 m² dédiés aux ventes, prêts et démonstrations de matériel photo et optique spécifiques à la photo de nature.

DE GRANDS NOMS ASSOCIÉS

Pourtant les indices étaient là et l'essor, fulgurant. En quelques années seulement d'existence, la manifestation devient incontournable tant pour les photographes amateurs et photographes professionnels que pour les contemplateurs de nature et le grand public. Il accumule donc, année après année, les parrains et marraines de choix : Allain Bougrain-Dubourg, Yann Arthus Bertrand, Yves Coppens, Hubert Reeves, Nicolas Vanier, Matthieu Ricard, Isabelle Autissier, Jacques Perrin, Tim Laman... et accueille la crème de la crème des photographes français et photographes étrangers : Vincent Munier, Jim Brandenburg, Frans Lanting, Steve Winter, James Balog, Dr Bindeshwar Pathak, Gilles Boeuf, Louis Espinassous, Kyriakos Kaziras, Reza...

Progressivement, le Festival international de la photo animalière et de nature s'impose comme le lieu de rencontres privilégiées entre photographes, naturalistes, associations, professionnels et grand public.



DES INVITÉS ET DES EXPOSITIONS

Fidèle à son habitude, le Festival s'est adjoint la participation de parrains prestigieux : le franco-grec Kyriakos Kaziras, et le danois Morten Jorgensen, qui offriront à voir deux regards sur l'ours polaire, le premier privilégiant une approche artistique et le second, une approche scientifique... C'est Gilles Bœuf, biologiste français, qui endossera le rôle de parrain scientifique de la manifestation.

Une quinzaine de photographes seront par ailleurs présents en tant qu'invités. Parmi eux Laurent Ballesta, spécialiste de la vie sauvage sous-marine, Bertrand Bordin, grand connaisseur des loups, Bernard Bertrand, des abeilles... mais aussi Michel Denis-Huot et sa série dédiée au Kenya, Rémi Flament et ses clichés souterrains, Gilles Martin et sa faune des abysses, Tanguy Stoeckle et ses chauve-souris...

Les visiteurs seront conviés à deux expositions-phares, l'une dédiée à Jean-Jacques Aubudon, artiste, savant, ornithologue et naturaliste français né en 1785, et qui a passé trente ans de sa vie à repérer, observer, peindre tous les oiseaux du continent nord-américain... l'autre mettant en lumière le travail collectif d'artistes locaux au cœur du territoire de la zone Ramsar des étangs de Champagne humide...

Signalons, enfin, qu'un espace dévoilera les clichés lauréats du concours photo organisé chaque année par l'AFPAN « l'or vert »... En 2021, 2879 candidats de 83 nationalités ont tenté leur chance ! ■ **Cécile Mouton**

➕ Du 18 au 21 novembre à Montier-en-Der • Tél. 03 25 55 72 84 • Photo-montier.org • Réseaux sociaux : [Festivalmontier](#)

LE FESTIVAL EN QUELQUES CHIFFRES

- 1 • an de préparation
- 15 • sites d'exposition
- 40 • heures de conférences
- 100 • mini forums
- 250 • exposants
- 400 • bénévoles
- 2000 • photos
- 44 000 • visiteurs



LE CHOC D'UNE PHOTO

Puissant, percutant, le cliché qui a été retenu pour devenir l'affiche officielle du Festival est signé Dean Gill, photographe, et météorologue depuis trente ans. Voici ce qu'il en dit :

« Il s'agit d'un puissant impact de foudre positif venant du haut du cumuloimbus, le nuage d'orage. Souvent, les coups de foudre positifs sont dépourvus de ramifications, mais celui-ci en était bien pourvu. Le tonnerre produit par ce genre d'impact est très caractéristique, comme une grosse canonnade qui fait trembler les vitres. La photo a été prise depuis le Plan du Salève en Haute-Savoie. Les habitations en bas se trouvent quelque-part entre Vovray-en-Bornes et Menthonnex-en-Bornes ».

Dean Gill, « chasseur d'orages », sera présent lors de cette 24^e édition.

© Phillipe Rochot

La panthère des neiges en avant première Le 21 novembre

Film documentaire réalisé par Marie Amiguet et Vincent Munier



au cœur des hauts plateaux tibétains, le photographe Vincent MUNIER entraîne l'écrivain Sylvain TESSON dans sa quête de la panthère des neiges. Il l'initie à l'art délicat de l'affût, à la lecture des traces et à la patience nécessaire pour entrevoir les bêtes. En parcourant les sommets habités par des présences invisibles, les deux hommes tissent un dialogue sur notre place parmi les êtres vivants et célèbrent la beauté du monde. Projection du film suivie d'un échange avec les auteurs en visio-conférence. Projection parrainée par la Région Grand Est.

+ Dimanche 21 novembre - 10h30 & 13h00 au Cinéquai de Saint-Dizier • Réservations obligatoires sur www.cinequai.fr/film/374624 • Tarif : 6€50 - Pass sanitaire obligatoire • Durée : 1h32.

Biologiste de formation puis diplômée d'un Master de cinéma animalier (IFFCAM), la réalisatrice franco-suisse Marie AMIGUET tourne avec Jean-Michel BERTRAND *La Vallée des loups* et réalise *Avec les loups*, un portrait du cinéaste. En 2017, elle rencontre Vincent MUNIER avec qui elle signe *Le Silence des bêtes*, coup de gueule contre le braconnage des lynx. Puis elle s'embarque dans l'aventure au Tibet pour filmer la rencontre de l'écrivain et du photographe.

Vincent MUNIER est un photographe, cinéaste et éditeur, amoureux des grands espaces et sensible à la poésie du monde sauvage. Des Vosges à l'Arctique en passant par le Tibet, il tente, via ses photographies, livres et films, de partager sa passion et surtout d'alerter sur le besoin vital d'être en harmonie avec les autres êtres vivants. Il a fondé KOBALANN Éditions & Productions en 2010 et est l'auteur d'une douzaine d'ouvrages, dont *Solitudes*, *Arctique et Tibet*, *minéral animal*.

Qu'est ce qui a changé ? Vous ou bien votre vue ?

— LA —
PRÉVENTION
POUR TOUS

Venez évaluer votre vue*
GRATUITEMENT.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE MUTUALISTE

*Évaluation à but non médical. Demandez conseil à votre professionnel de santé. UTML - 53 rue Emile Bertin - CS 40020 - 54002 NANCY Cedex - n° SIREN 775 615 537. Octobre 2021. Crédit Photo : Getty Images.

Pont-à-Mousson
20 Place Duroc
03 83 81 27 12

Dommartin-lès-Toul
11 Rue de la Haye Plaisante
ZAC du JONCHERY
03 83 64 01 07

Essey-lès-Nancy
11 Allée du Midi
ZAC de la Porte Verte
03 83 37 80 30

Vandoeuvre-lès-Nancy
4 Route de Mirecourt
Zone le Réveilleux
03 83 54 54 10

Bar-le-Duc
1 Rue du Cygne
03 29 79 26 72

Saint-Dié
4 Quai du Mal de Latrre
de Tassigny
03 29 55 18 20

L'AUTRE CANAL, SLOW DEVANT !

La crise sanitaire a amené certains à se réorienter, d'autres, ou les mêmes, à se recentrer sur ce(ux) qui compte vraiment... Avec sa slow philosophie, c'est un peu tout cela que l'Autre Canal se propose de faire, en imaginant un monde d'après dans lequel la relation avec le public et les artistes serait solidifiée.



Liminanas © DP



Laura Cahen © Jérémy Soma

qu'établissement public, toutes sortes d'animations s'y dérouleront en plus des concerts. Dimanche en famille... Blind-tests et quizz en amont des concerts... « *En en faisant un lieu de vie où les visiteurs passent davantage de temps, nous redonnons à l'Autre Canal sa vocation originelle de tiers lieu* », confie Hadrien. Tout au long de la saison, l'équipe sondera régulièrement le public pour identifier le plus précisément possible ses centres d'intérêt..

Habitué à streamer, à zapper, et trop longtemps confiné, l'auditeur, qui changeait de bande-son comme de chemise, hésite à présent à faire son retour en salle... Une fois prises, les mauvaises habitudes restent ! A moins d'être bousculées. Et c'est à un bouleversement doux que vous invite l'équipe de L'Autre Canal.

Comme les amateurs de slow food qui attendent, patiemment, que le cours des saisons fasse son œuvre... ou ceux de slow motion, qui, inégalement, freinent l'action pour en saisir le cœur... L'Autre Canal mise sur le slow au service du partage et de la proximité ! Et vous propose de « *donner à la musique le temps qu'elle mérite* ».

DES RENCONTRES AVEC LES ARTISTES

Et les artistes ne seront pas en reste dans ce bouleversement en règle. A l'occasion de leur venue, il leur sera proposé de s'arrêter à Nancy quelques jours pour rencontrer le public, discuter avec les musiciens locaux, dans ou hors les murs de l'Autre Canal. The Liminanas ainsi que Laura Cahen, notre fierté locale, ont d'ores et déjà accepté de mettre leur tournée sur pause... Objectif supplémentaire : horizontaliser les rapports entre les artistes et leur public. « *En créant la rencontre, nous cassons le mythe de la star auréolant de son feu un public d'anonymes* », note Hadrien Wissler, chargé de l'action artistique et culturelle.

Et puis, l'idée étant aussi d'ouvrir au plus grand nombre les missions et actions que porte L'Autre Canal en tant

Le contexte

En 2016, la Ville de Nancy souhaite créer, en lieu et place de ses anciens Abattoirs, une pépinière culturelle et créative. L'Autre Canal est partie prenante à la réflexion. En 2019, l'association OK3 est créée pour suivre l'avancée des travaux, ce projet intègre un Foodlab, un lieu de vie dédié à la rencontre, aux croisements, à l'expérimentation... mais le pré-projet est refusé. L'association se propose d'en écrire un plus ambitieux... ce dernier sera lauréat du plan de relance du Projet alimentaire de territoire, ce qui lui assure un soutien financier nécessaires aux études de faisabilité.

Si le projet est en construction, il n'est pas sans enjeu. « *Nous consolidons, auprès de nos partenaires publics, la possibilité d'une fusion entre Food Lab, projet stoppé, et l'amélioration et l'extension de L'Autre Canal, processus qui n'a pas été enclenché, en vue de faire naître un lieu de vie au cœur du site Austrasie* ».

Ce projet propose de concrétiser le lien entre L'Octroi et L'Autre Canal en mutualisant les fonctions bar, restauration, lieu de vie permanent autour de la mise en relation entre les acteurs du monde de la culture et de l'alimentation et les publics.

LAUTRE
CANAL



21
22

**SLOW
SAVOURONS
LA MUSIQUE
AUTREMENT**

lautrecanalnancy.fr



DE LA RÉGION
GRAND EST

Grand Est

Nancy

métropole
Grand Nancy

LA MUSEE
ET MAGASIN

LIVE
STRONGER

3 grand est

RÉBECCA CHAILLON, en éclairceuse

Avec « Carte noire nommée désir », à voir au Théâtre de la Manufacture du 9 au 13 novembre, Rébecca Chaillon livre, avec urgence et sans pudeur, une œuvre radicale... et une sacrée partie d'elle-même. Rencontre.

Performeuse, autrice et metteuse en scène, vous êtes également militante...

J'ai assez vite pris conscience qu'en tant que noire, le rapport aux autres est différent, et que le racisme dépasse la simple insulte. C'est un système qui considère que, femme noire, vous êtes plus intéressante, plus sexuelle, ou au contraire inférieure, ou sauvage. Grandir sous le regard d'une population occidentalisee et sous celui de personnes afrodescendantes, c'est se construire avec des injonctions contradictoires – on est tantôt hypersexualisées, tantôt enjointes à la respectabilité –, et ce n'est pas simple. Cette conscience politique en devenir, je l'ai approfondie et découvrant et lisant des autrices, essayistes, penseuseuse.s de la question.

Discutiez-vous de ces sujets en famille ?

Le débat s'est peu à peu ouvert avec mes parents autour de vécus communs, et d'un sens partagé de l'engagement. Et puis j'ai appris à lire entre les lignes ! Mon père a toujours revendiqué son amour de la Martinique, sa fierté d'en porter les couleurs, ce que je considérais, plus jeune, comme une manière de se réfugier dans le passé. Mais à trente ans, j'ai eu accès à des textes indiens, américains, africains qui m'ont aidée à réfléchir et à mesurer la chance qui était la mienne de vivre avec quelqu'un qui n'est pas coupé de sa culture. Dès lors, j'ai voulu écouter tout ce que mon père écoutait et passer du temps en Martinique...

« Carte noire nommée désir » aborde ce qu'être une femme noire aujourd'hui en France... Pensez-vous à la manière dont il sera reçu, compris ?

Depuis des années, sur les réseaux sociaux et dans la vie réelle, je fais en sorte de rendre ces problématiques accessibles. Sans être trop didactique, ce spectacle a vocation à faire passer les émotions que nous, femmes noires, pouvons ressentir, la violence des questionnements, de l'aliénation qu'il y a à ne pas savoir si on est un zèbre noir avec des rayures blanches – que la France nous tatoue – ou si l'on est blanches avec des rayures noires, à chercher sa culture, ses racines...

Sur la forme, l'absence de récit peut être déstabilisante...

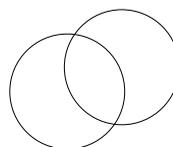
Un spectacle performatif, c'est une absence de fiction qui protège, de personnages bien définis... mais c'est aussi plein d'histoires, au sein desquelles les spectateurs et spectatrices doivent cheminer. La durée aussi peut être déstabilisante, mais cette création est faite d'images simples, de jeux de mots visibles qui la rendent accessible. Sans compter qu'elle exploite des problématiques présentes dans l'espace public depuis huit ans ! Je suis convaincue que celles et ceux qui le verront seront disponibles pour échanger.

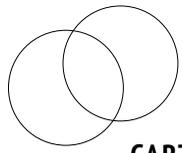
Que signifie le fait de devenir artiste associée au Théâtre de la Manufacture ?

Cette association a permis de créer les conditions d'accueil à la forme finale d'une création en construction depuis plusieurs années. Nous désormais huit femmes sur scène, de compétences, classes sociales et origines diverses. Il y a une circassienne, une chanteuse lyrique, une poétesse, une fakir... L'une vit en Belgique, l'autre est suisse, une autre est adoptée... En nous présentant dans toute notre altérité, nous montrons au monde que nous ne sommes pas une « Bande de filles » – en référence au film de Céline Sciamma – dérangeantes et communautaristes. C'est, là aussi, une manière de dénoncer l'essentialisation et l'enfermement des gens dans des clichés.

■ **Propos recueillis par Cécile Mouton**

✚ **Carte noire nommée désir • Théâtre de la Manufacture à Nancy • Mardi 9 novembre à 20h00, mercredi 10 et jeudi 11 novembre à 19h00, vendredi 12 novembre à 20h00 et samedi 13 novembre à 19h00 • Tarifs : de 5 à 22 €**





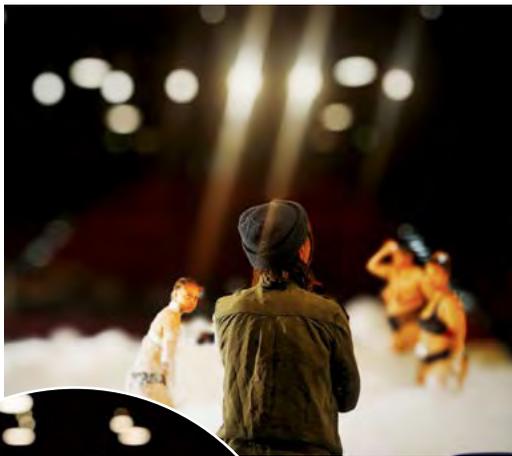
CARTE NOIRE NOMMÉE DÉSIR

« Carte Noire, un café nommé désir »... La star des slogans publicitaires des années 1990 a au moins un mérite : avoir conduit Rébecca Chaillon à s'interroger. « Pourquoi la couleur noire est-elle liée au désir ? Ce slogan n'a-t-il pas concouru à l'érotisation et à la fétichisation du corps afro-féminin ? Comment nous, femmes noires, pouvons-nous nous réapproprier notre corps ? ». Autant de questions qui sous-tendent « Carte noire nommée désir », performance collective mêlant matières, musiques, corps et mots au service d'un récit à la fois indispensable, urgent et dérangent.

POUR PROLONGER LE SPECTACLE...

Différents moments d'échange seront proposés au public en marge du spectacle... Mercredi 10 novembre avec **Retour au bar**, l'heure sera à la rencontre et à la convivialité ! Vous pourrez prendre un verre et échanger sur le spectacle avec l'équipe artistique. Jeudi 11 novembre, c'est à une **Intro apéro**, soit une heure de rencontre pré-spectacle avec un membre de l'équipe, que vous serez convié... Enfin, lors des **Samedis de la pensée**, prolongeant la réflexion initiée sur scène, Guillaume Cayet, auteur, vous invitera à dialoguer avec des penseurs pour engager une réflexion collective. Un moment auquel samedi 13 novembre, Rébecca Chaillon participera.

[Programme à retrouver sur theatre-manufacture.fr](http://theatre-manufacture.fr)



▲ Carte noire nommée Désir
© Maxime Russo Bailly



◀ Carte noire nommée Désir
© Maxime Russo Bailly



CARTE NOIRE NOMMÉE DÉSIR

Spectacle de Rébecca Chaillon

9 → 13 NOV

Création ✨

Quel regard les femmes afro-descendantes nées dans un pays majoritairement blanc portent-elles sur elles-mêmes ? Et quel est le lien entre une publicité des années 90 et une folle équipe de performeuses ?



THÉÂTRE DE

LA MANU
FAC
TURE

CENTRE
DRAMATIQUE
NANCY
LORRAINE

Direction
Julia Vidit

.3 grand est

MAIRIE DE LA REGION GRAND EST

GrandEst

MAIRIE DE METZ

métropole Grand Nancy

Nancy,

theatre-manufacture.fr

FOTO: M. B. S. L. A.

AVEC PHILIPPE HURIET
MISE EN SCÈNE MARC GUÉPRATTE

DE CLAUDE BOURGEYX



UN AVENIR DE ROI



Commune de
TOMBLAINE



26-27 NOVEMBRE À 20H30
28 NOVEMBRE À 16H00

- THÉÂTRE DE LA SOURCE -
1, RUE ALPHONSE DE LAMARTINE - 54510 TOMBLAINE

TARIF PLEIN
13,00 €
TARIF RÉDUIT
11,00 €

RÉSERVATIONS: G2LCOMPAGNIE@SFR.FR - 06 20 68 56 63

emily loizeau ENCHANTE LE TGP !

A chacune de ses prestations, elle diffuse aux spectateurs présents un peu de sa magie et de son mystère... Vendredi 3 décembre prochain, c'est sur la scène du Théâtre Gérard Philippe de Frouard qu'Emily Loizeau donnera à entendre toute sa musicalité.



© Ludovic Careme

avec « Mona », Emily Loizeau explorait, en 2016, l'univers psychiatrique et les dérives de la société... Avec « Run Run Run », spectacle écrit en hommage à Lou Reed, elle nous embarquait dans un voyage ardent... Avec « Icare », sorti en septembre dernier, l'artiste franco-anglaise a déconfiné des chansons écrites en pleine pandémie et enregistré en Angleterre avec John Parish, réalisateur, musicien et compagnon de route de l'immense PJ Harvey...

Se révélant conteuse rock, Emily Loizeau raconte l'époque et une société en proie à différents marasmes (climatiques, économiques et sanitaires) et qui ne cherche, finalement, qu'à se reconstruire... Comme un « trait d'union entre les âmes », ce disque parlera à vos peurs, vos colères, tout en ouvrant la voie à une réinvention collective... car à partir de l'ombre, il crée la lumière ! De cette œuvre inclassable, Emily Loizeau a fait un spectacle à la fois musical et physique, intime et incandescent et cherchant, avant tout, à ouvrir le champ des possibles...

LES ENFANTS ONT LEUR CONTRE-SOIRÉE !

Vous auriez déjà pris votre place si votre enfant, en plus d'avoir ses propres goûts musicaux, n'était pas trop définitivement jeune pour vous servir de cavalier... Le TGP vous a entendu ! Et vous invite, le temps du concert, à mettre vos frustrations de côté et votre bambin à l'entrée de la salle. Le concept de ses « contre-soirées » ? Permettre aux parents munis d'un ticket pour l'un des spectacles concernés d'inscrire leur(s) enfant(s) (entre 3 et 9 ans) à des temps de jeux et ateliers thématiques... Ainsi le 3 décembre, les spectateurs d'Emily Loizeau pourront confier leur progéniture aux bons soins des Ateliers Virgules, baby-sitters rêvés, pour un atelier sonore et une invitation au voyage autour d'Icare. De quoi nourrir d'intergénérationnel les discussions de fin de soirée ! ■ **Cécile Mouton**

➕ Emily Loizeau, vendredi 3 décembre à 20h00 • Tarif de 8 à 18€ • Dès 8 ans
Contre-soirée enfants dès 19h15 à l'Espace 89, au tarif unique de 3 €. •
Tél : 03 83 24 19 97 • www.culture.frouard.fr

Et bientôt à l'affiche...

Vendredi 12 novembre à 20h00, **Baston ?**, de la Compagnie Brouniak, mêlera joyeusement théâtre, musique et castagne et ce, au plus proche du public ! Un spectacle qui donnera lieu, jeudi 25 novembre, à une conférence dédiée au conflit chez le jeune enfant.

Dimanche 21 novembre à 15h00, **Papic**, spectacle de marionnettes de la Comanie Drolatic Industry, racontera, avec tendresse, la relation d'un enfant à un grand-père à travers différents âges... Visible dès 3 ans !

VEN 3 DÉCEMBRE
20h

Tarif
8 à 18€

Âge
8+

EMILY LOIZEAU

Contre-soirée
pour les enfants
de 3 à 9 ans : 3€

Icare

Théâtre Gérard Philippe
Avenue de la Libération, Frouard 03 83 24 19 97 tgp@frouard.fr
+ d'infos sur www.culture.frouard.fr

BARZINGAULT, TENDRE ZIG

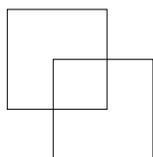
« N'a pas l'oreille musicale », avait prévenu, par bulletin trimestriel, sa prof de musique. Et lorsqu'à 18 ans, Thierry L'Huillier apprend le piano seul en déchiffrant Higelin, c'est au mieux pour séduire, au moins pour faire la bringue... Il sera vendeur de médicaments, puis troubadour. Non seulement l'oreille y était, mais l'âme et le cœur aussi.

« **B**onjour Thierry, comment allez-vous ?
- *Le bonheur, c'est quand on n'est pas malheureux, me disait ma mère* ». Thierry L'Huillier, alias Barzingault, ne rigole pas avec les mots ; il les choisit - quitte à emprunter ceux des autres - avec sens de la répartie et de la fantaisie. Celui qu'il est sur scène et celui qui me répond, d'une voix enrouée de lendemain de spectacle, sont, de toute évidence, une seule et même personne : l'artisan bicéphal d'une petite entreprise quasi-vingtenaire. Artiste non, troubadour oui ! « *Je considère que de vieilles chansons qui ne sont pas connues sont neuves. Quand « l'artiste » recherche sans cesse de nouvelles pommes, pas question de laisser les miennes pourrir dans le grenier !* ». Cette « *petite taille talentueuse* » consacre donc 90% de son temps au démarchage, en recherche d'escalas potentielles, passant « *avec fierté et joie d'un grand théâtre à une grange* ». Car « *peu importe la scène, pourvu qu'il y ait le spectacle* » !



UN ALBUM LIVE, HOMMAGE À CLAIRLIEU

Si une collection impressionnante de lieux de culture lui restent fidèles, la crise sanitaire a ébranlé certains repères, obligeant le trublion à dégainer sans tarder le prétexte supplémentaire d'un retour sur scène... Ce sera « Clairlieu », album dédié au quartier de Villers où il a emménagé en famille en 1972 et passé ses années d'adolescence et de jeune adulte. A la mort de ses parents, en 2013 et 2016, Thierry s'était promis de dédier un album à ses années clairlocoises. « *J'ai attendu que le deuil soit fait pour produire un album à la fois positif et mélancolique, qui résonne comme un hymne à la vie et respire d'une période joyeuse et gaudriolesque* ».



Plutôt que de l'enregistrer en studio, espace dont il n'a « *pas les codes* », il a élaboré « Clairlieu » à partir d'enregistrements scéniques. La chaleur du public y est audible, la force vitale de Barzingault aussi. C'est que la scène est sa maison, et sur scène comme dans la vie, Thierry L'Huillier inocule à celui qui l'écoute une énergie peu commune, une incommensurable joie de vivre.

Fan de Coluche et de Desproges, il balade également un seul-en-scène, « *Les tribulations d'un chansonnier inconnu en France* », dans lequel il partage ses déboires et bonheurs de musicien nomade... Fils spirituel d'Higelin, il promène sa chevelure foutraque en trio ou en sextet sur toutes les routes de France et, si elles l'appellent, de Navarre... Mélangeur de genres professionnel, Thierry L'Huillier décolle sans forcer toutes les étiquettes que l'on tenterait de lui poser.

■ Cécile Mouton

+ Barzingault est en tournée ! Toutes les dates sur www.barzingault.com

LE PLUS GRAND CHOIX DE MEUBLES MASSIFS EN LORRAINE



**PORTES OUVERTES
DIMANCHE 17 OCTOBRE
DE 14H À 18H30**

TABLE CÉRAMIQUE -
PIEDS MÉTAL - PLATEAU
CÉRAMIQUE MARBRÉ. 2M
PAR 1M + 2 ALLONGES
DE 50CM INCORPORÉES

~~2257 €~~

1850 €



à découvrir



Espace salon



Contemporain



Campagne chic



Industriel



Esprit nature



Espace déco

Également relooking professionnel sur meubles et cuisines

AVANT



APRÈS



GARANTIE 10 ANS

FACILITÉS DE PAIEMENT

30 ANS D'EXPÉRIENCE

PRIX ARTISAN

GPS 54210 VILLE EN VERMOIS
RUE DE ST NICOLAS DE PORT

03 83 46 55 66

maison-du-massif.fr

Lundi de 14h à 18h30
Du mardi au samedi de 10h à 12h et
de 14h à 18h30



Atelier &
Exposition
3.500m²

fabrication sur mesure - Collections EXPOSITION Relooking professionnel - Déco

■ DÉCOUVERTES

SORTIES



AUX PRÉMONTRÉS, LA TRUFFE EN SON ROYAUME !

Amateurs d'or noir et de produits du terroir, trufficulteurs du dimanche et gourmets se retrouveront du 19 au 21 novembre à l'Abbaye des Prémontrés, pour fêter la truffe ! Une manifestation mêlant dégustations, découvertes... et gourmandise.

En fondu de produits du terroir, vous prétextez le moindre rassemblement, la plus modeste célébration, pour courir assouvir votre gourmandise, votre soif d'authenticité ? Alors si d'aventure ce n'était pas encore fait, réservez dès maintenant votre week-end des 19, 20 et 21 novembre ! Motif de cet empressement nécessaire ? Un événement gastronomique incontournable doublé de l'occasion servie sur un plateau de déguster la truffe, au centre de ce week-end endiablé, tout en (re) goûtant à des produits régionaux des terroirs lorrain et alsacien. Escargots et tisanes meusiens... Saint-Epvre® nancéien... confitures et pâtes à tartiner meurthe-et-mosellanes... vins et crémants d'Alsace... liqueurs et fromages des Vosges... mais aussi cosmétiques et savons... foie gras et pâtés du Gers... et incontournable truffe fraîche de Lorraine... vous trouverez, au fur et à mesure de votre déambulation gourmande, mille et une façons, toutes artisanales, d'étonner vos papilles ainsi que d'échanger avec des producteurs au savoir-faire précieux. Alors prenez date... et de quoi noter ! Car entre deux dégustations, vous pourrez vous initier, à travers des conférences gratuites (samedi et dimanche à 15h00), aux différents modes de cuisson et accommodements de la star des champignons... De quoi éveiller le cuisinier qui sommeillait en vous !

EXPOSITION ET REPAS « PRESTIGE »

Une fois leur marché fait, ceux, qui le souhaiteront pourront acheter des plants et recevoir, dans le même temps, de trufficulteurs expérimentés, des conseils avisés en matière de plantation truffière et d'entretien... Tous les visiteurs seront par ailleurs amenés à approfondir leur connaissance du sujet – la truffe ! – à travers une exposition proposée par l'Association Meusienne des Planteurs et Promoteurs de la Truffe en Lorraine (AMPPTL), coorganisatrice de la manifestation, sur son thème de prédilection.



© Natasha Miclot

Et pour rythmer (ou clore) de la plus belle des manières cette journée que l'on devine par avance inoubliable, les visiteurs qui auront réservé au préalable pourront s'éveiller, le temps d'un repas d'exception, à de nouvelles saveurs ! Et quand les uns se retrouveront autour d'un déjeuner « Truffe », samedi 20 ou dimanche 21 novembre à 12h30, au sein du réfectoire, pièce historique de l'Abbaye... les autres, préférant aux plaisirs diurnes les joies vespérales, rejoindront l'un des dîners « Prestige » qui se tiendront vendredi et samedi à 20h00 (précises !) au sein de l'église abbatiale. Quelle que soit votre heure, la truffe, elle, sera là ! ■ **Cécile Mouton**

➕ Accès au site samedi 20 novembre de 10h à 20h et dimanche 21 novembre de 10h à 18h, sur présentation du pass sanitaire • Déjeuners et dîners Prestige sur réservation préalable au 03 83 81 10 32 ou sur secretariat@abbayepremontres.com • Fête de la truffe : entrée gratuite www.abbaye-premontres.com



© Julien Pontarolo

Les producteurs présents

- ▶ Jul'Escargots (55) : assiettes préparées d'escargots en coquilles et produits à base d'escargots
- ▶ Riotte Sauvage (55) : des tisanes (noisetier, ortie, reine des prés, ronce, sauge, sureau...), pesto à l'ail des ours, huiles et vinaigres aromatisés, cosmétiques (crème tonique visage et buste, baume badaboum, stick à lèvres, baume respire...). Tout est fabriqué à base de plantes aromatiques et médicinales que Pauline cultive avec soin.
- ▶ Pâtisserie Adam (54) : le fameux Saint-Epvre® et les macarons, bergamotes, pain d'épices...
- ▶ Les délices d'Angèle (54) : confitures, jus de fruits, sirops issus de ses vergers
- ▶ Domaine Dominique Boehler (67) : vins et crémants d'Alsace (Sylvaner, Pinot blanc, gris & noir, Auxerrois...), Grand cru Altenberg, Gewurztraminer Vendanges tardives...
- ▶ Distillerie Hepp (67) : fabrication de liqueurs et eaux-de-vie au cœur des vergers des Vosges du Nord, et whisky alsacien.
- ▶ Nadia Pison Senteurs (57) : galets de cire végétale de fabrication artisanale (fleur d'eau, sapin, flocon de neige, cannelle orange, vanille,...), brule parfums, savons artisanaux aux huiles bio.
- ▶ Ligasia (57) : chocolats, confiseries, meringues, biscuits, confitures.
- ▶ La ferme aux canards (32) : produits du Gers – foie gras, confits, pâtés, cassoulets.
- ▶ Les écureuils gourmets (54) : pâtes à tartiner (chocolat au lait noisettes, à la fève de Tonka, chocolat au lait praliné, chocolat noir amandes et chocolat noir noisettes) labellisées Nature et Progrès.
- ▶ Agri truffe (33) : plants mycorhizés pour la truffe. *Tuber aestivum var uncinatum* selon le procédé sous licence et contrôle INRAE.
- ▶ Champagne Benoit Dinvaut (51) : champagne extra-brut, champagne extra-brut pur meunier.
- ▶ Saveur Lorraine (54) : pâtes de fruits, nougats, caramel.
- ▶ Hocqlor nouvelle (88) : fromages, tourtes, pâtes et produits vosgiens.
- ▶ Lor'truffe (57) : produits gastronomiques à base de truffes, champignons séchés
- ▶ Miels de l'apiculteur Damien Millard.



44^e

Festival du film
italien
de Villerupt

DU 29 OCT. AU 14 NOV. 2021



POLAIRE SAINT-NICOLAS AU CHÂTEAU DE THILLOMBOIS !

Pourquoi Saint Nicolas est-il si efficace ? Comment une seule nuit peut-il lui suffire à faire le tour de nos foyers ? La question est légitime et la réponse, évidente : il arrive échauffé ! Et c'est en Meuse, au Château de Thillombois, qu'encore cette année, Saint Nicolas fera, les trois derniers week-ends de novembre, une halte bienvenue... et polaire.

attirés par la lumière, vous suivrez le sentier de lanternes bordé de cadeaux... suivrez à la trace les animaux polaires présents jusqu'aux sapins enguirlandés... multipliez les moments chaleureux au sein de la cour illuminée... vous émerveillerez à chacun des temps forts d'une journée magique ! Futurs visiteurs du Château de Thillombois, laissez-vous emporter par la « Féerie polaire » qui marquera cette 21^e édition !

Les 13 et 14, 20 et 21, 27 et

28 novembre, le plaisir sera partout. D'abord au sein du château, lequel vous dévoilera, pour l'occasion, des salons entièrement redécorsés et des pièces à l'agencement particulier. Vous naviguerez entre décor de trappeur et chambre de princesse des glaces, banquise et salon d'ours gourmands... Dépaysement assuré !

Et si les surprises s'accumuleront, petits et grands ne pourront qu'ouvrir un peu plus grand les yeux en découvrant l'exposition de milliers de LEGO installés, sur plus de 36 m², au premier étage du château...

ATELIERS, ANIMATIONS ET GRAND SPECTACLE !

Les plus jeunes des visiteurs seront invités à participer à des ateliers créatifs et coloriages, à s'essayer à des jeux anciens ou surdimensionnés, et à fréquenter l'espace gourmand proposant chocolats, gaufres, pain d'épices, marrons... mais aussi vin chaud ! De quoi se préparer comme il se devra la rencontre avec Saint Nicolas, en chair et en os.

Les visiteurs seront par ailleurs conviés à différentes animations extérieures ayant en commun la qualité de leurs intervenants... tels que la chorale professionnelle Gospel Blues Soul, aux voix impressionnantes soutenues par un pianiste de talent... Mais aussi Henry-Patrick Stein, maître internationalement reconnu de la sculpture sur glace, qui



@ SuperCho



@ Henry-Patrick Stein

réalisera en direct des œuvres monumentales... tout cela au son de musiques de fêtes interprétées, pour l'occasion, par un orgue de barbarie !

Le point d'orgue de cette journée mémorable interviendra à 17h30 tapantes, heure à laquelle Etincelles, nouveau spectacle pyrotechnique, mêlera les tableaux incandescents de SuperCho, compagnie des Arts du feu... à un feu d'artifice éblouissant signé Connaissance de la Meuse. Du grand spectacle !

■ **Cécile Mouton**

+ 13h30 : Ouverture du domaine • Jusqu'à 17h : visite du château, animations • 17h30 : Spectacle « Etincelles » et grand feu d'artifice éblouissant • Tarifs : 5 à 7 €, 20 € le pass famille • Renseignements réservations Connaissance de la Meuse, 03 29 84 50 00 • Chateau-thillombois.com

Au carré VIP !

Samedi 27 novembre, les détenteurs de la formule VIP profiteront d'un accueil d'exception associant visite privatisée du château, dîner prestige polaire dans ses salons décorés et rencontre avec les artistes du spectacle.

+ Tarif 68 €, réservation obligatoire au 03 29 84 50 00

LE CHÂTEAU DE THILLOMBOIS

fête Saint-Nicolas

FÉERIE POLAIRE

13-14 / 20-21 / 27-28
NOVEMBRE 2021

- Animations
- Sculptures sur glace
- Gospel
- Expo Lego
- Spectacles de feux

Agence RICH.COM - Photos : Marc Gaudner - Illustrations : L'Atelier Véronique Layennat - Freepics



manifestation organisée par



L'ONPA ACCOMPAGNE LE BIEN-VIEILLIR

Pour l'Office Nancéien des Personnes Âgées (ONPA), toutes les occasions sont bonnes pour encourager seniors, professionnels et accompagnants, à réfléchir collectivement sur des problématiques communes. A l'occasion de ses cinquante ans, il crée les conditions du dialogue à travers un colloque, « Seniors dans la cité », du 18 au 20 novembre prochains.

Pour définir les thèmes qui seront abordés lors de son colloque-anniversaire, l'ONPA a interrogé les seniors, et trois piliers du bien-vieillir ont été identifiés : la prévention, l'habitat et la citoyenneté.

LA PRÉVENTION

« Le bien-vieillir se compose pour 20% d'éléments génétiques, pour 20% d'éléments intercurrents et pour 60% d'actions permettant un vieillissement réussi. Chacun est donc bien en partie maître de son destin ». « Chantre de la prévention », le Docteur Vançon, Président de l'ONPA, insiste sur l'importance d'agir. « A tout âge, chaque action a un effet bénéfique aussi

bien sur le plan physique (muscles, articulations, cœur...) que sur la sphère mentale... l'un agissant sur l'autre, et réciproquement ».

Autre facteur indispensable à la prévention : l'aspect psychologique. « sans prise en charge adaptée, l'anxiété, le syndrome dépressif – tous deux renforcés par la crise de la Covid – auront des conséquences importantes en termes d'espérance de vie, de qualité de vie ». Celui ou celle qui en est victime aura tendance à s'isoler et à ne plus bouger, deux facteurs favorisant le vieillissement prématuré.

Enfin, pas de vieillissement réussi sans alimentation équilibrée. « L'organisme est une chaudière qui doit être alimentée en carburant. Pas assez de calcium, et vous pompez dans les os, qui en seront fragilisés. Pas assez de protéines et vous pompez dans les muscles, qui vont s'atrophier. Indolore, ce processus ne se remarquera qu'une fois le seuil critique atteint ».

L'HABITAT ET L'ACCÈS AUX DROITS

Deuxième volet du bien-vieillir : l'habitat. Or disposer d'un logement adapté nécessite d'anticiper. « Habiter un troisième étage sans ascenseur doit, à un certain moment, amener à s'interroger ». Le colloque permettra notamment de réfléchir aux dispositifs existant et aux structures qui pourraient voir le jour... Dernier pilier du bien-vieillir : l'accès des seniors à leurs droits en vue d'améliorer leur autonomie, leur qualité de vie. La réflexion doit, pour Guy Vançon, être menée dans sa globalité. « Une personne qui devient dépendante coûte à la société. Dès lors qu'elle retrouve de l'autonomie, c'est toute la société qui y gagne ». L'accès des seniors à la culture sera abordé fera l'objet d'une conférence dans un lieu symbolique : le Musée des Beaux-Arts. « Aller au musée suppose de marcher (effort physique), de voir des œuvres (travail psychique, intellectuel). L'accès à la culture est donc essentiel à tous les âges ». ■ Cécile Mouton



▲ Bal dansant, 7 octobre 2020 © ONPA



18>20
NOV. 2021

BULLETIN d'inscription
à renvoyer à : ONPA
105 rue Saint-Georges • 54000 NANCY

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

SI PROFESSIONNEL

Etablissement :

Titre :

MERCI DE COCHER LES CASES
CORRESPONDANT À VOTRE PRÉSENCE :

	Jour 1 Jeu. 18 nov.	Jour 2 Ven. 19 nov.	Jour 3 Sam. 20 nov.
Matin			
Après-midi			
Journée entière			

APÉRITIF DÉJEUNATOIRE JOUR 1 : Oui Non

PRÉSENCE À LA CLÔTURE JOUR 3 : Oui Non

✚ Entrée libre sur présentation du pass sanitaire • Renseignements au 03 83 32 05 40 • www.onpa.fr



18>20
NOV. 2021

Seniors DANS LA CITÉ

Aujourd'hui,
et DEMAIN ?

- Prévention santé
- Habitat
- Aidants
- Citoyenneté

TABLES RONDES
CONFÉRENCES
ANIMATIONS

ONPa
50 d'actions
ans avec et pour les seniors

Nancy,



RENSEIGNEMENTS : 03 83 32 05 40 • www.onpa.fr



FUTUROBOT, PORTRAIT (DE) ROBOT

D'E.T. à Wall-E, ils ont envahi notre pop-culture et notre imaginaire... Les robots. Ces assemblages d'éléments mécaniques, électroniques et informatiques, dont nous avons fait les alliés indispensables d'un quotidien effréné, recèlent des secrets plus ou moins avouables... que vous aurez une soirée, celle du 10 novembre, pour percer !



Ils nous fascinent autant qu'ils nous questionnent, nous terrifient autant qu'ils nous entourent... Leur habileté calculée, leur intelligence algorithmique les ont rendus si puissants qu'ils s'affranchissent peu à peu de leur créateur, l'Homme, modifiant le paysage de l'emploi, rendant obsolètes certaines compétences durement acquises... Ces mêmes agilité et adaptabilité font que nous ne pouvons plus nous passer d'eux, ou alors si difficilement que nous n'y songeons même pas. Bref, les robots méritaient bien que le CNRS, le centre Inria et l'Université de Lorraine s'associent, le temps d'une soirée, pour en révéler les secrets... Car si l'inconnu fait peur, l'explication apaise parfois.

+ Le 10 novembre à 18h30 au Centre Prouvé Gratuit – réservation obligatoire www.eventbrite.fr • Accès soumis à la présentation du pass sanitaire. Port du masque obligatoire. • www.centre-est.cnrs.fr

PIÈCE EN QUATRE ACTES

Mercredi 10 novembre à 18h30, au Centre Prouvé, les thématiques, toutes robotiques, se suivront sans se ressembler.

« **Bienvenue au pays des microrobots** » vous fera pénétrer un monde où les objets ne tombent pas quand on les lâche... où se glisser à l'intérieur d'une goutte d'eau est un véritable défi... où les objets ne sont visibles qu'au microscope... Dans ce monde étrange, des robots de moins d'un millimètre doivent évoluer.

« **Robots mous, robots imprimés : où va-t-on ?** » se focalisera, en mots et en images, sur l'évolution des robots. Forts, précis et rapides quand ils sont utilisés chaque jour à l'usine, ils sont devenus souples et même mous... voire imprimables !

« **Les robots humanoïdes apprennent-ils de l'humain ou est-ce l'inverse ?** » osera-t-on se demander ensuite. A quelles fins les chercheurs consacrent-ils un temps et un argent infini à concevoir et construire ces robots humanoïdes ? Ces grises copies de nous finiront-elles par dépasser ceux à qui elles sont censées ressembler et obéir ? Vertigineux...

« **Les robots peuvent-ils apprendre de leurs erreurs ?** »... comme les animaux apprennent et s'adaptent (et les humains, dans une moindre mesure) ? Ils semblent condamnés à répéter les mêmes erreurs à l'infini... Mais vous le devinez : le croire serait les sous-estimer ! ■ Cécile Mouton

Une soirée organisée par...

La délégation Centre-Est CNRS, le centre Inria Nancy-Grand Est et l'Université de Lorraine, dans le cadre de la série d'événements CNRS FutuRobot.

Les intervenants

- ✓ Pierre Renaud, Professeur des Universités à l'INSA de Strasbourg
- ✓ Aude Boloïon, chargée de recherche CNRS à l'Institut FEMTO-ST (CNRS/UBFC)
- ✓ Jean-Baptiste Mouret, directeur de recherche Inria au Loria (CNRS/INRIA/UL)
- ✓ Serena Ivaldi, chargée de recherche Inria au Loria (CNRS/INRIA/UL)

26 | N
27 | O
28 | V 2021

Salon de la
**Création
textile
& mode**

65 créateurs

Cousu de fil rouge

Un lieu magique

La Rotonde à Thaon les Vosges

Vendredi 26 : 14h - 19h / Samedi 27 : 10h - 18h30 / Dimanche 28 : 10h - 17h30

Entrée : 5 € (enfants gratuit) - Informations : www.cma-vosges.fr

organisé par



JE VOIS LA VIE EN VOSGES



*Laissez-moi vous guider
vers un délicieux voyage !*



*Le Carré des Rêves
Rémy
Durand*

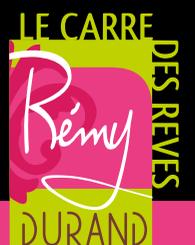
Déjà
10
Ans

BOULANGERIE - PÂTISSERIE - CHOCOLATERIE

03.83.25.51.86

10, av. des Érables - 54180 Houdemont

- www.carredesreves.com -



274613600



VASTU SHASTRA, LE NOUVEAU FENG SHUI

Cet art millénaire de l'architecture qui a vu le jour dans l'Inde antique vise à optimiser l'aménagement de nos intérieurs afin de favoriser le bien-être. Découvrez pas à pas les principes fondamentaux du vastu shastra pour créer l'harmonie dans votre demeure.

Moins connu que son homologue chinois, le célèbre *feng shui*, dont il est pourtant l'ancêtre, le *vastu shastra* désigne la science de l'architecture védique. Sorte de yoga de l'habitat, son but est de faciliter la circulation des énergies positives dans la maison en mettant en symbiose nature et architecture, grâce à l'emplacement et à l'orientation des meubles et ouvertures, au choix des matériaux, de la décoration, des couleurs et des chemins d'accès. Voici quelques conseils pour mettre votre nid douillet au diapason, afin d'en faire un espace sain et prospère.

L'ORIENTATION

Notre espace peut aussi bien agir comme un conducteur que comme un obstacle au passage du « *prana* », l'énergie vitale cosmique. Il est donc primordial d'orienter son mobilier de façon à bénéficier au maximum du flux naturel. Selon le *vastu shastra*, le *prana* entre dans les bâtiments par le nord et l'est et en sort par le sud et l'ouest, où se couche le soleil. Dès lors, on privilégie, si possible, les pièces situées au nord pour aménager la chambre à coucher, afin de profiter d'un sommeil profond et réparateur, et les pièces au sud pour la cuisine, la salle à manger ou les toilettes.

LES COULEURS

Élément essentiel de la décoration, le choix des couleurs est porteur d'une forte symbolique selon cet art ancestral indien. Les cinq teintes principales, blanc, rouge, vert, jaune et bleu, sont liées aux cinq éléments, respectivement : l'eau, le feu, l'espace, la terre et l'air. Chacune de ces couleurs va donc avoir un impact direct sur notre humeur – un principe bien connu en psycho-décoration. Les tons chauds, comme les nuances de rouge ou d'orangé, fortement chargés en énergie et dynamisants, sont tout à fait adaptés dans la cuisine mais ne conviennent pas aux chambres à coucher, dédiées au repos. Dans les pièces vouées à la purification du corps et à l'évacuation des mauvaises ondes, comme la salle de bains ou les WC, on favorisera ainsi un camaïeu de bleu et blanc.



LE PLACEMENT DES MIROIRS

D'après les préceptes du *vastu shastra*, l'élément de l'eau est représenté non seulement par les arrivées d'eau (salle de bains, fontaines, évier, etc.), mais aussi par les surfaces réfléchissantes, comme les miroirs. L'emplacement de ces derniers est donc déterminant. Il faut notamment éviter de disposer des miroirs dans les chambres, et particulièrement en face du lit, car ceux-ci nous renverraient le stress et les mauvaises ondes libérées pendant notre sommeil, ce qui peut être source de conflits au sein du foyer. Dans la salle de bains, ils peuvent être placés n'importe où à l'exception du sud, pour ne pas bloquer le flux du *prana*.

UN ESPACE DÉSENCOMBRÉ

Afin de laisser l'énergie circuler librement, il faut bien entendu éviter d'accumuler de trop nombreux meubles et objets superflus. Sans prôner pour autant une forme de minimalisme, le *vastu shastra* recommande de ne pas encombrer certains points de passage et lieux stratégiques. C'est d'autant plus vrai pour l'espace central de la maison, le « *brahmasthanam* », qui doit être parfaitement libre d'accès, ouvert et source de lumière. Si vous possédez un patio ou une cour intérieure, veillez à ne pas bloquer les entrées et fenêtres qui donnent dessus. On

évite également d'entasser du bazar sous son lit ou dans les placards car cela crée une sensation de lourdeur. Enfin, on préfère les murs et plafonds lisses et unis.

LA BONNE IDÉE : LES ÉLÉMENTS NATURELS

Selon le *vastu shastra*, les êtres vivants sont des sources d'énergie et agissent comme des antidotes naturels au stress. Une théorie aujourd'hui confirmée par la zoothérapie et la sylvothérapie. Ainsi, un moyen simple et efficace pour créer un flux d'énergie positive dans votre intérieur consiste donc à aménager un aquarium avec quelques poissons, que l'on placera dans le coin sud-est de la pièce principale, afin d'apporter de la prospérité. De même, vous pouvez disposer des plantes vertes, et notamment les bien nommées « plantes à monnaie » (*Epipremnum aureum*) dans vos pièces à vivre, pour y apporter une touche de verdure bienfaisante et accroître vos richesses. ■ **Lauren Ricard**



Conseils : on maximise les ondes positives

La musique étant universellement reconnue comme vecteur de bien-être, on profite des ondes sonores bienfaisantes en plaçant un carillon éolien devant son entrée, qui tintera au gré du vent. On peut aussi renforcer le sentiment de quiétude et de sérénité de son intérieur en y disposant des objets de décoration chers à nos cœurs et sources d'optimisme, comme une peinture, un pot de fleurs ou une photographie de nos proches.

+ DE 30 ANS
D'EXPÉRIENCE AU
SERVICE DE L'HABITAT

S.N.B

Des experts qualifiés pour vos
travaux extérieur et intérieur

Contactez votre expert conseil

06.09.32.45.64

Isolation par l'extérieur – Ravalement de façade

TRAVAUX EXTÉRIEUR

- » Isolation thermique
- » Ravalement de façade
- » Enduit décoratif
- » Peinture
- » Traitement de fissures
- » Traitement de façades



Isolation par l'extérieur la solution 3 en 1 !

Isole, protège et embellit votre façade en même temps.



Offrez une seconde jeunesse à votre façade.

Fissures et infiltrations viennent mettre à mal votre habitation. Le ravalement permet de rétablir l'étanchéité de vos murs et offre une plus-value extérieure.

Travaux et rénovation intérieure

TRAVAUX INTÉRIEUR

- » Isolation intérieure
- » Peinture
- » Rénovation
- » Aménagement de combles
- » Carrelages



Rénovation d'un local professionnel

Rénovation : Dans l'ancien comme dans le neuf et pour toutes les pièces de votre habitation, nous proposons des offres de services étendus : isolation intérieure, peinture, carrelage, pose de plaques de plâtre, enduit décoratif, etc...

SNB : 16 rue Nicolas Gauvin BP 30038 - 54181 Heillecourt cedex
Tél. 06.09.32.45.64 ou 09.84.00.86.49 – mail : snb@snb54.fr

Entreprise
qualifiée



LES AIDES ET SUBVENTIONS

Il existe de nombreuses aides, en ce qui concerne l'isolation thermique par l'extérieur et ravalement de façade, demandez conseil à nos experts ! Entreprise qualifiée RGE, l'assurance de notre savoir-faire.

LE TOP 3 DE L'AMÉNAGEMENT FACILE

S'inspirer des tendances pour changer sa décoration et optimiser son aménagement intérieur n'est pas toujours chose aisée. Entre les modes qui se démodent et les conseils pas toujours simples à mettre en œuvre, il y a de quoi se décourager. Ainsi, si la verrière, la cuisine ouverte ou encore la douche à l'italienne remportent toujours un franc succès, d'autres aménagements tout aussi tendances sont davantage à la portée de tous. Voici le top 3 des innovations qui cartonnent et dont vous pouvez facilement vous inspirer...



1. LE CLAUSTRA, LA CLOISON DÉCO

Si l'on use et abuse du claustra à l'extérieur, on oublie souvent que cette paroi ajourée est aussi un atout déco pour optimiser nos intérieurs. Elle n'est en effet plus cantonnée à l'*outdoor* et caracole en tête des *it* de l'aménagement, au même titre que la verrière. Le claustra est néanmoins plus facile à mettre en œuvre et beaucoup moins onéreux.

Modernes et design, ces panneaux de bois se déclinent en fonction des envies déco : chêne, pin, hêtre, tressages, treillis ajourés ou claustras pleins, il y en a pour tous les goûts. Ils se fixent facilement grâce à un rail vissé au sol et peuvent s'installer partout dans la maison, entre la cuisine et le salon ou entre la chambre et l'espace salle de bains par exemple.



2. DES NICHES PARTOUT

Outre le fait de savoir correctement agencer chaque espace, la principale difficulté d'un aménagement est d'optimiser les lieux. Gagner de la place est en effet une véritable quête du Graal surtout lorsqu'on doit se satisfaire d'un minimum de mètres carrés.

Pour ce faire, on trouve désormais du mobilier astucieux, multifonctions, qui intègre des niches, des rangements en hauteur, des tiroirs, des portes coulissantes etc.. Le must en la matière ? Des panneaux muraux qui servent à la fois de bibliothèque, de meuble TV et de placards de rangements, le tout dissimulé par des cloisons coulissantes qui ne laissent rien paraître.



3. FAIRE TOMBER LES MURS

Ce n'est plus un scoop, la tendance est aux espaces ouverts ! Mais il faut néanmoins pouvoir donner une fonction à chaque lieu et délimiter les pièces. Si certains préfèrent les verrières et les claustras, d'autres misent sur les trompe-l'œil.

En effet, en jouant sur les volumes et les marquages, on peut facilement attribuer une fonction à chaque pièce sans avoir besoin de clôturer les espaces. Ainsi, on peut, par exemple, choisir un carrelage différent entre la cuisine et le salon pour définir les deux espaces. Les faux plafonds éclairés et les jeux de moulures sont encore des astuces pour délimiter visuellement les lieux. ■ M.K



CONCEPT PVC

**CHOISISSEZ LA
QUALITÉ
LOCALE ET
LA SÉRÉNITÉ !**

FABRICANT
POSEUR DEPUIS
PLUS DE 20 ANS



**VOS PORTES ET FENÊTRES
FABRIQUÉES PRÈS DE CHEZ VOUS,
À 10 KM DE NANCY**

UNE ÉQUIPE DE 26 PERSONNES À VOTRE SERVICE



Fenêtres • Portes d'entrée • Volets •
Portes de garage • Stores • Pergolas • Portails

Particuliers et professionnels



110 rue Marcelin Berthelot 54230 Neuves Maisons
03 83 47 00 36 • contact@conceptpvc.fr
www.conceptpvc.fr

 @conceptpvc54

LES MATÉRIAUX SE METTENT À NU

Un vent d'authenticité règne sur la déco intérieure ! Dès lors, les matériaux classiques de construction se transforment en revêtements design, pour un effet « chantier » affirmé et assumé.

à la fois inspirées de leur environnement et ouvertes sur la nature, nos maisons brouillent de plus en plus les frontières entre intérieur et extérieur. À tel point que les matériaux aussi s'invitent là où on ne les attendait pas ! Autrefois réservés aux fondations et façades, chaux, béton ou encore ciment font ainsi une incursion remarquée dans nos espaces à vivre.



surface pour un rendu visuel résolument contemporain.

Le béton ciré permet notamment d'unifier les sols de votre logement dans un esprit loft et chantier qui se marie parfaitement avec une décoration simple et authentique en métal ou en bois clair pour réchauffer son aspect naturellement froid. Grâce aux peintures murales effet béton et enduits décoratifs, vous pouvez également donner du relief à vos cloisons en quelques coups de taloche ! Sans limite, ce matériau se retrouve également de plus en plus au sein même de notre mobilier, sous la forme de table, de banc, de pots, de luminaires ou encore de plan de travail.

LA CHAUX RÉCHAUFFE L'AMBIANCE

Traditionnellement utilisée dans les maisons méditerranéennes, la chaux se fait, elle aussi, une place de choix dans notre déco intérieure. Essentiellement employée pour recouvrir les murs, elle a en effet plus d'un atout !

Ses premiers adeptes sont les amateurs de couleur et de relief puisque ce matériau permet de réaliser des enduits décoratifs dans une multitude de teintes, des plus chaudes aux plus neutres. Spalter, brosse large ou taloche

permettent en outre d'obtenir différents rendus, couvrant, nuancé ou encore avec un effet nuage, au gré de vos envies. Tout est une question de technique de pose !

Bien que moins répandue, la chaux se décline aussi en tant que revêtement de sol, sous la forme de dalles colorées à poser en intérieur comme en extérieur. Enfin, sachez qu'au-delà de son esthétique inégalable, ce matériau résiste à la moisissure et aux bactéries, ce qui en fait un allié de choix pour prévenir les problèmes d'humidité dans la maison !

LE BÉTON, UNE STAR À L'ÉTAT BRUT

Si le béton est depuis longtemps utilisé dans le secteur du bâtiment, ce sont les architectes et les décorateurs d'intérieur qui l'ont mis ces dernières années sous le feu des projecteurs en révélant son potentiel atout design. Plutôt que de dissimuler ce matériau artificiel de construction sous diverses couches de revêtements pour faire oublier sa présence, il est devenu la star incontestée de la déco brute ! Décliné dans toutes les pièces, il a l'art de métamorphoser n'importe quelle





LECIMENT, PLUS GLAMOUR QU'ON NE LE CROIT

Lui aussi associé au secteur du bâtiment, le ciment a tout d'abord gagné le cœur des foyers en entrant par la petite porte... ou plutôt par le carreau. On fait évidemment référence aux célèbres carreaux de ciment ! Porté par le charme de l'ancien et du savoir-faire artisanal, ce mélange de marbre, de pigments, de sable et d'eau a

dernièrement fait un retour en force pour décorer la cuisine et la salle de bains. Graphiques et colorés, ces carreaux se glissent partout avec goût.

La tendance des matériaux bruts a toutefois donné au ciment l'occasion d'aller plus loin, en se mettant complètement à nu. Des cache-pots aux patères, en passant par les pas de jardin ou encore les cale-portes, une ribambelle d'objets de déco issus du commerce ou des fabrications DIY (do-it-yourself) mettent dorénavant en valeur ce mélange de calcaire, d'argile et de sable.

FOCUS : UN INTÉRIEUR À L'ÉTAT BRUT

L'esprit brut peut se décliner à foison, des revêtements à la décoration, en passant par le mobilier. Si vous avez la chance d'avoir des poutres en bois, un mur en pierre ou des cloisons en brique, c'est le moment de dévoiler leur potentiel esthétique en les nettoyant et en les laissant s'exprimer au naturel ! Même l'aggloméré, ce bois reconstitué un temps banni de nos intérieurs, revient sur le devant de la scène pour habiller un pan de mur ! Dans cette optique, la tendance à la récup et au DIY a ici toute sa place. Palettes, caisses à pommes et autres rondins de bois bruts se transforment ainsi aisément en sommier, en tête de lit, en table ou en meuble de rangement, tandis que les armoires et chaises métalliques façon industrielle deviennent le Saint-Graal des fans de brocantes. ■ ZP



**OFFRE SPÉCIALE !
PORTES D'ENTRÉES*
* JUSQU'AU 15 NOV 2021**

VENEZ NOUS RENDRE VISITE !

**MENUISERIE
Jean-Yves CHRETIEN**

www.menuiseriechretien.fr
24 avenue Charles Roth • 54380 DIEULOUARD

**CHOIX
SÉCURITÉ
PERFORMANCES**

- PORTES
- FENÊTRES
- VOIETS
- PORTAILS & CLÔTURES
- GARDE-CORPS

NOUS CONTACTER
☎ **03.83.24.17.72**

LES TINY HOUSES NOUS FONT VOIR LA VIE EN GRAND

Mieux vivre avec moins, c'est la philosophie à l'origine de la popularité croissante des tiny houses, ces mini-maisons dont le design et l'aménagement épurés sont taillés sur mesure pour répondre à vos besoins essentiels et vos envies d'évasion. Découvrez.



Dans la veine du minimalisme, qui vise à se débarrasser du superflu pour ne garder que l'essentiel dans sa vie, un nouveau style d'habitation a pris de l'ampleur ces dernières années. Les *tiny houses*, des maisons minuscules mais remarquablement bien agencées et dotées de tout le nécessaire au confort moderne, sont de plus en plus plébiscitées pour leur faible impact environnemental et leur tout petit prix. Le concept vous tente ? On vous livre quelques conseils pour vous lancer dans l'aventure.

LES MINI-MAISONS, MODE D'EMPLOI

Vous avez peut-être déjà vu des photos de ces charmantes petites demeures sur les réseaux sociaux et notamment sur Instagram, où le hashtag #tinyhouse réunit plus de 2,3 millions de publications. Si elles connaissent un incroyable engouement dans les pays anglo-saxons, en particulier aux États-Unis, au Canada et en Australie, les Français sont eux aussi séduits par ces micro-logements au design inventif et intelligemment pensé.

Or, ce type d'habitat alternatif est soumis à une réglementation souvent bien plus stricte dans l'Hexagone qu'ailleurs. Ainsi, les dimensions ne doivent pas excéder 12 mètres de long pour 2,55 mètres de large, pour une surface au sol de 30 m² (notez cependant que la plupart de ces maisons miniatures sont dotées de plafonds hauts allant jusqu'à 4,3 mètres et de couchages en mezzanine). Il est donc vital d'optimiser chaque mètre carré !

UN HABITAT ÉCOLOGIQUE

Alors que la nécessité d'agir pour le climat et l'environnement devient de plus en plus urgente, la demande pour des logements respectueux de la planète et des ressources augmente de pair. Généralement construites en bois issus de forêts gérées de manière durable et dotées de structures permettant de réduire considérablement la consommation d'énergie, les *tiny houses* s'affirment comme l'une des meilleures options pour minimiser l'impact de nos habitats sur la nature et notre empreinte carbone.

LA VIE SUR LES ROUTES

Certaines *tiny houses* peuvent également être montées sur remorque afin d'être aisément transportables. Vous pouvez ainsi déménager et changer de décor quand bon vous semble sans avoir à quitter le confort de votre mini-maison ni vous ennuyer avec les cartons. À vous la nature et les grands espaces !

Toutefois, en tant qu'habitat mobile, votre *tiny house* sera soumise aux mêmes règles que les caravanes et roulottes, et ne pourra donc pas stationner plus de trois mois au même emplacement sans autorisation de la mairie. Pour la déplacer, vous devrez également avoir préalablement obtenu votre permis remorque BE si son poids excède 3 tonnes – en deçà, un permis B classique suffit. Enfin, n'oubliez pas de la faire assurer en tant que résidence et comme véhicule.

UN BUDGET LIMITÉ

Si vous êtes très bon bricoleur, vous pouvez essayer de construire vous-même votre propre *tiny house*, en respectant la réglementation en vigueur en France et les règles spécifiques au plan d'urbanisme de votre commune. Vous n'aurez ainsi à payer que le prix des matériaux, soit environ 15 000 € pour une mini-maison standard.

Mais si les métiers du bâtiment ne sont pas votre fort, il vaudra mieux vous tourner vers des constructeurs spécialisés qui, pour 40 000 à 70 000 € en moyenne, vous fourniront une ravissante petite demeure en bois prête à l'emploi, livrée avec tous les équipements nécessaires (placards, sanitaires, cuisine) et dont les finitions sont généralement personnalisables. Côté délais, comptez minimum trois mois pour recevoir votre home sweet home. De quoi s'offrir un joli nid douillet sans casser sa tirelire !



©iStock

TESTER LA VIE EN TINY HOUSE

Vous êtes intrigué et l'expérience vous tente mais vous n'êtes pas sûr de réussir à vous adapter à ce mode de vie au format mini ? Sachez que plusieurs sites spécialisés, professionnels ou entre particuliers, proposent des locations en *tiny house* un peu partout en France et à l'étranger. Une occasion de se ressourcer et de se mettre au vert pour quelques jours, mais aussi de vérifier si ce type d'habitat plus sobre vous convient au quotidien. ■ **Lauren Ricard**



©Shutterstock



Pépinières KOENIG

ARBUSTES À FLEURS • PLANTES VIVACES •
PLANTES POUR HAIES • PLANTES GRIMPANTES
AZALÉES • RHODODENDRONS

Arbres taillés en topiaire

Grand choix de végétaux !

FOIRE
AUX ARBRES ET
ARBUSTES

DU 22/10 AU
11/11/2021

- Créations d'espaces verts
- Étude et devis sans engagement
- Grand choix de végétaux d'extérieur
- Exposition
- Vente au détail



Service plantation !

Contrat d'entretien annuel Pavage - Muret - Dallage -
Bassin - Engazonnement

"Allo Service Entretien Jardin"

PETITS TRAVAUX DE JARDINAGE

Crédit d'Impôt jusqu'à 50%* - Consultez-nous
*en fonction de la loi en vigueur



OUVERT 7 jours / 7
en OCTOBRE NOVEMBRE

OUVERT du lundi au samedi

en dehors de ces périodes
de 9h à 12h et de 13h30 à 18h

Entre Damelevières et Rosières - Lieu dit « Le Nil »

Tél. 03 83 75 70 71
jean-patrick-koenig@orange.fr

Pensez dès maintenant,
à votre **TERRASSE 2022 !**



grad



Terrasses conçues et posées par

NÉO BOIS



ZAC Champ le Cerf • 240 rue Marcelin Berthelot
54230 NEUVES MAISONS

06 45 79 90 67
neo-bois.fr

en DÉCEMBRE, ON LÂCHE LES POULES DANS LE POTAGER



Quel plus grand cauchemar, quand on est un petit vermisseau, que la vision dantesque d'une bande de poules affamées fondant sur le lopin de terre dans lequel on a ses habitudes. Par leurs grattages incessants, à coup sûr, elles vous débusquent et vous picorent goulûment. C'est, a contrario, le rêve de tout jardinier ! Voilà enfin éradiquées les larves et les limaces qui ravagent le potager.

Au grand dam des industriels de la chimie, la poule vaut sans contester la plupart des produits pesticides destinés à éradiquer les ravageurs du jardin. En effet, elle passe le plus clair de son temps à gratter le sol pour y surprendre les insectes et les vers dont elle se délecte. Prédateur curatif des limaces, escargots et autres chenilles qu'elle engloutit sur-le-champ, c'est aussi un très bon agent préventif qui avale œufs et larves de nuisibles. Même si elle gobe au passage quelques vers de terre bien utiles, le jeu en vaut largement la chandelle. De par son activité débordante, la poule griffe le sol et l'aère en surface, permettant également le déracinement des mauvaises herbes. L'autre énorme avantage est l'enrichissement du sol par les fientes. Très riches en azote, au point que le fumier de poule est considéré comme un engrais et non un amendement, elles améliorent la fertilité du sol de façon notable et naturelle. Mais la poule se régale également de toutes les graines, plantules, feuilles, fruits et légumes mûrs qu'elle trouve dans le potager. Toutes les plantations sont donc potentiellement des cibles, en premier lieu les salades, les semis ainsi que les légumes d'été. Avoir des poules permet de jardiner de manière naturelle, biologique et durable. Sans oublier le plaisir de voir son jardin plein d'animation et de vie !

DES SOINS QUOTIDIENS ET HEBDOMADAIRES

Une poule peut vivre jusqu'à 10 ans, pensez-y au moment de l'achat ! Son espérance de vie dépend de sa race, de la qualité de son alimentation et de son environnement. Une poule n'est pas exigeante mais demande quand même des soins quotidiens.

Pour leur sécurité et pour les protéger des prédateurs, enfermez vos poules dans le poulailler du coucher au lever du soleil. L'hiver, n'ouvrez pas le poulailler trop tôt le matin et faites-les rentrer un peu plus tôt le soir, pour ne pas trop les exposer au froid.

Les poules aiment la routine : donnez-leur à manger deux fois par jour à heures fixes, en donnant par exemple 1/3 de la ration le matin et 2/3 le soir. Changez l'eau, nettoyez les mangeoires et les abreuvoirs. L'eau doit rester abondante et fraîche en toutes saisons.

Pour garder vos poules en bonne santé, donnez leur des vitamines. Nettoyez le poulailler (sans oublier les perchoirs) avec un grattoir et changez la litière au moins une fois par semaine : celle-ci doit rester sèche.



A FAIRE PENDANT L'ANNÉE...

Pour éviter la prolifération de bactéries et de parasites, désinfectez et traitez l'ensemble du poulailler deux fois par an avec des produits conseillés par votre vétérinaire pour éviter tout problème de toxicité pour les animaux et/ou œufs. Vérifiez le bon état des parois et du toit, surtout s'il s'agit d'un poulailler en bois.

La vaccination des volailles se fait dès leur plus jeune âge, quand se sont encore des poussins. En revanche, un bilan vétérinaire annuel

est fortement conseillé, incluant si possible une analyse de selles. Votre vétérinaire pourra ainsi prescrire un programme de vermifugation adapté au contexte. En général, deux traitements annuels sont recommandés, au tout début du printemps et en automne hors période de ponte. Lors de la mue de fin d'été-début d'automne, des suppléments alimentaires font le plus grand bien aux poules et les aident à reconstituer un beau plumage. ■ S.C

SERVICES À LA PERSONNE

Tailles : haies - arbustes - tontes - création gazon - création jardin - plantations - arbustes ornements - petits fruits

ROSILIERS - FRUITIERS - ORNEMENTS
CONIFÈRES - PLANTES POUR HAIES



21, Rue Division Leclerc 54950 SAINT CLÉMENT
pepinieres-menard.fr

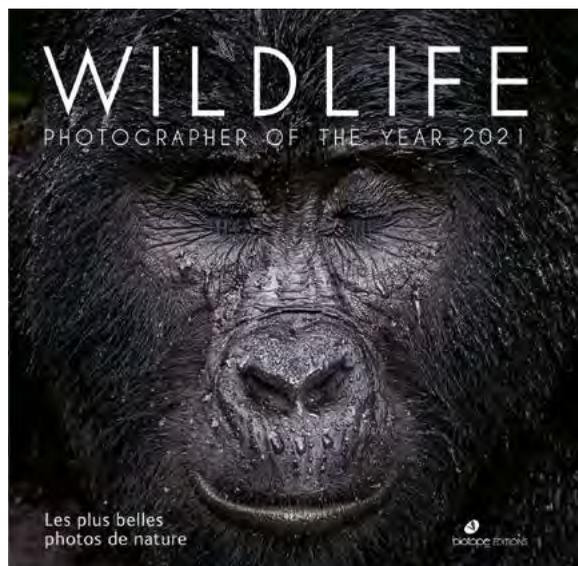
OUVERT Les samedis de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h - En semaine sur appel au 06 70 27 02 23



Crédit d'impôt : -50% selon législation en vigueur

SiLence on Bouquine !

Un Français remporte le plus prestigieux concours de photographie de nature au monde



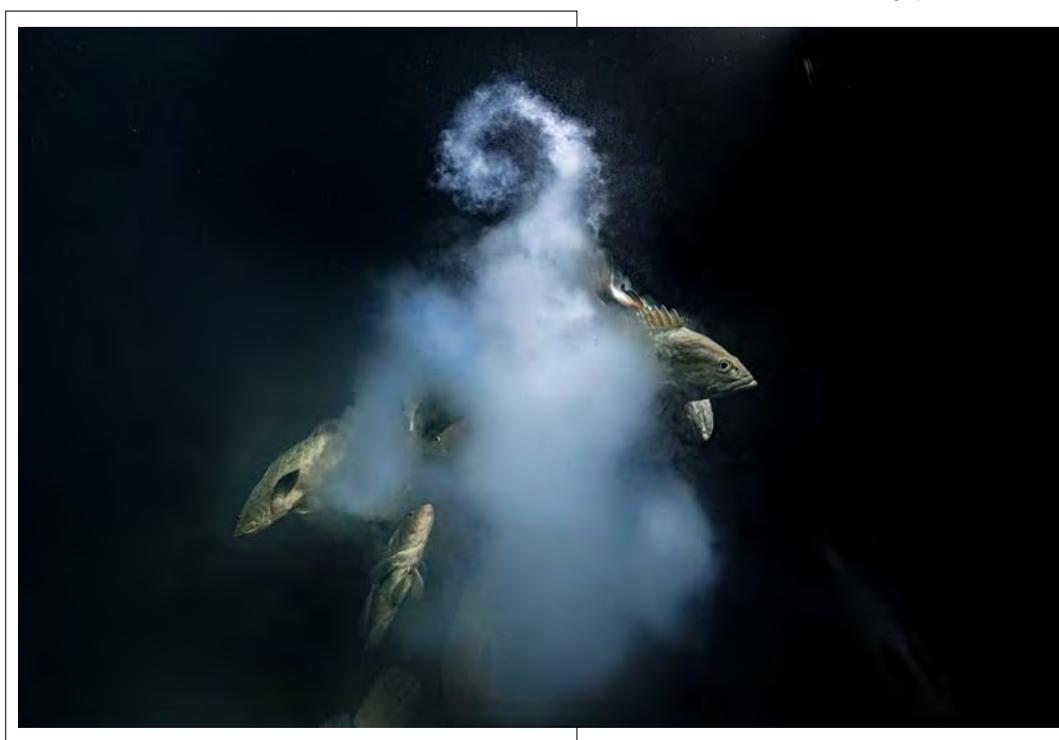
LAURENT BALLESTA, WILDLIFE PHOTOGRAPHER OF THE YEAR 2021

Les résultats de la 57^{ème} édition du Wildlife Photographer of the Year, plus prestigieux concours de photographie de nature au monde, viennent d'être dévoilés. Organisé par le Natural History Museum de Londres, il récompense chaque année les plus belles photographies de nature sélectionnées par un jury international. Pour la première fois, un Français a remporté le grand prix du Wildlife Photographer of the Year. Au-delà de ce prix, Laurent Ballesta a réussi l'exploit de classer 5 de ses photographies parmi les 100 plus belles photos de nature de l'année, parmi les 50 000 photos participantes au concours. Ouvert à tous, professionnels et amateurs, adultes et jeunes du monde entier, ce concours de référence mondiale est un plaidoyer pour la préservation de notre patrimoine naturel, alors que l'actualité ne cesse de nous rappeler l'accélération de l'appauvrissement de la biodiversité et les enjeux de l'urgence climatique.

➤ L'intégralité du palmarès est à découvrir dans un ouvrage paru ce mercredi 13 octobre aux éditions Biotopie. L'histoire derrière chaque image, ainsi que ses conditions de prise de vue sont dévoilées • Prix de vente : 34 € • ISBN : 9782366622782 • Format : 25 x 25 cm - 160 pages • Disponible dès aujourd'hui en librairie et sur www.leclub-biotopie.com

le Wildlife Photographer of the Year est organisé par le Natural History Museum de Londres et que l'intégralité des résultats est à retrouver dans un ouvrage paru aux éditions Biotopie

© Laurent Ballesta / Wildlife Photographer of the Year 2021



Découvrez 4 des plus belles photos du palmarès 2021



© Shane Kalyn / Wildlife Photographer of the Year 2021



© Vidyun R Hebbar / Wildlife Photographer of the Year 2021



© Zack Clothier / Wildlife Photographer of the Year 2021



© Javier Lafuente / Wildlife Photographer of the Year 2021

Pompes Funèbres - Marbrerie



ROC·ECLERC

« C'est clair, c'est Roc Eclerc »

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

24h /24 - Tél : 03 83 55 55 55

FOCCACIA AU MOTHAI SUR FEUILLE & OEUF POCHÉ

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS

Pour la compotée de pommes/marrons

- 1 Mothais sur feuille
- 10 g de levure de boulanger
- 10 g de miel
- 250 g de farine
- 15 cl d'eau tiède
- 6 g de sel fin
- 6 tomates cerises
- Quelques feuilles de basilic
- Un trait d'huile d'olive
- 2 œufs
- Une belle poignée de roquette
- Fleur de sel, poivre 5 baies

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C (th.6-7).

Faites fondre la levure, le miel et le sel dans l'eau tiède. Ajoutez la farine. Pétrissez 3 min pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 10 min. Étalez la pâte en une galette de 1 cm d'épaisseur. Enfoncez-y des morceaux de Mothais sur feuille et les tomates cerises. Parsemez de fleur de sel et de basilic ciselé. Poivrez. Placez sur une plaque de cuisson farinée et laissez gonfler 1 h dans un endroit tiède. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et enfournez pour 25 min environ. Sortez du four et laissez refroidir.



© ANICAP/Annabel

Pendant ce temps, tapissez 2 tasses de film alimentaire badigeonné d'huile d'olive d'une taille plus grande que les tasses. Cassez un œuf au centre de chacune. Salez, poivrez, ajoutez un peu de basilic ciselé. Refermez le film en le nouant. Plongez dans une grande casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, comptez 4 minutes. Découpez la foccacia en 2 parts. Placez dans les assiettes de service. Déposez un œuf poché au centre de chacune. Décorez de roquette, arrosez d'huile d'olive et dégustez.. 🍴

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 • hotel-les-pages.fr

PATATES DOUCES AU FOUR, SAUCE LÉGÈRE AU CURCUMA ET GRAINES DE TOURNESOL

 **POUR 2 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 10 MIN**

 **CUISSON : 25 MIN**

INGRÉDIENTS

2 patates douces, 2 cuillerées à soupe de graine de tournesol, 1 cuillerée à soupe de curcuma en poudre, 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de fleur de sel, 20 cl de crème légère épaisse, quelques brins de ciboulette, sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C. Brossez et lavez les patates douces puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Quadrillez la chair de celles-ci, arrosez-les d'huile d'olive et parsemez de fleur de sel. Déposez les patates douces sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfourez pendant 25 min. Épluchez et hachez la gousse d'ail. Mélangez la crème avec le curcuma et l'ail, salez, poivrez. Dressez les patates douces sur une assiette, nappez-les de sauce légère au curcuma, parsemez-les de graines de tournesol et de ciboulette ciselée. 



VOYAGE AU CŒUR DES VIGNES

Pratiquer l'œnotourisme tout en voyageant de manière responsable, c'est possible ! Publié aux éditions Plume de Carotte, l'ouvrage Flâner dans les vignes d'Audrey Baylac, spécialiste du slow-tourisme, et Willy Kiezer, expert dans les vins naturels et biologiques, nous propose de partir à la découverte des domaines viticoles français – mais aussi suisses, allemands et italiens – utilisant des méthodes de production plus

respectueuses de l'environnement. Outre la présentation des différents vignobles, les deux auteurs partagent également leurs bonnes adresses ainsi que leurs idées de balades et d'activités afin de passer un séjour écoresponsable au milieu des vignes. Plusieurs illustrations, dont des cartes géographiques, des photographies, des affiches ou encore des étiquettes de bouteilles, ajoutent du charme à ce guide.

 Flâner dans les vignes d'Audrey Baylac et Willy Kiezer, aux éditions Plume de Carotte, 21 €.

LÉGUMES DE SAISON !




La
FERME DES FRUITIÈRES

VOTRE MARCHÉ EN CIRCUIT COURT OU EN DIRECT

FRUITS - LÉGUMES - VIANDES - CHARCUTERIES - VOLAILLES - GIBIERS - FROMAGES - VINS - ALCOOLS - JUS DE FRUITS

COVILLER

RD 112
(croisement RD 74)
Tél. 03 83 46 74 55

VANDOEUVRE

14 rue
Roberval
Tél. 03 83 28 45 11

SEICHAMPS

rue de la grande ozeraile
ZAC LA LOUVIERE
Tél. 03 83 31 02 33

**NOUVEAU
MAGASIN**

www.fermedesfruitiers.com

 [@lafermedesfruitiers](https://www.facebook.com/lafermedesfruitiers)

HOROSCOPE

BÉLIER (du 21 mars au 20 avril)

Amour : Durant cette période, les couples auront toutes les chances de jouir de la quiétude. Faites des projets de longue haleine. **Travail-Argent** : Vos mérites seront reconnus. Votre imagination fera merveille, et vous aurez l'habileté d'envisager des solutions innovantes. **Santé** : Vous pourrez chasser les tensions.



TAUREAU (du 21 avril au 20 mai)

Amour : Votre vie amoureuse va se stabiliser. En couple, vous saurez donner plus de poids à votre relation. **Travail-Argent** : Vous vous sentirez capable de décider et de trancher plus facilement, et les choix que vous ferez en surprendront plus d'un. **Santé** : Vous devrez équilibrer votre alimentation.



GÉMEAUX (du 21 mai au 21 juin)

Amour : Vous tiendrez fermement les rênes du foyer, et personne n'aura intérêt à contester votre autorité. **Travail-Argent** : Vous pourrez prendre des contacts utiles pour votre carrière et élargir votre horizon professionnel. **Santé** : Meilleure résistance aux attaques virales.



CANCER (du 22 juin au 23 juillet)

Amour : La configuration de la semaine laisse craindre des hauts et des bas. **Travail-Argent** : Les planètes vous encouragent à prendre des initiatives, à relever des défis. Alors, foncez ! **Santé** : N'imposez pas d'efforts excessifs à votre organisme.



LION (du 24 juillet au 23 août)

Amour : Soumis à des influences explosives, vous serez à prendre avec des pincettes cette semaine. **Travail-Argent** : Vous devez garder votre calme et accepter que votre influence sur le cours des événements soit limitée. **Santé** : Adoptez une meilleure hygiène de vie.



VIERGE (du 24 août au 23 septembre)

Amour : Tous les rêves à deux sont possibles et vous découvrez un univers amoureux qui vous enchante. **Travail-Argent** : Très belle période pour votre travail. Des événements décisifs peuvent survenir dans votre carrière. **Santé** : Si vous commencez à sentir des signes de fatigue, prenez un peu de temps pour vous.



BALANCE (du 24 septembre au 23 octobre)

Amour : Vous pourriez recevoir des nouvelles de certains membres éloignés de la famille. Les astres favoriseront la communication. **Travail-Argent** : Vous serez apprécié pour vos compétences et votre dévouement. Il faudra faire des efforts pour équilibrer votre budget. **Santé** : Vous manquez de souplesse.



SCORPION (du 24 octobre au 22 novembre)

Amour : Votre vie de couple ne sera pas dénuée de passion et vous procurera des émotions fortes. **Travail-Argent** : Nette amélioration de l'état de vos finances. Un coup de chance pure n'est pas exclu. **Santé** : Vous serez à la fois plus dynamique et plus relax.



SAGITTAIRE (du 23 novembre au 21 décembre)

Amour : Le milieu familial auquel vous êtes tant attaché ne sera pas vraiment le lieu de toutes les délices. Mais cette situation sera de courte durée. **Travail-Argent** : Notez bien les idées qui peuvent germer dans votre tête, car vous pourrez bientôt les utiliser avec profit. **Santé** : Votre impulsivité peut vous jouer des tours. Essayez de maîtriser vos nerfs.



CAPRICORNE (du 22 décembre au 20 janvier)

Amour : Écoutez les judicieux conseils d'un proche. Ils vous aideront à régler au mieux un problème délicat. **Travail-Argent** : Votre manque de souplesse risque fort de vous jouer des tours dans le domaine professionnel. Aussi, ne refusez pas de vous adapter aux circonstances. **Santé** : Manque de ressort. Reprenez-vous !



VERSEAU (du 21 janvier au 19 février)

Amour : Vous serez amené à remanier profondément votre échelle de valeurs. C'est le moment : les changements sont favorisés. **Travail-Argent** : Vous entrez dans une période agitée mais dynamique. **Santé** : Vous bénéficierez d'un excellent tonus et d'une bonne vitalité.



POISSONS (du 20 février au 20 mars)

Amour : Un problème entachait votre vie de couple, il semblerait qu'à deux vous ayez trouvé une solution stable et efficace. **Travail-Argent** : Quelle détermination ! Les défis ne vous font pas peur et vous avez l'art de transformer les défaites en victoires. **Santé** : Vous êtes bien dans vos baskets et ça se voit !



CIRQUE-GRUSS.COM

Soirée Dîner Spectacle
C'est plus qu'un dîner ! C'est un spectacle.

NOUVEAU SPECTACLE 2021-2022

ARLETTE GRUSS
www.cirque-gruss.com

RENSEIGNEMENTS ET LOCATIONS
À la billetterie du cirque et points de vente habituels

0 812 106 406 Service 0,05 € / appel + prix appel

22 OCT. AU 7 NOV.

Vendredi 22 octobre			19h30
Samedi 23 octobre		15h00	19h30
Dimanche 24 octobre	10h00	14h00	17h00
Mardi 26 octobre		15h00	19h30
Mercredi 27 octobre		14h30	
Judi 28 octobre		15h00	19h30
Vendredi 29 octobre		14h30	19h30
Samedi 30 octobre		14h00	17h00 20h00
Dimanche 31 octobre	10h00	14h00	17h00
Lundi 1 ^{er} novembre		15h00	
Mardi 2 novembre		15h00	19h30
Mercredi 3 novembre		14h30	
Judi 4 novembre		15h00	19h30
Vendredi 5 novembre		15h00	19h30
Samedi 6 novembre		14h00	17h00 20h00
Dimanche 7 novembre	10h00	14h00	17h00

ACHETEZ VOS PLACES
CIRQUE-GRUSS.COM

RENSEIGNEMENTS ET LOCATIONS
À LA BILLETTERIE DU CIRQUE

0 812 106 406 Service 0,05 € / appel + prix appel

POINTS DE VENTE HABITUELS

Soirée Dîner/Spectacle

🎫 Séance à tarifs réduits

👨‍👩‍👧‍👦 Pack Famille

GRAND CONCOURS, ÉCRIVEZ À SAINT NICOLAS !

Du 15 novembre au 1^{er} décembre au soir, la ville de St Nicolas de Port offre l'opportunité aux petits et grands, particulier ou écoles, de pouvoir adresser leurs dessins ou leurs lettres à saint Nicolas en personne ! Une adresse à retenir : SAINT NICOLAS 54210 ST NICOLAS DE PORT.

Les lettres peuvent également être déposées en mairie. Le Patron des Lorrains répondra à chaque enfant avec l'aide de ses secrétaires et un jury récompensera les plus beaux dessins par de nombreux et jolis lots !

Saint Nicolas donne rendez-vous à tous les enfants le mercredi 1^{er} décembre de 10h à 12h et de 14h à 17h dans sa maison située Place Camille Croué Friedman de St Nicolas de Port, au décor féérique !

► Infos 03 83 48 81 43



DU 6 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE

EXPOSITION MARIE-ROSE LORTET : « EXPLORATIONS TEXTILES »

Du 6 novembre au 19 décembre, de 14h à 18h au Château de Courcelles à Montigny-lès-Metz

► Infos 03 87 55 74 74 / culture@montigny-les-metz.fr

Depuis toujours, Marie-Rose Lortet fait naître de petits trésors au bout de ses doigts. Qu'il s'agisse de visages, de maisons en volume, de paysages, elle a passé sa vie à tricoter ses œuvres d'art. Artiste inscrite dans le mouvement de l'Art brut, encouragée par Jean Dubuffet dès les années 1970, elle est aujourd'hui reconnue mondialement. Ses créations expriment une fantasmagorie textile, faite de tricotages et d'architectures de fils.

DU SAMEDI 23 OCTOBRE AU DIMANCHE 14 NOVEMBRE

FOIRE D'AUTOMNE DE NANCY

Du samedi 23 octobre au dimanche 14 novembre au Parc de la Pépinière.

► Infos foiredenancy.com

La Foire d'Automne de Nancy prend ses quartiers au parc de la Pépinière, du 23 octobre au dimanche 14 novembre 2021. Jeux et attractions foraines attendent les familles pendant un peu plus de 3 semaines ! Quelques nouveautés sont attendues avec notamment un manège de type Star Flyer : le Star World et ses chaises volantes à 33 mètres de haut. Le 31 octobre, une journée spéciale pour Halloween est prévue, avec distribution de bonbons.



**Ouvert tous les dimanches
de 9h à 12h30
Du lundi au samedi
8h30 à 21h30 NON-STOP**



127 boulevard Lobau à Nancy



**UN CHOIX
EXCEPTIONNEL**

de carrelages
à découvrir dans nos
EXPOS



TOUL

Boulevard de Pinteville
Tél.: 03.83.43.07.18

**LANEUVEVILLE-
DEVANT-NANCY**

18, rue Lucien Galtier
Tél.: 03.83.51.56.72

LUNÉVILLE

41, avenue de Gerbéviller
Tél.: 03.83.766.766

Ouvert
du mardi au samedi
de 9h30 à 19h30

**Ouverture tous lundis
de 14 h à 19 h**

RAYON BIO ACCÉPTE
LES TITRES RESTAURANT

**Ticket
Restaurant®**



BESOIN DE PRODUITS
SANS GLUTEN ?
NE CHERCHEZ PLUS



RAYON BIO

RAYON BIO

à LAXOU

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

27,89 €

~~32,89 €~~



**Reconnu pour
ses vitamines,
oligoéléments,
acides aminés, le
pollen multifloral
vous apporte
tous ses bienfaits
pour revigorer
l'organisme**

-10%*

**SUR TOUT LE
MAGASIN**

POLLEN MULTIFLORAL 1KG

Provenance nature

Contenance 1,000 Prix kg/L 27,89



Rayon Bio vous accueille en respectant toutes les mesures sanitaires gouvernementales.

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

*VALIDITE DE L'OFFRE DES 10% SUR TOUT LE MAGASIN JUSQU'AU 16 NOVEMBRE 2021 - OFFRE VALABLE UNE SEULE FOIS PAR FOYER HORS PROMOTION ET CARTE FIDELITE.