

LORRAINE



St Nicolas de Port, capitale historique de saint Nicolas !

SAM. 9 DÉC. 2023 ST NICOLAS DE PORT



PROGRAMME :

- 14H-19H > Village de la saint Nicolas et animations dans la ville
- 16H30 > Défilé traditionnel de chars et groupes musicaux
- 17H45 > Allocution de saint Nicolas et spectacle son et lumière sur la légende de saint Nicolas
- 20H30 > 777^e Procession Ancestrale aux Flambeaux dans la Basilique



SCANNEZ ET DÉCOUVREZ LE PROGRAMME EN DÉTAILS

À CONSOMMER SANS MODÉRATION

25 NOVEMBRE
> 29 DÉCEMBRE 2023

NOËL
au cœur de l'Alsace

Entre Strasbourg et Colmar
1h45 de NANCY - 2h25 de METZ

DESTINATION **SÉLESTAT**
HAUT-KŒNIGSBOURG

SK Sélestat **TOURISME**
Haut-Kœnigsbourg
f t i y #VisitSelestat



www.selestat-haut-koenigsbourg.com

sommaire

À LA UNE ▶ **6** St Nicolas de Port :
Saint Nicolas en majesté



LES FESTIVITÉS DE SAINT NICOLAS / NOËL

- 12** Saint Nicolas en 45 jours
- 16** Un Noël 100% vert et éco responsable avec la Métropole du Grand Nancy
- 18** Un week-end prestigieux de la Saint Nicolas, à ne pas manquer !
- 20** Le château de Thillombois en pleine féerie
- 22** L'excellence au cœur de Cousu de fil rouge
- 24** Noël à l'Alsacienne

ART & CULTURE

- 26** Le Jardin du Michel : en avant 2024 !
- 29** Vandœuvre : musicalement vôtre !
- 32** Silence, on bouquine !

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

- 34** La Ligue Contre le Cancer : prendre soin de soi
- 36** ACORIS Mutuelles : le pôle Sanitaire et Social du groupe

HABITAT & DÉCO

- 38** Ma maison est-elle bien isolée ?
- 42** Tout savoir pour isoler vos combles perdus
- 44** Poêle à granulés, limiter sa consommation de pellets

ET AUSSI...

- 46** Jeux
- 48** Recettes
- 50** Horoscope



 facebook.com/LorraineMagazine

#215 Du 14/11 au 27/11/2023 ■ Prochaine parution le 28 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 • compo.graphisme@gmail.com • Journalistes Cécile Mouton cecile.mouton@yahoo.fr, Julie Polizzi, M.K • Crédits photos Couverture : © Ville de Saint Nicolas de Port • 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.

THÉÂTRE DE
LA MANUFACTURE
NANCY

Direction Julia Vidit

LÀ PERSONNE

Texte, mise en scène et interprétation
Geoffrey Rouge-Carrassat

création



Que feriez-vous si votre quotidien était
bouleversé par une mystérieuse affaire ?
Et si vous vous laissiez happer par
cette énigme, plutôt que de chercher à la
résoudre ? Plongez-vous dans une épopée
fantastique qui ouvre la porte à l'inconnu.
Aussi captivante qu'énigmatique !



TRICOTEZ VOS CHAUSSETTES
POUR L'AUTOMNE !



NOUVEAUTÉS

Laines Lang Yarns, Kremke et DMC,
Laines teinturrières • Fils DMC • Boutons • Rubans •
Tissus • Fermetures Eclair • Patrons : les BG,
Maison Fauve, Katee, Atelier Scammit •
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



ÉDITO

DE L'IMPORTANCE DE RITUALISER

L'année est rythmée par des fêtes collectives, des retours à l'enfance programmés, des temps ritualisés, détournés de leur sens originel pour rassembler au-delà de toute paroisse, chapelle ou croyance.

Parmi ces points cardinaux de notre vie en société figurent la Saint-Valentin, la fête des Mères et celle des Pères, la chasse aux œufs pascaux, la Saint-Nicolas et Noël. Parfois synonyme de pré-Noël – et à juste titre : faut-il rappeler que l'imagerie entourant Santa est directement inspirée de l'homme à la mitre ? –, la Saint-Nicolas contribue à l'excitation entourant la fin d'année.

Pas question ici de nier que le détournement, le dévoiement à des fins commerciales, existent. Il s'agit simplement de réaffirmer que, dans le Grand Est, les traditions ont la vie dure, et le grand public a une mémoire. D'où l'incroyable succès populaire de la Saint-Nicolas à Nancy ou à St-Nicolas de Port. D'où l'affluence, année après année, enregistrée par Cousu de fil rouge, grande réunion des artisans d'art, ou lors de la transformation annuelle du Château de Thillombois en monument de féerie. Le public viendra également en nombre admirer le savoir-faire de certains acteurs lorsqu'il s'agit de conjuguer passé et présent : la Ville de Vandœuvre, qui fait de la chanson française le trait d'union entre différentes générations, et l'Office de Tourisme de Séléstat, qui veille à pérenniser des traditions séculaires.

Et puis, hors de toute pression calendaire, la Ligue contre le Cancer continuera à œuvrer pour un meilleur accompagnement des malades, mission essentielle à laquelle, par un don, chacune et chacun d'entre nous peut contribuer de manière régulière... comme un rituel de plus.

■ Cécile Mouton


LES GIRANDIÈRES
Résidences Seniors

www.girandieres.com

0 800 969 696

Service & appel
gratuits



**“Je n’aurais jamais imaginé
m’amuser autant et me faire
de nouveaux amis.”**



Votre appartement indépendant
à aménager à votre goût.
Vous êtes chez vous !



Des services et activités toute l'année.
Vous êtes bien !



Du personnel sur place 24h/24.
Vous êtes tranquille !



Un restaurant ouvert 7J/7.
Vous êtes servi !

RETROUVEZ LA RÉSIDENCE LA PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :

RÉSIDENCE SENIORS
LAXOU

403, avenue de Boufflers

RÉSIDENCE SENIORS
NANCY

45-47 boulevard Lobau

OUVERTURE PROCHAINE



St Nicolas de Port, capitale historique de saint Nicolas !

C  **NC**  **URS**
É  **CR**  **IRE À**
S  **ANT**
N  **IC**  **L**  **AS**

**du 12 novembre au
2 décembre 2023**

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

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

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

**Festivités de la saint Nicolas à St Nicolas de Port
Samedi 9 décembre 2023**

(SOUS RÉSERVE DES CONDITIONS SANITAIRES)



Ville de
ST NICOLAS DE PORT



Saint Nicolas en majesté

Attendu de pied ferme par un public fidèle venu du monde entier, saint Nicolas fera, samedi 9 décembre à St Nicolas de Port, l'objet d'une journée animée, familiale et lumineuse.

Si l'on célèbre religieusement, le 6 décembre, le Saint Patron des Écoliers, nous ne connaissons pas tous les origines de sa légende. Un bref rappel s'impose ! En 1098, à son retour des croisades, le seigneur Albert de Varangéville s'arrêta à Bari dans les Pouilles, cité abritant le tombeau de saint Nicolas. Au détour d'un rêve, ce dernier lui intime d'emporter « une esquille de son doigt bénissant », relique qu'Albert, revenu en Lorraine, dépose dans une chapelle de la rive gauche de la Meurthe. L'objet sacré multipliant les miracles, il attire pèlerins et marchands, dont le nombre croissant contraignit les autorités locales à agrandir l'église. En 1150, le bourg de Port devient ville de St Nicolas de Port. Quant à l'église faite basilique, elle abrite aujourd'hui encore le bras reliquaire de la phalange du Saint Évêque.

A cette histoire millénaire, la ville de St Nicolas de Port rend chaque année un vibrant hommage. Avant d'accueillir, samedi 9 décembre prochain, le traditionnel défilé de chars et groupes musicaux et l'incontournable procession ancestrale aux flambeaux dans la Basilique, la capitale historique de saint Nicolas multipliera les temps forts. Jeudi 30 novembre à 18h30, la mairie accueillera la conférence « La vie de saint Nicolas », laquelle sera associée à une mini-exposition et à un récital en entrée libre. Mercredi 6 décembre, saint Nicolas invitera les enfants à venir le rencontrer en sa maison (place Camille Croué-Friedman).

LUMINEUX PROGRAMME

Le jour J, samedi 9 décembre, le village de la saint Nicolas installera sa trentaine de stands de produits locaux et artisanaux sur la Place des Droits de l'homme, réunion au sommet que se chargera d'animer, entre 15h et 16h30, le « Gospel sing'n groove ».

Place de la République, la Cie Cielo proposera « L'oiseau de feu », spectacle haut en... chaleur. La déambulante Cie Elixir interprètera quant à elle « Tornade », parade illuminée et acrobatique.

Stand maquillage, ateliers manuels, lecture de contes plus ou moins déjantés, intervention d'experts en bulles de savon, et « Manège » invitant les familles à prendre place à bord de jolies (et géantes) tasses colorées et tournoyantes... Tout sera fait pour amuser et émerveiller le jeune public avant le traditionnel défilé de chars et groupes musicaux, qui partira à 17h de l'angle de la rue des Jonquilles et de la rue Jolain. Trois quarts d'heure plus tard, la Place des droits de l'homme accueillera l'allocation de saint Nicolas et l'incontournable feu d'artifices. Enfin, à 20h30, partira la 77^e procession ancestrale aux flambeaux dans la Basilique, point d'orgue étincelant à cette mémorable journée.



CONCOURS ÉCRIRE À SAINT NICOLAS

Petits et grands, particuliers ou collectifs... Nous sommes toutes et tous invité.e.s à envoyer au saint Patron des Lorrains notre missive ou dessin. En plus de recevoir une réponse personnalisée, les auteurs des plus belles œuvres se verront remettre un lot, samedi 9 décembre, des mains de saint Nicolas lui-même. Pour participer, écrivez d'ici le 2 décembre à saint Nicolas, 54210 St Nicolas de Port !



RENCONTRE

LUC BINSINGER,

Maire de la Ville de St Nicolas de Port

« NOTRE SAINT NICOLAS OFFRE UN TEMPS DE PAUSE NÉCESSAIRE »

Le programme de cette édition apparaît plus ambitieux que jamais... Est-ce une impression ?

Chaque année, nous nous appuyons sur notre expérience et sur le savoir-faire de nos bénévoles et de la Ville, pour faire en sorte d'amender, de modifier, de bousculer la programmation afin que les visiteurs ne se lassent pas. En envisageant ce temps comme un temps de respiration, un temps familial, nous avons à cœur d'apporter de la créativité, de la nouveauté, de la pétillance, en particulier à notre jeune public.

Quels sont les piliers de la manifestation ?

Il en existe deux : d'une part, le défilé traditionnel de chars et de groupes musicaux suivi d'un spectacle pyrotechnique, et d'autre part la procession ancestrale aux flambeaux dans la Basilique saint Nicolas. Tout en nous assurant que ces fondations restent solides, sécurisées et sources d'émerveillement, nous travaillons à mettre en œuvre une programmation d'animations de rue, de spectacles vivants et de conférence qui sont autant de petites bulles d'émerveillement en amont et le jour de l'événement.

Comment travaillez-vous cette programmation ?

Certaines propositions sont créées spécialement pour notre manifestation, d'autres reviennent de façon traditionnelle. Ce qui nous importe est de rester fidèles à cet esprit patrimonial, familial et historique, qui est le nôtre, en évitant toute forme d'exubérance, de folklore.

Lequel de ces temps forts attendez-vous avec une impatience particulière ?

Le teasing, organisé à coup de communication, de conférence, et de l'opération écrire à saint Nicolas, contribue à faire mon-



ter l'excitation jusqu'au samedi 9 décembre, jour où l'émotion grandira progressivement. Notre responsabilité est de faire en sorte que rien ne manque le jour J.

Vous renouvelez sans cesse la proposition faite aux visiteurs... mais à quoi ne pouvez-vous pas déroger ?

Le défilé traditionnel doit obligatoirement faire apparaître les figures de saint Nicolas, mais aussi du boucher et du Père Fouettard... Même si avec les années, force est de constater que les enfants – y compris les moins sages d'entre eux ! – ont moins peur de ce dernier. S'ils y étaient, auparavant, sensibles jusqu'à 8, 9 ans, les

gamins de cet âge en ont vu d'autres ! Étonnamment, tous, y compris ceux devenus grands, restent intéressés par les friandises distribuées par saint Nicolas.

En quoi ce type d'événement est-il important ?

Au sein d'une société bousculée, nous avons plus que jamais besoin de temps de pause, de temps de respiration familiale et collective convoquant la tradition et la gourmandise. Célébrer ce temps de la saint Nicolas nous permet d'offrir à nos visiteurs ce temps précieux.

La donne sécuritaire est-elle revue, compte tenu des événements récents ?

A ce stade non, pour la simple et bonne raison que la manifestation est déjà, depuis 2015, soumise à des règles de sécurité très strictes. Les événements récents survenus sur la scène internationale et nationale n'en modifieront donc pas, jusqu'à nouvel ordre, les conditions d'accès.

■ **Propos recueillis par Cécile Mouton**



St Nicolas de Port, capitale historique de saint Nicolas !

Ville de
ST NICOLAS DE PORT



"LA VIE DE SAINT NICOLAS"

CONFÉRENCE, MINI EXPOSITION ET RÉCITAL

en présence de **Jean-François TRITSCHLER**
Chancelier de la "Confrérie Saint-Nicolas de Yutz"

JEU. 30 NOV. 2023 À 18H30
MAIRIE DE ST NICOLAS DE PORT
ENTRÉE LIBRE



Conférence animée par **Christophe GARLAND**
Organisée par la Ville de St Nicolas de Port - Dans la limite des places disponibles



St Nicolas de Port, capitale historique de saint Nicolas !



PROGRAMME SAM. 9 DÉC. 2023



1 > Village de la saint Nicolas

Près de 30 stands d'objets, de jouets, de produits locaux et artisanaux et de gourmandises.

Place des Droits de l'Homme

2 > Gospel sing'n groove de 15h à 16h30

Podium - Village de la saint Nicolas - Place des Droits de l'Homme

3 > Atelier les petits artistes de saint Nicolas (Cie Mageis Event) de 14h à 17h

Venez créer cartes et décors sur le thème de saint Nicolas.

Place de la République



4 > L'oiseau de feu (Cie Cielo) - de 15h à 15h35

Une fois la nuit tombée, les oiseaux de feu jouent avec leurs ailes aux plumes de feu et dansent avec grâce...

Place de la République



5 > Tornade (Cie Elixir) de 15h30 à 16h : rue Anatole France de 16h30 à 17h : Place des Droits de l'Homme

Comédiens, jongleurs, échassiers, danseurs et autres magiciens sont au service d'un personnage fantastique : Tornade. Une parole, un souffle et le Roi de l'Air entraîne sa cour dans une parade illuminée, une merveilleuse alchimie prétexte à des péripéties acrobatiques !

6 > Stand maquillage (Mapeje) de 14h à 17h

Nos maquilleurs sont prêts à donner vie aux rêves des enfants avec une variété de maquillages créatifs et amusants.

Parc Hanus
Rue du Jeu de paume

7 > Manège (cie Fourbi) de 14h à 17h

Monter à bord de ces jolies tasses colorées pour tourner au milieu des fleurs.

Parc Hanus
Rue du Jeu de paume



8 > Power Bulleurs

(La Fabuleuse Family Compagnie)
Atelier : de 14h30 à 15h et de 15h15 à 15h45
Déambulation : de 15h à 15h15 et de 15h45 à 16h

Les Poweurs Bulleurs sont les magiciens de la bulle de savon. Ils se baladent, dans leur chariot le liquide magique « fait maison », pour faire de multiples bulles ou des bulles géantes, qui dansent, virevoltent jusqu'à ce que...

Parc Hanus
 Rue du Jeu de paume

10 > Contes de C. Vernier

de 14h à 14h30 : 3 à 6 ans
 de 15h à 15h30 : 5 à 10 ans
 Médiathèque
 5 rue Bonnardel

11 > Borne photos de 14h30 à 17h

Venez vous prendre en photo gratuitement dans la maison de saint Nicolas et repartez avec votre souvenir des Festivités.
 Maison de saint Nicolas -
 Place Camille Croué Friedman

> Défilé Traditionnel de Chars et Groupes Musicaux

à 17h début du défilé depuis l'angle de la rue des Jonquilles et de la rue Jolain. Arrivée Place des Droits de l'Homme vers 17h45.

13 > 777^{ème} Procession Ancestrale aux Flambeaux dans la Basilique saint Nicolas

à 20h30
 Basilique saint Nicolas (ouverture des portes à 19h30)

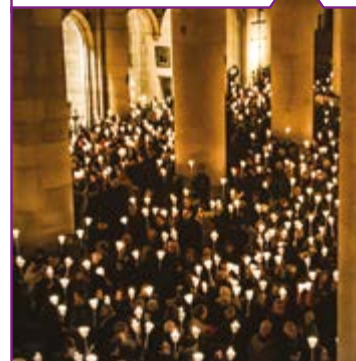
9 > Contes givrés et p'tites notes d'hiver

(Cie La Boussole)
 à 14h30 et à 15h30
 de 3 à 12 ans
 Salle du Conseil
 Mairie de St Nicolas de Port
 4 bis Place de la République

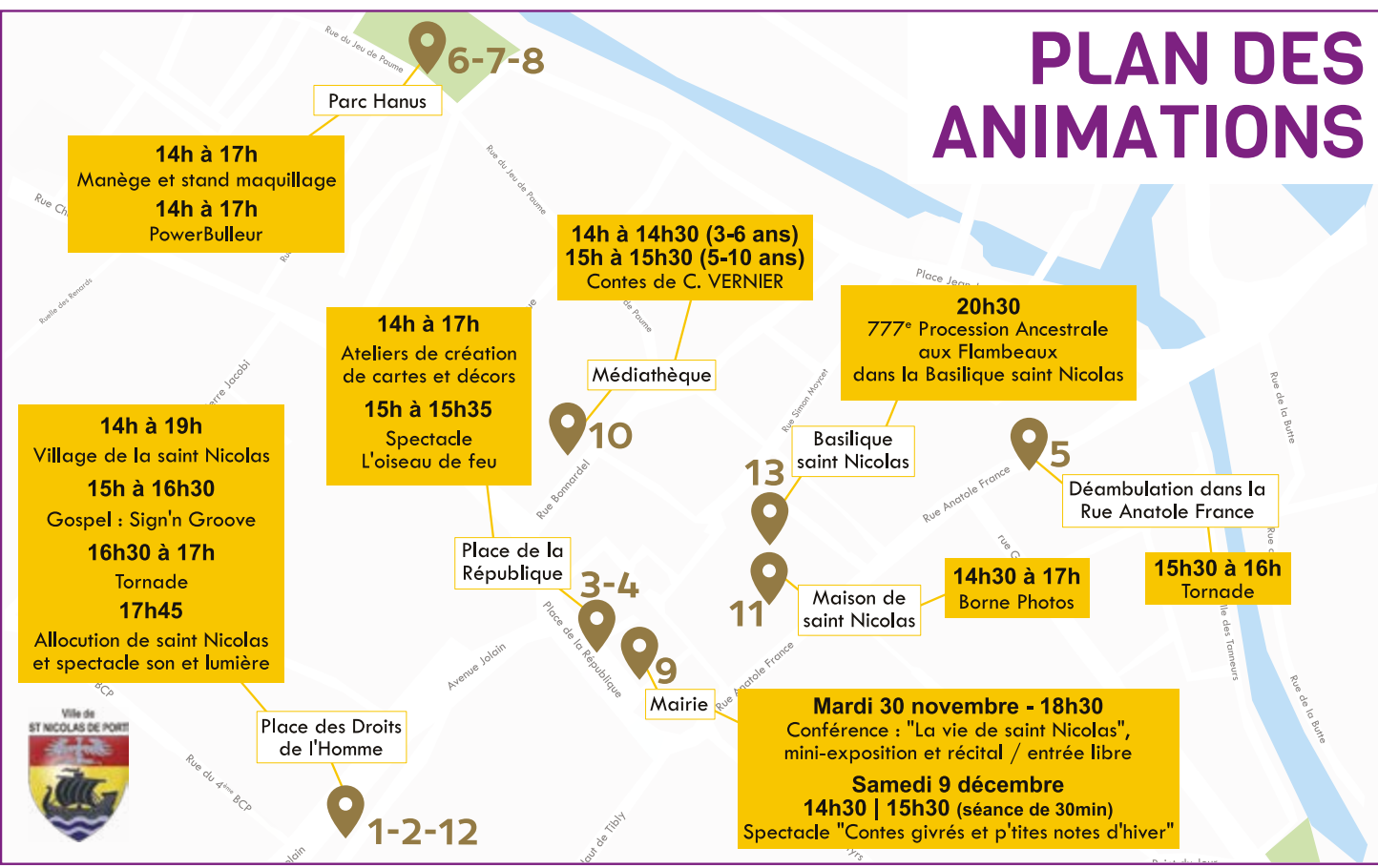


12 > Allocution de saint Nicolas, remise des clefs de la ville par le Maire, et spectacle son et lumière "saint Nicolas fait son show"

à 17h45
 Village de la saint Nicolas -
 Place des Droits de l'Homme



PLAN DES ANIMATIONS





▲ Défilé de Saint-Nicolas © Ville de Nancy



▲ Concert de la Fanfare des enfants du boucher © Ville de Nancy

SAINT-NICOLAS EN 45 JOURS

Des Fêtes de Saint-Nicolas,, la Ville de Nancy se fait tout un monde...
Une générosité qui donne lieu à 45 jours de fête partagée sur
le thème du « XVIII^e siècle », du 24 novembre au 7 janvier.



▲ Promenade inaugurale Fêtes de Saint-Nicolas 2022 © Ville de Nancy



à Nancy, les festivités de Saint-Nicolas démarrent bien avant le 9 décembre et le traditionnel défilé, pièce maîtresse d'un week-end extatique. Ainsi, dès le 24 novembre, des villages s'installeront de-ci de-là, dans la ville tout illuminée. Grand Village de Saint-Nicolas place Charles III, Village de la grande roue place de la Carrière, Village gourmand place Vaudémont et Village sous la porte Saint-Nicolas... Tous contribueront à leur manière à la fête, que ce soit par des propositions gourmandes et même roboratives, des produits artisanaux, des œuvres artistiques locales ou une programmation variée.

Dans le cadre de ces Fêtes de Saint-Nicolas placées sous le signe du « XVIII^e siècle » – thème-hommage au 40^e anniversaire de l'inscription des Places Stanislas, Carrière et d'Alliance à l'UNESCO –, l'art sera partout ! Centre-ville et quartiers deviendront ainsi les authentiques toiles de fond d'un parcours artistique fait de sculptures, d'installations, de projections sur façades et d'une fresque. Signalons, en la matière, deux nouveautés : d'un côté, 5 sculptures métalliques réalisées en commun par les enfants et jeunes des centres de loisirs du territoire et les seniors de résidences autonomie (avec l'appui des artistes de la Cie Rue de la Casse) ; de l'autre, 2 gobos (motif projeté) inédits, créés par les illustrateurs Maxxie et Josey Joséphine.



▲ Promenade inaugurale Fêtes de Saint-Nicolas 2022 © Ville de Nancy



▲ Hameau des artistes © Ville de Nancy



▲ Grand Week-end de Saint-Nicolas © Ville de Nancy



© Ville de Nancy

Cœur de la fête, la place Stanislas accueillera quant à elle un sapin auréolé de 100 nouveaux motifs « acanthe » et « volute » inspirés par l'architecture de la place Stanislas (et fournis par le mécène Festilight). Un vidéo mapping grand format, « La légende de saint Nicolas », y sera projeté à 18h du dimanche au jeudi, à 18h et 19h les vendredis, samedis et chaque soir du 24 novembre au 7 janvier. À la fois poétique et enfantin, ce spectacle est porté par la douce voix de Laura Cahen, autrice-compositrice-interprète dont la notoriété a largement dépassé les frontières de sa Lorraine natale.



▲ Défilé de Saint-Nicolas © Ville de Nancy



▲ Défilé de Saint-Nicolas © Ville de Nancy



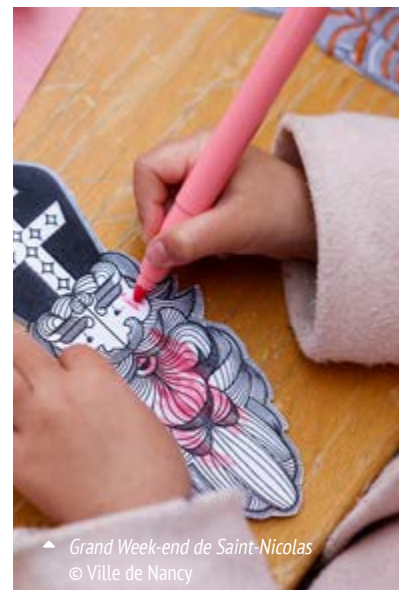
▲ Course de la Saint-Nicolas © Ville de Nancy

INCONTOURNABLE WEEK-END DE SAINT-NICOLAS

Moment fort parmi les moments forts, le week-end de Saint-Nicolas donnera lieu, les 9 et 10 décembre, à un programme festif et participatif. Il avait rassemblé 100 000 spectateurs en 2022, et occasionné la distribution de 4 tonnes de bonbons... Le grand défilé s'anima cette année autour de l'art de vivre, des découvertes et des inventions-innovations du XVIII^e siècle. Le cortège de 23 chars sera escorté d'une dizaine de compagnies internationales qui se produiront tout au long du parcours.

Le 10 décembre, les visiteurs assisteront, place Stanislas et dans les rues alentour, à de nombreuses représentations, auxquelles s'ajouteront les prestations interactives et déjantées d'Anes Stram gram ou encore des Enfants du Fouettard. Ce week-end hors norme mobilisera, au total, pas moins de 700 artistes et participants !

[+ Programmation détaillée sur saint-nicolas.nancy.fr](https://saint-nicolas.nancy.fr)



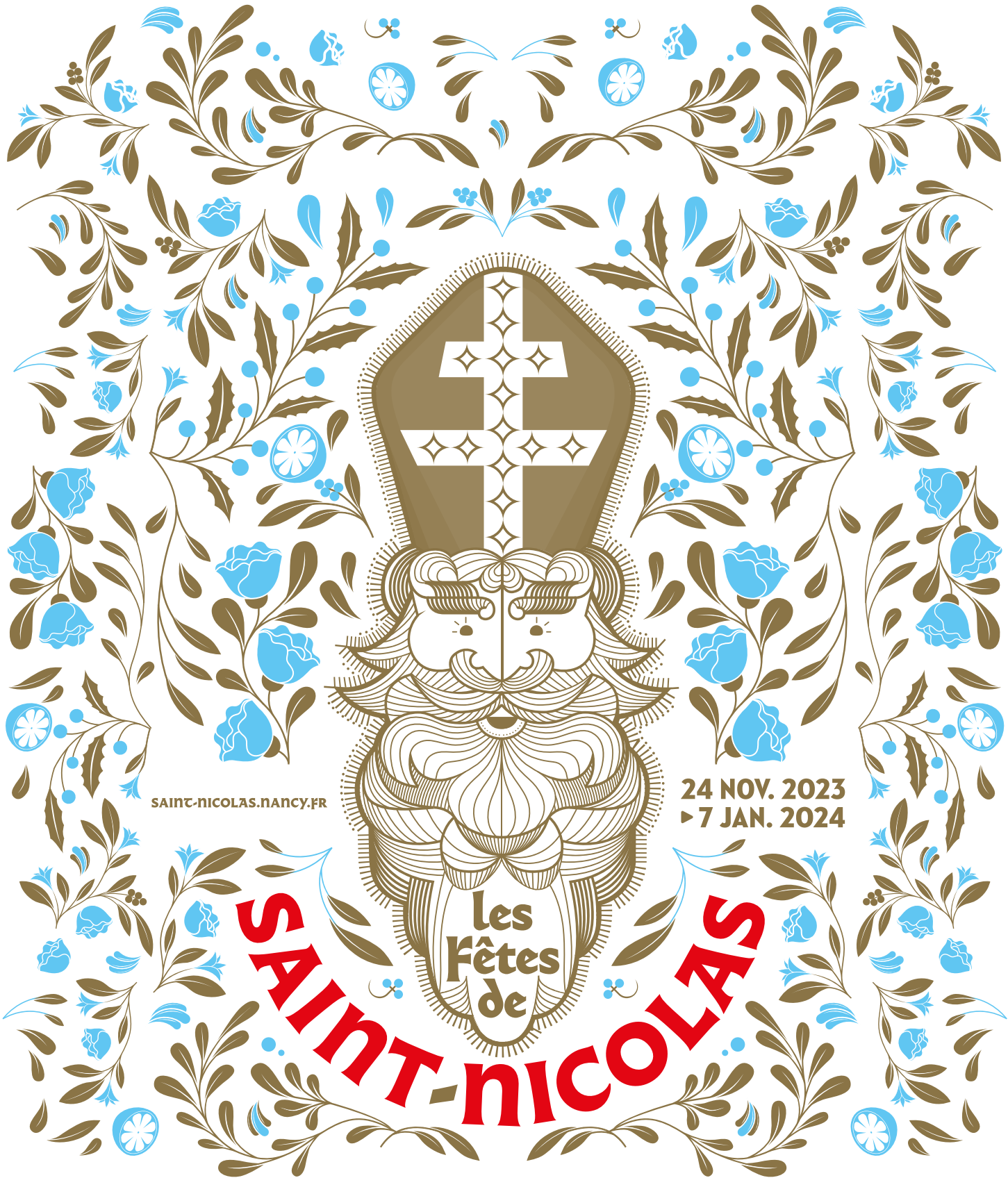
▲ Grand Week-end de Saint-Nicolas © Ville de Nancy



▲ Grand Week-end de Saint-Nicolas © Ville de Nancy



▲ Grand Week-end de Saint-Nicolas © Ville de Nancy



SAINT-NICOLAS.NANCY.FR

24 NOV. 2023
7 JAN. 2024

SAINT-NICOLAS

Les fêtes de

Nancy,

La Région
GrandEst



métropole
GrandNancy



DESTINATION
NANCY
OFFICE DE TOURISME



DEMATHIEU BARD



3 grand est

L'EST
Républicain

UN NOËL 100% VERT ET ÉCO RESPONSABLE AVEC LA MÉTROPOLÉ DU GRAND NANCY

Les fêtes de fin d'année approchent et vous êtes à la recherche d'idées cadeaux originales ? Et si vous optiez pour un cadeau (vert)ueux ?

aujourd'hui, consommer autrement et de manière écoresponsable est accessible à tous !

Samedi 2 et dimanche 3 décembre, la Métropole du Grand Nancy organise un grand marché de Noël authentique et zéro déchet, à la salle des fêtes de Gentilly à Nancy.

Cet évènement sera le lieu idéal, pour faire le plein d'idées et dénicher de nombreux cadeaux. Une soixantaine d'exposants, créateurs et producteurs locaux, seront rassemblés pour un Noël tout en vert .

Bougies écoresponsables, céramiques, luminaires, produits de literie, mobilier, décoration, bijoux, articles zéro déchet, friperie... Producteurs locaux de : miel, cosmétiques, biscuits, confitures, bières, ... Les Créateurs et artisans auront mille et une idées à proposer et à déposer au pied de votre sapin, qui bien sûr, sera naturel, à replanter après les fêtes, ou à recycler !

Les ambassadeurs de la prévention et du tri, ALEC conseils (habitat, énergie...), les maîtres composteurs et les conseillers de la MHDD seront présents pour répondre à toutes vos questions !



PROGRAMME DES ANIMATIONS

Les visiteurs se verront proposer des ateliers et des spectacles pour préparer les fêtes l'esprit léger :

- ✓ SEHOR L'univers musical, invitera les participants à la construction d'instruments de musique à partir de divers matériaux.
- ✓ CQFD Events proposera des animations ludiques, éducatives et théâtralisées sur le zéro déchet, le recyclage et le tri.
- ✓ Les Ambassadeurs de la Prévention et du Tri expliqueront aux visiteurs comment fabriquer des cosmétiques au naturel, des emballages alimentaires réutilisables et des bougies.
- ✓ La Compagnie La Mince Affaire proposera des animations ludiques, avec des classiques de jeux vidéo revisités en style néo-renaissance et un atelier pour confectionner des fleurs, le tout réalisé à partir de matériaux de récup.

ESPACE RESTAURATION

Enfin pour vous régaler lors d'une pause gourmande, vous pourrez vous asseoir au chaud, à la Brasserie Cheval , ou encore déguster les multiples propositions de restauration proposées sur le site : les Fermiers d'Ici (traiteur) Alabanane (traiteur/pizza), Le Tacot Gourmand (crêpes salées/sucrées), O Maribelle (crêpes, gaufres).

**Un évènement proposé par la Direction des Déchets Ménagers de la Métropole du Grand Nancy, en collaboration avec la Ville de Nancy.*



PRIVILÉGIEZ LA MOBILITÉ DOUCE

Prenez le bus gratuitement le week-end !

Bus T2

Direction Laxou Sapinière, arrêt Palais des Sports – Gentilly

Bus C2

Direction Laxou Plateau De Haye, arrêt Vologne

➕ Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023 (premier week-end de décembre) • 10h – 18h chaque jour •

Salle des Fêtes de Gentilly (11 avenue du Rhin à Nancy) • Entrée Gratuite

LE **N**  **ÉL**
VENT
DU GRAND NANCY



**SAM. 2
ET DIM. 3
DÉC.**

2023



NOUVEAU LIEU

**SALLE
DES FÊTES
DE GENTILLY**
DE 10H À 18H

ENTRÉE LIBRE
60 EXPOSANTS
RESTAURATION



SCANNEZ LE QR CODE
POUR CONSULTER
LE PROGRAMME



Privilégiez la mobilité douce



Bus ligne **2** GRATUITE

Places de



métropole
Grand Nancy

Nancy

UN WEEK-END PRESTIGIEUX DE LA SAINT NICOLAS, à ne pas manquer !

Pour sa douzième édition, les « Rendez-Vous Prestige de la Saint Nicolas » vous invitent à découvrir au Château Mme de Graffigny à Villers-lès-Nancy, dix-huit créateurs issus des Métiers d'Art de la Région Grand Est et des Ateliers d'Art de France.



Torque libellule © Marie Flambard

Durant ce weekend exceptionnel qui aura lieu les **18 & 19 novembre 2023**, les salons du Château de Madame de Graffigny accueilleront des créateurs et producteurs de talent, venus présenter leurs créations et leurs savoir-faire unique dans la région. Un événement incontournable, pour y dénicher de belles idées cadeaux, pour les fêtes de fin d'année qui arrivent à grand pas. Pendant ces deux jours de fête, la diversité et la grande qualité artistique de ce salon, sera enrichie par la présence de quatre producteurs en Gastronomie fine. Elle permettra aux visiteurs de découvrir une belle expérience visuelle et gustative, en assistant à plusieurs démonstrations de coulées de chocolat, réalisées par un Artisan chocolatier qui expliquera le « Travail du Chocolat ».

ENTRÉE GRATUITE

Le salon sera ouvert au public toute la journée du samedi 18 novembre de 10h à 19h30 et dimanche 19 novembre de 10h à 18h30.

Le Vernissage aura lieu samedi 18 novembre à 17h15.



© Magali Carrière

Cet événement est organisé par l'association « **Tendance Création** de Villers-lès-Nancy » et « **Idalina Création** ».

+ Renseignement auprès d'Idalina Méloria-Moulin • Tél : 06 09 69 55 16 • Mail : idalinacreations1@free.fr • [f idalinacreation](https://www.facebook.com/idalinacreation)



L'association Tendance Création présente

Les Rendez-vous Prestige de la Saint-Nicolas

Samedi 18 (10h-19h30) &
Dimanche 19 novembre
(10h-18h30)

Château de Madame de Graffigny - rue Albert 1^{er}
Villers-lès-Nancy

ENTRÉE GRATUITE

La Région
Grand Est

Métiers
d'Art
www.metiersdart.com

VILLERS
lès
NANCY

Cerfav
Centre régional de formation
des artisans de la région

idalina
CREATION

Bo

PHILIPPE
LANDREAU
FRAISIER

Tendance
Création

MEUBLES MDM

+ DE 40 TABLES
EXPOSÉES

Opération spéciale sur TABLES SALLE À MANGER



MDM = Maison du Massif
1 RUE DU PAQUIS HALLOY
54210 VILLE EN VERMOIS

03 83 46 55 66

www.meubles-mdm54.com

Ouverture : Le lundi de 14h à 18h30. Du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14 h à 18h30

LE CHÂTEAU DE THILLOMBOIS EN PLEINE FÉERIE

Escale traditionnelle de saint Nicolas, le château de Thillombois compte également, chaque fin d'année, parmi les destinations privilégiées des familles en recherche de magie.



Hôte enjoué de manifestations festives et originales, le château de Thillombois devient rituellement, autour de la Saint-Nicolas, un lieu de dépaysement total et de complète magie.

Et c'est le thème, ludique, de « la féerie des jouets », qui règnera en maître sur les week-ends des 18 et 19, 25 et 26 novembre et des 2 et 3 décembre.

Dès 13h15, le site accueillera son lot d'animations et de partenaires de talent, dont deux compagnies d'artistes : La Chose Publique et les échassières ailées de Sur Prise Carrée. Dans un spectacle nomade intitulé « Offre Généreuse de Mélodies », les quatre musiciens-comédiens de La Chose Publique feront preuve d'une truculence et d'un sens du contact hors-norme qui ne manqueront pas de faire réagir les spectateurs présents. Quant aux « échassières ailées », elles se produiront elles aussi en déambulation, mais une déambulation dansée et accompagnée par deux musiciens. À mesure que la lumière du jour diminuera, leurs tenues blanches s'éclairciront peu à peu pour prendre finalement, plongées dans la nuit noire, un aspect féérique.

DES DÉCORS RÉINVENTÉS

Dans le même temps, le château se dévoilera à l'occasion de visites scénarisées de ses salons, une nouveauté qui ne manquera pas de séduire. Ces décors entièrement repensés deviendront la toile de fond d'une histoire originale dans laquelle P'tit Louis, soldat de bois, partira à la recherche de son amie (et danseuse) Clara. Une quête qui emmènera son jeune protagoniste à travers un atelier de jouets, un village, un théâtre rempli d'automates, et à la rencontre inattendue de superhéros... Au sortir de ce spectacle inventif autant que poétique, les étoiles apparues dans les yeux des enfants seront bien trop nombreuses pour espérer les compter.

Et, loin de s'arrêter là, l'invitation au voyage se poursuivra au premier étage du château, où seront installés des trains électriques animés. Parions que les enfants ne seront pas les seuls à s'y précipiter !



A 18 heures précises, une nouvelle création pyrotechnique signée Connaissance de la Meuse embrasera le site, moment crucial que choisira saint Nicolas pour faire apparaître à P'tit Louis son amie Clara. Avant ce point d'orgue, petits et grands rendront

visite à saint Nicolas dans sa glorie, profiteront d'une pause réconfortante au sein de l'espace gourmand, visité, à toutes fins utiles, la boutique de cadeaux, et participé, sous chapiteaux chauffés, à des ateliers créatifs et de maquillage... Autre nouveauté 2023 : les jeux en bois d'autrefois mis à disposition du public côtoieront, sans esprit de rivalité, des jeux vidéo également accessibles.

INFORMATIONS PRATIQUES

LE CHÂTEAU DE THILLOMBOIS FÊTE SAINT-NICOLAS LA FÉERIE DES JOUETS

LES 18-19, 25-26 NOVEMBRE ET 2-3 DÉCEMBRE
AU CHÂTEAU DE THILLOMBOIS

Localisation : entre Bar-le-Duc et Verdun. Accès fléché, parking gratuit sur place.

Si la réservation de vos entrées est fortement recommandée, celle des billets enfants (gratuits) est obligatoire. Pour les retirer, munissez-vous, le jour J, de votre carte d'identité !

Tenue recommandée : Habits chauds et chaussures adaptées aux terrains détremés

Tarifs : gratuit pour les -5 ans, 8€ de 5 à 15 ans, 12€ adulte, 34€ famille (2 adultes + 2 enfants)

Renseignements - réservations : Connaissance de la Meuse, 03 29 84 50 00
www.chateau-thillombois.com

LE CHÂTEAU DE THILLOMBOIS

fête Saint-Nicolas

LA FÉÉRIE DES JOUETS

*18-19 / 25-26 novembre
2-3 décembre*



Animations & jeux
Grand feu d'artifice
Exposition de jouets
Ateliers pour enfants



manifestation organisée par

CONNAISSANCE
DE LA
MEUSE



réservation conseillée 03 29 84 50 00 - www.chateau-thillombois.com

L'EXCELLENCE AU CŒUR DE COUSU DE FIL ROUGE

Paradis des amateurs de fait-main, la 7^e édition du Salon Cousu de fil rouge retrouvera, du 24 au 26 novembre, son écrin de La Rotonde à Thaon-les-Vosges.



© JF Hamard



▲ ZILIOX © Benjamin Hincker



▲ Toile © Juliette Leenhardt



▲ Babienne Bemotsi

1001 PROPOSITIONS

Pour le reste, le salon s'appuiera, cette année comme les précédentes, sur la diversité de son offre pour susciter l'émerveillement des visiteurs. Chapeaux, sacs, foulards, bijoux, vêtements, sculptures textiles, broderies d'art, couture floue, nœuds papillon, cravates, gilets de costume, chaussures, tableaux textiles, coussins, broches, décorations murales, luminaires brodés, abat-jour, manteaux, corsets, fauteuils et bagages à main figurent ainsi parmi les propositions accessibles. Quant aux disciplines, parfois rares, représentées, un inventaire à la Prévert ne suffirait pas à les citer de manière exhaustive. Dentelier, ennoblisseur textile (il utilise l'ensemble des techniques consistant à transformer le textile : teinture, peinture, plissage...), feutrier, maroquinier, modéliste, modiste, tapissier d'ameublement, tisserand, brodeur...

Lieu de savoir et d'excellence, la manifestation peut compter sur la présence de couturières artisanales des Vosges prêtes à livrer démonstrations et conseils. Egalement présents, trois établissements de formation (Lycées Emile Gallé, Pierre Mendès France et Paul Lapie) ne manqueront pas d'éveiller (de confirmer ?) des vocations précoces ou reconversions en cours chez les spectateurs présents.

Ils seront 67 artisans d'art spécialisés dans le domaine textile et de la mode à se réunir sous le dôme art déco de la Rotonde, du 24 au 26 novembre. Sur plus de 2000 m² d'exposition divisés en quatre secteurs (accessoires de mode, arts textiles, prêt-à-porter artisanal et décoration/linge de maison), ces talents reconnus, venus du Grand Est et au-delà, feront découvrir aux visiteurs curieux leurs créations uniques, issues d'un savoir-faire hors norme.

Placé sous le signe de l'excellence et de l'originalité, le salon multipliera, comme à son habitude, les occasions propices à l'interaction, avec des présentations de mode, des démonstrations de couture ou encore des ateliers de création. Fidèle partenaire de l'événement, Evodia (Établissement vosgien d'optimisation des déchets par l'innovation et l'action) animera ainsi des ateliers explorant le thème de la customisation. Les participants y expérimenteront les différentes techniques permettant de réparer ou d'agrémenter un vêtement et ainsi, de renouveler leur garde-robe. D'autres ateliers, proposés par la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Grand Est dans le cadre de son programme « Sens et Matières.com », feront intervenir des artisans d'art du textile ; ils inviteront les visiteurs à travailler le feutre, la passementerie artisanale, ou encore la vannerie.

Le salon Cousu de Fil Rouge est organisé par la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Grand Est, avec le soutien du Conseil Régional Grand Est, du Conseil Départemental des Vosges, de la Communauté d'Agglomération d'Épinal, de la Ville de Thaon-les-Vosges, d'Evodia, de La BPALC et de la MAAF.



◀ Pochette
© Floriane Schmitt

➕ Cousu de fil rouge, Salon Art Textile & Mode • Du vendredi 24 au dimanche 26 novembre 2023 • La Rotonde, Thaon-les-Vosges
• Entrée : 5€ (gratuit pour les - 16 ans) • Horaires d'ouverture : 24/11 de 14h à 19h ; 25/11 de 10h à 18h30 ; 26/11 de 10h à 17h30. Salon de thé & snacking sur place • Infos sur www.cma-vosges.fr • [f](https://www.facebook.com/salonCousuDeFilRouge) [i](https://www.instagram.com/salonCousuDeFilRouge) @salonCousuDeFilRouge

24
25
26
NOV
2023

Cousu de fil rouge

Salon
Art textile
& Mode

La Rotonde
Thaon-les-Vosges

UN ÉVÈNEMENT



Chambre
de **Métiers**
et de l'**Artisanat**
GRAND EST

Entrée : 5€
Gratuit pour les enfants
Plus d'infos sur
www.cma-vosges.fr

Conception graphique : Édnamé Studio | Photo : ©Atelier La Bihe - Roxane Filser



© French Wanderers



© French Wanderers



© French Wanderers

NOËL À L'ALSACIENNE

À l'approche de Noël, Sélestat, Orschwiller et le Château du Haut-Koenigsbourg font figure d'étapes de choix d'un lumineux périple en terre alsacienne.

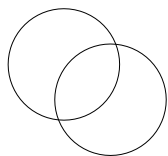
En matière de magie de Noël, il existe des impondérables, catégorie à laquelle appartiennent les illuminations de rue, les marchés de Noël et le sapin enguirlandé. En Alsace, s'ajoutent à ces joies rituelles l'odeur enivrante d'épices et de cannelle et la fidélité à des traditions bien ancrées.

SÉLESTAT, CAPITALE DE L'ARBRE DE NOËL

Notre immersion en Alsace démarre à Sélestat, capitale de l'arbre de Noël depuis 1521. Dès le 25 novembre et jusqu'au 29 décembre, la commune multipliera les événements rassembleurs, les animations familiales et festives. Un parcours autour des souvenirs d'enfance emmènera ainsi les visiteurs de bâtiments emblématiques en édifices remarquables ; tandis que trois marchés de Noël (respectivement installés place du Dr Maurice Kubler, place d'Armes et place de la Victoire) et des spectacles vivants viendront parfaire la sensation de dépaysement et d'émerveillement des visiteurs.



© SHKT



La Bibliothèque Humaniste de Sélestat rendra de son côté un hommage soutenu à l'histoire passée et contemporaine de la ville. Rappelons en effet que c'est à Sélestat qu'est conservée la plus ancienne mention écrite faisant référence à la tradition de l'arbre

de Noël connue à ce jour ! L'exposition « 1521, la tradition de l'arbre de Noël » reviendra sur cette histoire demi-millénaire. Et, comme chaque année en la période, la Bibliothèque Humaniste rendra visible ladite « mention écrite », soit le registre de comptes faisant état d'un paiement de 4 shillings versé le 21 décembre 1521 aux gardes forestiers pour surveiller la forêt communale le jour de la Saint-Thomas, journée de coupe des sapins. Autre exposition à ne pas manquer : celle dédiée aux boules de Noël de Meisenthal. Conformément au thème annuel retenu par la Ville de Sélestat, « l'enfance », cette dernière associera les jouets et jeux aux fameuses boules de Noël en verre dans de petites scènes au ton ludique et décalé.



© SHKT

Et parce que Noël invite à la gourmandise, les boulangers de la Maison du Pain d'Alsace nous convieront au cœur du fournil. L'occasion de découvrir, côté coulisses, les ressorts de la fabrication des 25 différents bredele maison et autres spécialités incontournables telles que le sapin feuilleté, le pain à la bière de Noël, le pain d'épices, le Christollen, le Berawecka.... Des douceurs dégustables sur place au sein du salon de thé. Quant au musée aménagé dans l'ancien poêle de la corporation des boulangers de 1522, il vaut à lui seul le détour !

Enfin, l'exposition « L'histoire de l'arbre de Noël », installée en l'église Saint-Georges, nous plongera au cœur de l'évolution des décorations du sapin de Noël du 16^e siècle à nos jours, à travers dix arbres suspendus sous les arcs de la nef. Au sein de l'Eglise Sainte-Foy, la création monumentale « Tel un lustre » et ses 173 boules de Noël en verre de Meisenthal rendront un hommage direct – et tout à fait contemporain – aux anciens lustres de l'église.

➤ Sélestat Haut-Koenigsbourg Tourisme • 2 place du Dr Maurice Kubler 67600 Sélestat • Tél.03 88 58 87 20 • Programme détaillé des expositions et animations à retrouver sur www.selestat-haut-koenigsbourg.com



© Ville de Sélestat



© Vincent Schneider

ORSCHWILLER ET LE CHÂTEAU DU HAUT-KOENIGSBURG

Notre épopée alsacienne se poursuivra à Orschwiller. Cette cité viticole située au pied du Château du Haut-Koenigsbourg se transforme, tous les deux ans, en véritable village de Noël, grâce au concours des habitants et de nombreux bénévoles. Vendredi 8 décembre (de 18h à minuit), samedi 9 (de 14h à minuit) et dimanche

10 (de 10h à 20h), les visiteurs évolueront donc au sein d'un village entièrement décoré, illuminé et sonorisé, dont ils observeront les artistes et artisans locaux à l'ouvrage. Au fil de leur déambulation, ils feront le plein d'idées-cadeaux originales et d'émotions fortes, célébreront la lumière, pousseront la porte de l'église, goûteront à des spécialités gourmandes, profiteront d'un concert de Noël... Une expérience unique ! (Entrée libre)

Pour un Noël hors du temps, ils se dirigeront ensuite vers le Château du Haut-Koenigsbourg voisin. Ce haut lieu du tourisme alsacien se parera, pour l'occasion, de sa plus belle tenue de fête ! Aux décorations et compositions végétales se mêleront des couronnes et créatures des bois, tandis qu'une exposition temporaire présentera les tables de fêtes à partir des collections du château (les plus anciennes sont datées de la fin du Moyen Âge). Dans ce décor à la fois grandiose et authentique, les visiteurs se laisseront emporter par la magie des lieux... et pourront s'essayer, en prime, à diverses activités créatives à expérimenter en famille !

➤ Du 25 novembre au 6 janvier. • Accès au château et activités de Noël payantes. • Programmation détaillée et inscriptions sur www.haut-koenigsbourg.fr



Tagada Jones © Mathieu Ezan



Feder © DR



Bianca Costa © Céline Van Heel

*Le Jardin
du
Michel*

en avant 2024 !



ZTH © Victor Marcad



Tiken Jah Fakoly © Youri Lenquette



ROYAL REPUBLIC © Jens Nordström

Le michel annonce LES NOMS DES PREMIERS ARTISTES

Le 25 octobre dernier, le Jardin du Michel annonçait les premiers noms des artistes qui se partageront les scènes du prochain festival qui aura lieu le 31 mai, 1^{er} & 2 juin 2024.

TIKEN JAH FAKOLY, FEDER, TAGADA JONES, ROYAL REPUBLIC, 2TH, BIANCA COSTA SONT LES PREMIERS ARTISTES DÉVOILÉS POUR CETTE 19^{ÈME} ÉDITION. UNE PREMIÈRE MISE EN BOUCHE PÉTILLANTE À LA SAUCE DU MICHEL QUI PROMET UN SAVOUREUX MÉLANGE DE SAVEURS POUR LA SUITE ! LE MICHEL VOUS GARDE EN EFFET QUELQUES BELLES ANNONCES SOUS LE COUDE, HISTOIRE DE NE PAS TROP EN DÉVOILER D'UN COUP.

En ce samedi 1^{er} juin 2024, c'est le DJ **FEDER** en tête d'affiche de la 19^{ème} édition du Jardin du Michel qui fera vibrer les remparts de Toul et Dommartin-lès-Toul. Artiste confirmé, Feder s'est imposé comme un pilier incontournable de l'électro française. Sa recette magique reste aujourd'hui inchangée : des beats réfléchis, des mélodies addictives et un sens inné du twist synthétique. Désormais fort de 900 M streams sur les plateformes et 300 M vues Youtube, et toujours avide de nouvelles collaborations, Feder prouve sans cesse qu'il pas seulement un DJ mais un artiste producteur complet, du studio à la scène.

TIKEN JAH FAKOLY, rassemble des dizaines voire des centaines de milliers de spectateurs lors de ses concerts en Afrique, il est célèbre pour ses prestations scéniques explosives et a joué dans tous les festivals majeurs en France, en Europe et au Canada. Après une tournée mondiale dans les plus grands festivals et salles pour défendre son album « Braquage de pouvoir », TIKEN revient aux sources avec pour la première fois de sa carrière une tournée inédite en acoustique. Entouré de musiciens jouant des instruments traditionnels d'Afrique de l'Ouest l'artiste revisite ses 25 ans de répertoire dont ses plus grands titres & des inédits ! A découvrir le vendredi 31 mai 2024.



▲ Jardin du Michel 2023 © Léa Mélanie



▲ Jardin du Michel 2023 © gnik.fr



▲ Jardin du Michel 2023 © Lucie Widloecher

TAGADA JONES, le plus breton des groupes de rock alternatif vient semer la pagaille chez le Michel ! Ils partagent l'ADN des Béruriers Noirs, des Sheriff, de Parabellum, des Ramones, de Bad Religion et de Motörhead : le quatuor pur punk, parti de rien, s'est construit une base solide, explorant des contrées électro, indus, modern rock, métal & hardcore. Ils fêteront cette année leur 30 ans... sur la scène du Michel, dimanche 2 juin 2024 !

Du rock suédois chez le Michel avec **ROYAL REPUBLIC** ! Fondé en 2007 à Malmö en Suède, le quatuor a sorti quatre albums depuis 2010, d'un rock énergique qui rappelle The Hives. Heavy garage rock, parfois teinté de country, rythmes électrisants et mélodies gorgées de riffs - Attention il va y avoir du gros son, avec des chansons musclées, qui n'hésitent parfois pas à frayer avec le disco, Royal Republic prouve que le groupe aime les surprises. Et ça tombe bien, vous aussi !

À découvrir samedi 1^{er} juin 2024.

BIANCA COSTA, Latine, brune, courageuse, et effrontée sera la scène du JDM samedi 1^{er} Juin. Préparez vous à rencontrer une artiste aux multiples facettes. Bianca Costa a des choses à vous dire. Des choses sensibles, des choses crues, des choses vraies. Née au Brésil, la jeune femme s'envole avec sa mère pour le Portugal à 5 ans, avant de s'installer en France à 10 ans. D'où son ADN musical hybride, à la croisée de la bossa nova, de la trap et du bailefunk. Dans son nouvel EP, Le Baile, Bianca continue d'explorer les thèmes qui lui sont chers, comme l'amour qu'elle porte à ses proches. Comme un nouvel élan dans sa carrière, Le Baile, affirme une nouvelle fois sa



▲ Jardin du Michel 2023 © gnik.fr



▲ Jardin du Michel 2023 © gnik.fr

singularité flamboyante sur la scène française. Celle d'une artiste aux multiples personnalités musicales faisant le pont entre deux pays et deux cultures, celles de la France et du Brésil.

Vous êtes prêts à danser sur dance floor du Michel avec **2TH** ? Depuis 2021 et l'obtention de son premier single d'or avec "Ne fuis pas", 2th a ouvert un nouveau chapitre de sa jeune carrière déjà florissante de succès. Visionnaire entouré d'une équipe éclectique et virtuose allant du son à la vidéo et l'image, 2th sillonne les salles de concert et les festivals où sa nouvelle formule affirmée entre rap et électro transforme les fosses en véritable dance floor. Effigie naissante de ce nouveau genre le projet s'affranchit des comparaisons et rassemble divers publics en poussant les codes de ces deux genres. Affinant son style aux côtés du producteur Majeur Mineur, qui l'accompagne aussi sur scène et avec qui il travaille sur son premier album, 2th est maintenant en route pour un Olympia après une Cigale pleine à craquer. Ses dates en salle affichent régulièrement complet- c'est le moment de vous mettre en en route pour le découvrir au Jardin du Michel, le 31 mai 2024.

➕ **Le Jardin du Michel, 19^e édition • Les 31 mai, 1^{er} et 2 juin 2024, 1 rue du Stade, 54320 Dommartin-Lès-Toul • Billetterie et programmation détaillée sur jardin-du-michel.fr**



UNE NOUVELLE AFFICHE PUNCHY, ON ADOOOORE !

Entre nature & musique, le visuel 2024 du Jardin du Michel vous invite à 3 jours de festivités estivales dans son cadre verdoyant, au cœur de Toul et Dommartin-lès-Toul.

PHOTOS © GNIKFRDR

CONVENTION PACK FAMILLE

ÊTRE UNE BANQUE POPULAIRE, c'est vous proposer une offre pour toute la famille avec une seule cotisation⁽¹⁾ pour tous !

3 MOIS DE COTISATION OFFERTS JUSQU'AU 31/12/2023⁽²⁾

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

(1) Cotisation unique au titre du Pack Famille souscrit par un couple, titulaire de deux comptes de dépôt au minimum (soit chacun d'un compte individuel, soit d'un compte joint et d'un autre compte individuel ou deux comptes joints), équipés chacun au moins d'une carte bancaire. Les enfants de moins de 29 ans qui souhaitent en bénéficier peuvent souscrire gratuitement à un Forfait Cristal de même niveau que les parents. Voir conditions auprès de votre agence Banque Populaire Alsace Lorraine Champagne ou sur www.bpalc.fr
 (2) Dans la limite de 60 €. Offre valable pour toute souscription d'un forfait Cristal ou Cristal Duo ou Pack famille, niveau confort ou Premium et réservée aux clients âgés de 29 ans et plus, détenant un compte de dépôt depuis plus de 6 mois sans convention de services, jusqu'au 31/12/2023. Non cumulables avec d'autres offres promotionnelles.
 Banque Populaire Alsace Lorraine Champagne - Société anonyme coopérative à capital variable - 3 rue François de Curet 57000 Metz - 356 801 571 RCS Metz - ORIAS n° 07 005 127.
 Crédit photo : Audrey Krommenacker.



BANQUE POPULAIRE ALSACE LORRAINE CHAMPAGNE **+**
la réussite est en vous



VANDŒUVRE : musicalement vôtre !

Entre Rencontres de la Chanson et concert de Sainte Cécile, la Ville de Vandœuvre célèbre, avec les grands Nancéiens, la musique d'hier et celle d'aujourd'hui.

LES RENCONTRES DE LA CHANSON, ENTRE PASSÉ ET PRÉSENT

La chanson française fait partie de l'ADN de Vandœuvre. C'est donc en toute logique que l'orangerie du Domaine du Charmois accueillera, à terme, la Maison de l'Histoire de la Chanson (MaHiCha), lieu destiné à conserver 180 000 vinyles, affiches, livres et autres documents précieux lorsqu'il s'agit de retracer l'histoire de la chanson française. Autre preuve de cet intérêt manifeste et historique de Vandœuvre pour la chanson française : les Rencontres de la Chanson. Elles accueillent, chaque année depuis dix ans, une programmation variée faite de concerts, d'expositions, de rencontres, de conférences et d'ateliers. La 10^e édition de cette manifestation tout public aura lieu du 17 au 26 novembre. À l'affiche, Bernie Bonvoisin, les nancéiens Grands Voyageurs, HayeL, Barbara par Laurent Viel... Mais aussi un hommage filmique à Michel Bühler, une conférence sur « La banlieue en chanson », la chanson réaliste de Carco-Mac Orlan (ici reprise par le comédien, metteur en scène et chanteur lyrique Michel Hermon), la voix atypique de Jérémie Bossone, ou encore la chorale régionale « Les Hurlteloups ».

« La programmation est l'œuvre de l'association « Les Amis de la MaHiCha », qui regroupe des centaines de personnes en France. Nous récoltons les désirs des uns et des autres pour produire quelque chose de cohérent et diversifié », explique Jean-Pierre Becker, qui chapeaute la manifestation. Et si le passé a ici bonne presse, le présent n'en est pas oublié pour autant. « La chanson commence en 1850 avec la création de la SACEM. Nous faisons donc en sorte de célébrer 175 ans d'histoire, tout en faisant de la place aux chanteurs actuels ». Au-delà de ces Rencontres, la Ville de Vandœuvre organise régulièrement des concerts de chanson française, et ce, toute l'année. Le plus souvent gratuits, ils sont l'occasion, pour l'équipe municipale, de fédérer la population vandopérienne autour d'une programmation large.



SAINTE CÉCILE, JOUEZ POUR NOUS !

Fêtée chaque 22 novembre, Sainte Cécile, patronne des musiciens, fera l'objet d'un concert organisé par l'Orchestre d'Harmonie de Vandœuvre, dimanche 19 novembre à 15h30, sur la scène de la salle des fêtes Bernie Bonvoisin. L'ensemble, dirigé depuis 2019 par Arnaud George, interprêtera « Ouverture Cubaine », « Rhapsody in blue » et « Un Américain à Paris », triptyque d'œuvres signées Georges Gershwin. Créé en 1991 sous l'égide de la Ville de Vandœuvre, l'Orchestre Philharmonique se compose de 80 musiciens et musiciennes professionnels ou amateurs de bon niveau, en majorité issus de Vandœuvre et du bassin nancéen. Son niveau d'interprétation quasi professionnel se met au service d'un répertoire varié, parfois peu connu ou même inédit (dans le cas de commandes d'œuvres originales). Membre de la Confédération Musicale de France, il est, incontestablement, une belle vitrine du savoir-faire des orchestres à vent à la française.

➕ Les Rencontres de la Chanson, 10^e édition • Du 17 au 26 novembre 2023 • Programmation détaillée sur Vandoeuvre.fr

➕ Dimanche 19 novembre à 15h30 • Salle des fêtes Bernie Bonvoisin • Entrée libre, dans la limite des places disponibles

BERNIE BONVOISIN, INDÉFECTIBLE ENGAGÉ

L'artiste multiscène se produira, samedi 18 novembre, au sein de la salle vandopérienne qui porte son nom, et nous fait la promesse d'un show substantiel et engagé.

BERNIE BONVOISIN TRUSTE LES RENCONTRES DE LA CHANSON

Tête d'affiche de la 10^{ème} édition des Rencontres de la Chanson 2023, Bernie Bonvoisin revient sur scène avec un cinquième album solo, « Amo Et Odi ». Un album de chansons engagées, empreintes de blues, de country, et de titres en forme d'arme de poing contre le cynisme ambiant, le manque d'empathie et le voyeurisme déshumanisant. Dans cet opus, le leader de Trust défend des valeurs auxquelles il croit : la solidarité, l'acceptation des autres avec leurs différences, l'être

primant sur l'avoir. Sa colère, il la malaxe pour en faire le matériau de sa création. Avec pudeur et sensibilité, il évoque son enfance et ses parents disparus, ose le piano/voix. Comme il le fait lorsqu'il réalise ou écrit, Bernie Bonvoisin nous prouve que la révolte et l'indignation n'ont pas d'âge, et qu'il continue, pour sa part, à tracer sa route artistique en restant connecté à son temps, et fidèle à ce qu'il est.



© Vincent Muller

+ Le concert de Bernie Bonvoisin aura lieu samedi 18 novembre à 20h30 à la salle des fêtes Bernie Bonvoisin, Allée de Champagne, 54500 Vandœuvre-lès-Nancy • Tarif : 15€, gratuit pour les moins de 16 ans • Infos sur Vandœuvre.fr • billetterie sur infoconcert.france.billet.com

Vous vous produirez bientôt à Vandœuvre dans une salle qui porte votre nom. Quel sentiment cela vous inspire-t-il ?

J'ai été très surpris quand Stéphane Hablot, venu avec son fils à l'un de mes concerts, m'a annoncé que le conseil municipal avait validé sa proposition. C'est un privilège d'habitude réservé aux morts !

« Amo Et Odi », votre 5^e album solo, vient après « Organic », paru en 2010. Treize ans, c'était le temps nécessaire pour reprendre la plume ?

C'est une question d'opportunité. Ce disque est issu d'une proposition que m'a faite le directeur du label avec qui travaille Trust. Nous étions en plein second confinement et j'ai accepté le projet, sans me mettre la pression. Finalement, tout s'est fait rapidement et en une dizaine de jours de studio, nous avons enregistré 18 titres sur les 30 créés pour l'occasion. Le CD en comprend 13 ; les 5 autres ont vocation à figurer sur un double vinyle à venir.

Dans cet opus à la fois politique et tendre, vous naviguez entre l'universel et l'intime. Comment l'avez-vous conçu ?

Tout projet solo se doit d'être personnel. Je l'envisage comme un laboratoire, la possibilité de créer l'espace musical le plus proche de ce que l'on écoute. Je pars de ce qui m'interpelle, me bouscule. Pour le reste, on essaie, on construit, on déconstruit. Le titre « Amy » est, par exemple, issu d'une improvisation qu'un ingénieur du son a eu le réflexe de capter grâce à un micro suspendu.

Vous dites que votre spectre musical va de La Callas à Led Zep... Qu'écoutez-vous en ce moment ?

Baucoup de country, de rap latino, de blues. J'aime la mixité dans tout, et dans la musique, je la trouve essentielle. Je n'ai pas de chapelle, et veille seulement à garder ma curiosité, ma capacité d'émerveillement aux êtres et aux choses, et à être dans une constante ouverture d'esprit. ■ **Propos recueillis par Cécile Mouton**

Vandœuvre!



BERNIE BONVOISIN

EN CONCERT • SAMEDI 18 NOVEMBRE • 20H30

SALLE DES FÊTES BERNIE BONVOISIN



Nouvel album
« AMO ET ODI »
Ambiance Blues Country

ENTRÉE : 15 € • GRATUIT POUR LES – 16 ANS
EN VENTE AU SERVICE CULTURE, FNAC, SUR PLACE LE SOIR DU CONCERT

silence on Bouquine !

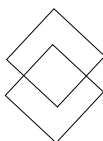
Coup de  de la rédaction

VINCENT MUNIER, LA MONOGRAPHIE

VINCENT MUNIER NOUS OFFRE UNE COLLECTION DE SES IMAGES LES PLUS EMBLÉMATIQUES, MAIS AUSSI DE NOMBREUSES INÉDITES, ISSUES DE SÉRIES QUI N'ONT JAMAIS FAIT L'OBJET D'UN LIVRE OU D'UNE EXPOSITION.

Photographe et cinéaste, mais surtout indéfectible admirateur du monde sauvage, Vincent Munier a ouvert, depuis ses affûts, une conversation au long cours avec les bêtes. Un dialogue sans parole, qui ne se fie qu'à l'image pour dire la vie et le beau.

Depuis sa première photographie à l'âge de 12 ans, qui l'a laissé tremblant d'émotion devant un chevreuil de la forêt de son enfance, sa quête l'a conduit de l'Arctique à l'Antarctique, sur les plateaux éthiopiens et tibétains, au cœur des volcans du Kamtchatka et des grands espaces américains... pour toujours le ramener dans les Vosges, terre natale et creuset de son art.



D'UNE ÉLÉGANTE FACTURE, CET OUVRAGE COMPILE 35 ANS DE PHOTOGRAPHIES :

320 images, dont les plus emblématiques, et de nombreuses inédites. Elles ont chacune fait l'objet d'une photogravure fine, afin d'assurer un rendu fidèle. L'impression a été réalisée en France, suivant un process original sur-mesure, qui permet de restituer fidèlement les images.

Deux supports différents ont été choisis : un papier non couché d'un blanc pur pour mettre en valeur les photographies ; un papier au grammage plus léger et délicat pour la partie texte.

Vincent Munier signe deux textes personnels, à l'ouverture et à la fermeture du livre. Sylvain Tesson l'accompagne d'une postface. *Une rétrospective de lumière, de papier et de poésie...*

 Vincent Munier, *La Monographie* • Editions Kobalann • 384 pages • 85€



UNE DÉCENNIE POUR LE SALON D'ARTISANAT D'ART DE SAMPIGNY. CELA SE FÊTE !

Jean-François Brunet, le président d'Artefact et tous les membres de l'association vous convient à découvrir ou re-découvrir nos artisans d'art. 45 stands pour plus de 30 spécialités - émaux, verres, métal, bois, céramique, matière naturelle, cuir, osier...pour la décoration et prêt à porter tout âge.

Le choix est large ! Nos visiteurs peuvent trouver des cadeaux originaux, les pièces uniques pour toutes circonstances et sans doute Noël. Ce rendez-vous annuel a lieu à Sampigny, salle Mariette Vautrin, le samedi 18 et dimanche 19 novembre 2023, de 10h à 18h.

Le prix d'entrée reste inchangé à 4€ pour les plus de 12 ans. Un parking est possible à l'extérieur.

 Salon d'Artisanat d'Art • Du 18 au 19 novembre, de 10h à 18h • Salle Mariette Vautrin, 55300 Sampigny • Infos sur www.artisanat-d-art.fr •

 @myringebach

TEMPÊTES

Mathieu Rivrin est photographe et chasseur de tempêtes. Il voue son âme à Christine, Eleanor, Justine... ces tempêtes monstres avançant le littoral finistérien. Vivant du métier de l'image depuis plusieurs années, son style se forge d'une forte attirance pour les paysages naturels.



Il aime photographier et partager ces phénomènes climatiques extrêmes de l'océan en furie depuis la mer, la terre ou le ciel. Ses photographies spectaculaires et esthétiques subliment les fureurs de l'océan. Chapitres du livre Grandes marées Phares en tempêtes La tempête Justine Les vagues Lumières de tempêtes.

+ *Tempêtes*, Mathieu Rivrin • Editeur Ouest France • Paru le 13 octobre 2023 • 128 pages • 35 €



WILDLIFE PHOTOGRAPHER OF THE YEAR

LES PLUS BELLES PHOTOS DE NATURE 2023

Pour la 58^{ème} édition du concours du Photographe de Nature de l'année, ce sont 50 000 clichés qui ont participé en provenance de 30 pays. Comme chaque année, le choix du jury s'est porté sur les images les plus surprenantes et les plus mémorables sur le plan artistique. Certaines photographies dévoilent des moments de vie insolites, parfois dramatiques, mettant en scène le cycle de la vie, mais aussi pour certaines nous dérangent car elles montrent combien l'humanité se rend responsable de la situation alarmante de notre environnement.

+ *Wildlife photographer of the year : les plus belles photos de nature 2023* • Editeur Biotope • 160 pages • 34 €



et



présentent

PUNAISES DE LIT

SURVIVRE À L'INVASION SANS PÉTER LES PLOMBS

de Camille Burger



UNE BANDE DESSINÉE POUR SE DÉBARRASSER DE SA RELATION TOXIQUE



Commandez votre exemplaire

www.sitoitlien.fr





Séance de sophrologie
au sein du Comité 54 de la Ligue contre le cancer



© Sophie GILEWICZ

© Sophie GILEWICZ



SOPHIE GILEWICZ, SOPHROLOGUE

Vous intervenez auprès de la Ligue depuis 7 ans. Qu'est-ce qui a motivé cet engagement ?

En accompagnant un proche touché par le cancer, j'ai réalisé à quel point il existait très peu de choses pour accompagner les patients hors médecine allopathique. En tant que psychopraticienne et sophrologue spécialisée en oncologie, j'ai donc mis en place mon propre protocole, avec des résultats concluants, et notamment une baisse nette des effets secondaires du traitement.

Sur quoi travaillez-vous avec les patients que vous accompagnez ?

Nous travaillons sur le choc de l'annonce, sur les effets indésirables des traitements (perte de cheveux, des sourcils, des cils), et sur l'angoisse face aux examens médicaux. Quant aux aidants et aux proches, nous leur permettons de se livrer, de prendre un temps pour eux.

Comment se déroulent vos séances ?

Les séances se font en groupe et selon l'état du patient, en présentiel ou en visio. En échangeant sur leur expérience, les personnes réalisent qu'elles ne sont pas seules à vivre tel ou tel effet secondaire, et qu'un avenir est possible.



La Ligue CONTRE LE CANCER : PRENDRE soin de soi

Aux malades et à leurs proches, le Comité 54 de la Ligue contre le Cancer propose l'« Escale Bien-être », panel d'activités accessibles gratuitement conçues pour aider le corps et l'esprit.



Séance d'Activité Physique Adaptée
au sein du Comité 54 de la Ligue contre le cancer

© Christine MEMBRE

Établissement reconnu d'utilité publique, la Ligue contre le cancer fait de la lutte contre le cancer, première cause de décès chez l'homme et deuxième chez la femme, sa priorité. Dans ce cadre, son antenne départementale, le Comité 54, initie et finance des projets de recherche visant à améliorer l'efficacité des traitements et la qualité de vie des personnes malades. Et parce que 40% des cancers pourraient être évités en adoptant une bonne hygiène de vie, il se fait acteur de prévention, d'éducation, de sensibilisation.

MIEUX VIVRE LA MALADIE

Son rôle consiste également à accompagner les personnes malades et leurs proches grâce à des dispositifs visant à améliorer leur prise en charge et leur qualité de vie pendant et après la maladie. Parmi ces dispositifs, les soins oncologie de support sont l'ensemble des soins et soutiens qui peuvent être proposés, en complément de son traitement allopathique, à une personne atteinte d'une pathologie cancéreuse. Objectif ? Diminuer les conséquences de la maladie et des traitements, tout en améliorant le bien-être. A cela, s'ajoute la volonté de créer du lien entre les personnes malades ou leurs aidants par des activités collectives et ce faisant, de combattre l'isolement.

Le Comité 54 de la Ligue a rassemblé cette offre de soins au sein du programme « Escale Bien-être ». Accessibles gratuitement (grâce à la générosité des donateurs), ces soins sont mis en œuvre dans plusieurs sites de Meurthe-et-Moselle (Flavigny sur Moselle, Longuyon, Lunéville, Mont-Saint-Martin, Toul et Vandœuvre-lès-Nancy). Ils mobilisent des professionnels spécialisés dans des domaines très différents, tous ayant en commun de vouloir mettre leurs compétences au service de patients soumis à l'épreuve de la maladie.



+ Comité 54 de la Ligue contre le cancer • 1 rue du Vivarais, Vandœuvre-lès-Nancy • Renseignements : 03 83 53 14 14 ou cd54@ligue-cancer.net • www.ligue-cancer.net/54-meurtheetmoselle

L'OFFRE DE SOINS INCLUT :

- ✓ L'activité physique adaptée, à effet bénéfique sur la fatigue et les troubles du sommeil, la tolérance des traitements et les risques de récurrence ;
- ✓ la socio-esthétique, qui consiste en des soins de la peau, des ongles, des cheveux favorisant la détente et le recentrage sur soi ;
- ✓ la sophrologie, méthode regroupant différentes techniques de relaxation ayant pour objectif de lutter contre le stress et diminuer le ressenti de la douleur ;
- ✓ le soutien psychologique, temps d'écoute et de soutien en toute confidentialité, pour surmonter le choc de l'annonce, puis l'épreuve de la maladie ;
- ✓ le soutien social, grâce auquel les patients peuvent bénéficier d'un accompagnement dans leurs démarches administratives, faire valoir leurs droits et limiter l'impact financier de la maladie.

Cette « Escalier Bien-être » se complète d'un « Espace de Convivialité » incluant un atelier tuto, un café débat, un atelier culinaire, de l'aquagym, un atelier floral et un atelier estime de soi. Pour les patients au quotidien bousculé par la maladie, ces instants ludiques et instructifs sont autant de parenthèses de douceur, de moments appelant à la déconnexion.

COMMENT VOS DONS SOUTIENNENT LA LUTTE CONTRE LE CANCER ?

Grâce à la générosité du public, le Comité 54 a pu consacrer, entre autres actions, la somme de 67 943€ en 2022 aux soins de support, ce qui a permis d'offrir un total de 1311 soins aux personnes touchées par le cancer dont 702 séances mises à disposition des jeunes patients du service d'oncopédiatrie de Brabois. Au cours de cette même année, le Comité 54 a apporté un soutien financier d'une valeur de 40 428€ aux personnes les plus modestes fragilisées par la maladie. En 2023, la somme de 569 816€ a été allouée à la recherche en cancérologie, tant au niveau national qu'interrégional. Ces fonds ont permis de soutenir 28 projets de recherche.



Quelle est la mission d'une socio-esthéticienne ?

De manière générale, la socio-esthétique vise à aider les personnes fragilisées, en souffrance, à garder ou retrouver une bonne image et estime de soi. Pour cela, nous mettons en place les conditions d'un dialogue intime basé sur la douceur, l'écoute.

Vous intervenez auprès des enfants hospitalisés en oncopédiatrie à Brabois. En quoi consiste votre mission ?

Vis-à-vis des bébés, enfants et jeunes adultes auprès de qui j'interviens, j'ai un rôle de prévention et de conseil par rapport aux effets secondaires des traitements. Je leur explique comment prendre soin d'eux, comment protéger leur peau et leurs ongles. Je suis aussi là pour leur apporter un moment d'apaisement, une bulle de bien-être par des modelages, des soins des mains. Je leur montre que le toucher n'est pas forcément médical.

Vous intervenez également après le traitement.

Oui. Il y a la maladie, mais le patient reste une personne, qui ne doit pas s'oublier. Nous lui apportons donc une prise en charge globale qui lui permet de mieux vivre ses traitements et l'après. Se réapproprier son corps, se réconcilier avec lui prend du temps, et je suis là pour aider à cela aussi.



ACORIS mutuelles

Le Pôle Sanitaire et Social du groupe



Composé de 3 établissements, ils disposent de 294 lits et 174 salariés répartis sur :

- ▶ 2 Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) : l'« Hôtel Club » à Saint Max et « Les Sablons » à Pulnoy,
- ▶ Établissement de Soins de Suite et de Réadaptation (ESSR) : « Le Château » à Baccarat.

Ce **Pôle Sanitaire et Social** permet de mutualiser les moyens humains (l'ergothérapeute, la qualicienne, la diététicienne, les équipes de restauration et d'entretien...). C'est l'esprit mutualiste d'ACORIS Mutuelles qui préside aux orientations des trois établissements.

Les résidents et les patients sont au cœur de la préoccupation des équipes, et c'est avec cœur et compétence que nos équipes sont à leur service.



L'HÔTEL CLUB

Cette maison pleine de vie propose 112 logements (chambres, studios et appartements), une équipe médicale à l'écoute et 77 personnes affectées à la prise en charge des 120 résidents. Ce lieu de vie dispose d'aménagements favorisant le bien-être des résidents :

- ▶ Des éclairages biodynamiques.
- ▶ Un parc paysager et un jardin-terrasse sensoriel.
- ▶ Une blanchisserie accessible aux résidents.
- ▶ Une salle polyvalente avec une boucle magnétique pour personnes malentendantes.
- ▶ Un espace informatique en accès libre, avec wifi dans toutes les chambres.
- ▶ Une boutique gérée par les résidents.
- ▶ Des terrasses avec des salons de jardin.
- ▶ De nombreuses animations thérapeutiques et occupationnelles : danse indienne, gym douce, qi gong, zumba, loto, jeux de cartes, jeux de société, jeux d'échecs, orchestres, chanteurs, ateliers (pâtisserie, peinture, modelages...).

DEUX ESPACES DE RÉÉDUCATION

L'Hôtel Club ouvrira deux espaces de rééducation dotés d'un matériel adapté en 2024. Des kinésithérapeutes libéraux interviendront du lundi au vendredi.

Les résidents disposeront d'un accès libre à ces espaces en journée mais également un accès sur prescription médicale pour des rééducations spécifiques et ciblées.

Hôtel Club : 1, rue du Maquis de Ranzey – 54130 SAINT MAX – 03 83 29 83 83

LES SABLONS

Cet EHPAD accueille 81 résidents en hébergement permanent et 3 en hébergement temporaire. Il dispose également de 3 places en accueil de jour et d'une unité de vie protégée destinée aux résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou apparentée. Il est habilité à l'aide sociale et à l'aide au logement.

Son parc aménagé et son espace couvert invitent à la promenade. Il offre également des services particuliers (salon de coiffure, blanchisserie, petite boutique, bibliothèque, espace informatique).

UN PÔLE D'ACTIVITÉS ET DE SOINS ADAPTÉS (PASA)

Ce service spécifique, accueille des résidents de l'EHPAD pour la journée, mais aussi des personnes présentant des troubles cognitifs et du comportement modérés en accueil de jour. Les activités thérapeutiques et sociales proposées se déroulent comme « une journée à la maison ». Elles permettent de réhabiliter les capacités fonctionnelles, cognitives et sensorielles, et de maintenir les liens sociaux.

LA MÉTHODE MONTESSORI

Le personnel des Sablons est formé à cette méthode adaptée aux personnes âgées souffrant de troubles cognitifs. Les activités et l'accompagnement à la réalisation des gestes de la vie courante améliorent leur mémoire à long terme et maintiennent leur autonomie.

Les Sablons : 34, rue de Saulxures – 54425 PULNOY – 03 83 45 87 87

LE CHÂTEAU

Situé dans un cadre d'exception, l'Établissement de Soins de Suite et de Réadaptation (ESSR) de 90 lits dispose d'une orientation principale en orthopédie et gériatrie. La structure est équipée de plateaux de rééducation modernisés, de chambres entièrement rénovées et d'un parcours thérapeutique, psychique et physique, en extérieur, implanté dans un parc exceptionnel de 4.4 hectares.

UNE ÉQUIPE MÉDICALE PLURIDISCIPLINAIRE

Elle est composée de trois médecins, deux cadres de santé, douze infirmiers, douze aides-soignants, une psychologue, deux kinésithérapeutes, une diététicienne, un ergothérapeute et une assistante sociale. Le plateau technique de rééducation est doté de deux salles de kinésithérapie, d'une salle d'ergothérapie et d'un parcours d'agrès extérieur.

Le Château : 25, bis rue du Parc – 54120 BACCARAT – 03 83 76 76 76

+ N'hésitez plus à contacter



sur contact@acorismutuelles.fr • au 09 69 36 10 20 (appel non surtaxé) • liste des 21 agences sur acorismutuelles.fr • application mobile, accessible 24h/24 et 7j/7, téléchargeable sur Google Play et App Store • demander un rendez-vous ou un devis grâce à notre formulaire en ligne sur acorismutuelles.fr





ma maison est-elle Bien isolée ?

En plus d'occasionner des dépenses énergétiques colossales, une maison mal isolée fait subir à ses occupants un confort thermique très médiocre. Pour savoir si votre logement a besoin de quelques rénovations en la matière, voici quelques astuces.

à l'approche de la saison hivernale, votre chauffage carbure à toute vitesse mais vous ne parvenez tout de même pas à chauffer votre maison correctement. C'est peut-être que vous vivez dans ce que l'on appelle une « passoire énergétique ». Comme vingt autres millions de logements en France, le vôtre est peut-être très mal isolé, occasionnant un inconfort thermique et des dépenses élevées. Comment savoir si votre habitat souffre d'une mauvaise isolation ? On fait le point.



LES 10 JOURS BLACK FRIDAY ! DU 20 AU 30 NOVEMBRE

Des centaines d'articles à prix barrés !

jusqu'à **-50%**

4 articles achetés
= le **5^e** offert
(le moins cher des 5)

BLACK

FRIDAY



ESSEY-LÈS-NANCY
LA PORTE VERTE - Face Jardiland (parking Aubert)



Plus précis encore, le bilan thermique permet, lui, de détecter les ponts thermiques dans la maison, c'est-à-dire les endroits où la chaleur s'échappe le plus. Facturée environ 300 €, cette étude est néanmoins très intéressante si l'on souhaite rénover sa maison et améliorer son isolation.

L'ANNÉE DE CONSTRUCTION DE LA MAISON

Une maison qui est mal isolée laisse majoritairement s'échapper la chaleur par les ouvertures. Selon l'Agence de la transition écologique, anciennement Ademe, 25 à 30 % de l'énergie s'enfuirait ainsi par le toit, 20 à 25 % par les murs et 10 à 15 % par les fenêtres. Si vous avez récemment fait isoler ces points de votre habitat, vous devriez jouir d'un confort thermique optimal.

En revanche, si vous avez trop froid l'hiver malgré le chauffage, et que l'été votre logement est une vraie bouillotte, c'est probablement qu'aucune isolation n'a été réalisée. En effet, il faut savoir que les maisons anciennes, c'est-à-dire construites avant 1974, ne devaient répondre à aucune obligation en la matière. À moins qu'elles aient subi des travaux de rénovation énergétique, ce sont pour la plupart des passoires énergétiques.

FAIRE ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

Pour en avoir le cœur net, l'idéal est de faire réaliser un diagnostic de performance énergétique. Cette évaluation effectuée par un expert permet d'obtenir un certificat renseignant sur la performance énergétique de votre maison, sur ses besoins et sur son impact en termes d'émissions de gaz à effet de serre. Cet examen complet prend en compte la surface, l'orientation, les murs et les fenêtres ainsi que les matériaux qui composent votre logement, mais également les équipements de chauffage et de production d'eau chaude ou encore les systèmes de climatisation et de ventilation. Côté prix, la facture est ici très variable, en s'étendant de 100 à 300 €, et dépend, entre autres, de la surface de votre résidence. Ceci dit, ce diagnostic peut être compris dans certains forfaits, notamment en cas de vente.

QUELQUES ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES

De manière générale, il existe quelques astuces très faciles pour déterminer le degré d'isolation de votre maison. Si portes et fenêtres fermées, vous entendez trop bien les bruits extérieurs, alors il y a de fortes chances pour que vos ouvertures soient de mauvaise qualité et pas suffisamment isolantes.

De même, les murs et les plafonds sont de bons indicateurs : si vous observez des traces d'humidité, des parois froides, voire de la moisissure, nul doute que ces désagréments sont liés à la piètre isolation de votre maison.

Vous avez tendance à chauffer certaines pièces plus que d'autres, sans pour autant obtenir le confort thermique adéquat ? Là aussi, c'est signe d'un défaut d'isolation.

Enfin, si vous habitez dans une région où la neige est fréquente en hiver, vérifiez que les amas qui s'entassent sur le toit ne fondent pas plus vite que ceux sur le sol. Dans le cas contraire, c'est que la chaleur s'échappe par le toit et que celui-ci est très mal isolé. ■ M.K





CHOISISSEZ LA
QUALITÉ
LOCALE ET
LA SÉRÉNITÉ !

FABRICANT
POSEUR DEPUIS
PLUS DE 20 ANS



FENÊTRES PVC,
PASSEZ EN MODE DESIGN !



PRIX DIRECT USINE

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



TOUT SAVOIR POUR ISOLER VOS COMBLES PERDUS

Source de près d'un tiers des déperditions énergétiques d'une maison, les combles perdus doivent être isolés en priorité. Mais quelle technique privilégier pour un maximum d'efficacité ? On vous donne la marche à suivre.

L'isolation est le premier poste de travaux à privilégier pour gagner en confort thermique et réaliser de précieuses économies d'énergie. Or, de tous les endroits de la maison, c'est à travers la toiture que les déperditions sont les plus importantes. D'après l'Agence de la transition écologique (Ademe), 25 à 30 % de la chaleur s'échappe par le toit. L'isolation des combles perdus (autrement dit non aménagés) est alors un moyen très efficace et relativement peu onéreux pour empêcher la perte de précieux degrés en hiver, mais aussi freiner l'entrée de la chaleur en été.

CHOISIR LA MÉTHODE ADAPTÉE

Si différentes techniques permettent d'isoler des combles perdus, toutes impliquent d'appliquer d'abord un pare-vapeur sur le plancher, autrement dit une membrane d'étanchéité, afin de le protéger de l'humidité et de diminuer les ponts thermiques, ces zones de faiblesse d'isolation qui se situent notamment au niveau des montants des ossatures, des chevrons, des points de fixation, etc.

Lorsque les combles sont accessibles (il faut avoir la place d'aller partout), vous pouvez ensuite poser vous-même des rouleaux ou des panneaux semi-rigides d'isolant. C'est la technique la plus courante puisque la moins onéreuse. Il faut alors installer une première couche entre les solives, puis, dans l'idéal, une seconde couche croisée afin de recouvrir l'ensemble et d'assurer une continuité de l'isolation.

Les professionnels préfèrent cependant l'isolation par soufflage à l'aide d'un appareil car elle est rapide et bien plus efficace pour supprimer les ponts thermiques dans tous les recoins. Elle s'impose en outre lorsque les combles sont peu accessibles (faible hauteur sous toiture ou absence commode d'entrée).

Moins répandue, l'isolation par épandage consiste à déverser manuellement des flocons d'isolant en vrac entre les solives du plancher, avant d'égaliser avec un râteau. La difficulté est ici de parvenir à une couche homogène et de ne pas marcher sur l'isolant au risque de le tasser.



UN LARGE PANEL D'ISOLANTS

La plupart des combles perdus sont isolés avec de la laine de verre, produit le moins coûteux du marché. Si elle offre un très bon confort en hiver, sa faible densité la rend toutefois peu efficace contre les chaleurs estivales. Moins irritante, sa cousine la laine de roche est elle aussi bon marché et plus performante pour le confort d'été. Dans les deux cas, vous aurez le choix entre des rouleaux, des panneaux et du vrac.

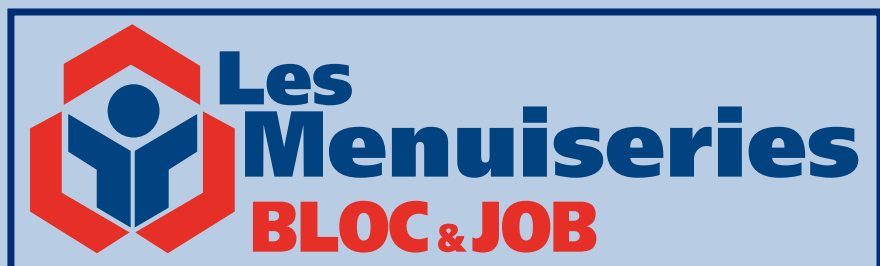
Privilégiée par les professionnels pour la méthode de soufflage, la ouate de cellulose affiche pour sa part un coût légèrement supérieur mais se caractérise par une très bonne performance thermique et une forte densité qui permettent un excellent confort, été comme hiver. C'est en outre un isolant biosourcé qui résiste au feu et limite la venue des rongeurs.

Une flopée d'autres matériaux sont également disponibles. Les isolants synthétiques, tels que polystyrène, mousse phénolique et polyuréthane, ont une bonne résistance à l'humidité mais offrent un faible confort en été. Quant aux fibres de chanvre, au feutre de lin, au coton, au liège ou encore à la laine de mouton, ils allient efficacité et respect de l'environnement.

Pour faire votre choix, fiez-vous à la résistance thermique du matériau (sigle R) qui traduit sa performance. Pour bénéficier des aides de l'État, il faut par exemple atteindre une résistance d'au moins 7 m².K/W pour les combles perdus, ce qui correspond à environ 30 cm d'isolant (épaisseur variable selon le matériau). Mais il est judicieux d'aller jusqu'à 10 m².K/W, soit 40 cm, pour un maximum de confort en été. ■ Julie Polizzi

Renseignez vous sur les aides grâce à un conseiller France Rénov au 0 808 800 700 (numéro non surtaxé) ou via [France-renov.gouv.fr](https://france-renov.gouv.fr)

PARADOR



Revêtements de sol Stratifié



**Valable pour toutes commandes
enregistrées avant la fin du mois.**

Hors études et devis en cours.

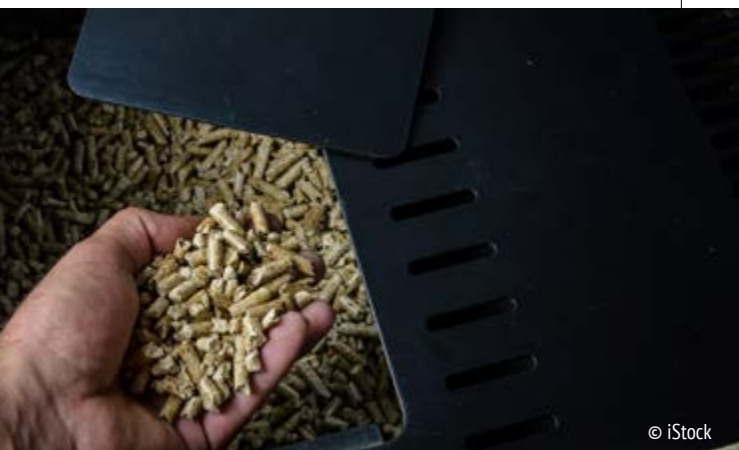
NOS MAGASINS

TOUL : 03.83.43.07.18 - LANEUVEVILLE-DEVANT-NANCY : 03.83.51.56.72 -
VILLE-EN-VERMOIS : 03.83.46.91.91 - LUNÉVILLE : 03.83.766.766 - BACCARAT :
03.83.761.761 - SAINT-DIÉ-SAINTE-MARGUERITE : 03.83.556.556

POÊLE À GRANULÉS, Limiter sa consommation de pellets

S'équiper d'un poêle à granulés pour faire des économies est une bonne idée, étant donné qu'à l'heure actuelle, le bois reste le moins cher pour se chauffer. Néanmoins, il faut savoir bien gérer sa consommation de pellets afin de ne pas faire flamber la facture...

Face à la hausse des tarifs du gaz et de l'électricité, les Français optent de plus en plus pour le bois pour se chauffer l'hiver. Comme l'indique l'Observatoire des énergies renouvelables, chaque année, les poêles font davantage d'adeptes, qu'ils fonctionnent avec des bûches ou des granulés. Le prix du bois est en effet le plus stable du marché et, avec un budget moyen de 650 € par an, ce combustible reste le plus économique pour les ménages. Mais face à ce succès fulgurant, les pénuries de pellets ont fait flamber la facture des consommateurs. L'heure est donc à la sobriété énergétique. On vous livre quelques conseils pour économiser vos granulés cet hiver...



OPTIMISER SON APPAREIL

Le premier réflexe à avoir pour ne pas surconsommer de pellets, c'est de choisir le bon poêle à l'achat ! Plus votre appareil sera bas de gamme, plus il sera énergivore. En effet, il faut se fier à sa puissance : les poêles à deux puissances seulement seront les moins perfectionnés, tandis que les modèles les plus optimisés répondront à vos besoins de façon précise, ce qui permettra de faire des économies de combustible. Mieux vaut donc opter pour un appareil plus cher à l'achat mais moins gourmand en granulés au quotidien.

L'option de programmation est également un critère à prendre en compte. Configurer des plages horaires de chauffe aux moments les plus opportuns vous permettra d'économiser jusqu'à 20 % de votre consommation.

Enfin, rien n'est plus énergivore qu'un poêle encrassé ! Votre appareil consommera forcément plus s'il n'est pas régulièrement ramoné. Deux fois par an, on fait donc appel à un professionnel qui effectuera un nettoyage dans les règles de l'art.

BIEN GÉRER LA TEMPÉRATURE

L'autre critère important à prendre en compte est la température à laquelle vous chauffez votre intérieur. Plus vous augmentez les degrés, plus votre consommation de pellets sera importante. Il est donc conseillé de ne pas programmer votre poêle au-dessus de 20 °C, sachant que chaque degré supplémentaire engendre une surconsommation de 7 %. Cela dit, selon le modèle de votre appareil, il faudra effectuer quelques tests afin de trouver la température la plus confortable pour vous. Il faut parfois en effet indiquer une température plus élevée ou plus basse pour obtenir celle souhaitée. Ne négligez pas non plus l'isolation de votre logement ! Une maison bien isolée, notamment au niveau du toit et des combles sera forcément moins énergivore. En cas de ponts thermiques, votre poêle devra tourner à une puissance élevée pour atteindre la température programmée. Sans déperdition de chaleur, vous économiserez 10 à 20 % par an d'énergie.

DE LA QUALITÉ DES PELLETS

Enfin, c'est une évidence, mais la qualité des pellets est également importante. Il est primordial de choisir des granulés certifiés Flamme verte, Qualibois, DIN+, EN+ ou encore NF Biocombustibles solides. Il s'agit de pellets premium, donc au prix plus élevé, mais avec des performances plus intéressantes et surtout ce sont des produits plus respectueux de l'environnement.

L'astuce : pour minimiser le coût de votre combustible, pensez à faire le stock en période estivale, lorsque les tarifs des pellets sont plus accessibles.

LE VENTILATEUR POUR DISPENSER LA CHALEUR

Rarement utilisé par les propriétaires de poêle à bois, le ventilateur est pourtant un accessoire qui peut vous permettre d'économiser jusqu'à 30 % de combustible. Il se fixe sur votre appareil de chauffage et permet de disperser la chaleur dans toute la pièce sans consommer d'énergie supplémentaire. Pour un prix d'achat compris entre 30 et 150 €, vous pourrez économiser plusieurs kilos de granulés. ■ M.K

Cheminées Gisbert

Poêles a bois | Poêles à granulés | Chaudières | Poêles & foyers à gaz

**Stock poêles
à bois et granulés
disponible**


BARBAS

AUCUN INTERMÉDIAIRE !
L'équipe vous garantit : Vente - Pose - Entretien - SAV

Renseignez-vous sur les aides dont vous pouvez bénéficier
sur maprimerenov.gov.fr



AIR EAU



6 rue du Saulcy Zone Cora
54300 MONCEL-LÈS-LUNÉVILLE

03 83 73 89 35

www.cheminees-gisbert.fr




MOT MYSTÈRE

ANGLICISMES SPORTIFS

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition : « COUP DE PIED DE RÉPARATION »

Les mots peuvent être lus horizontalement, verticalement ou diagonalement, de droite à gauche, de gauche à droite, de haut en bas et de bas en haut.

Un conseil ! Rayez d'abord les mots les plus longs.

G	T	L	L	A	B	T	O	O	F	S	M	A	S	H	
N	T	E	C	R	I	C	K	E	T	E	E	K	S	O	
I	R	A	E	R	E	T	R	A	T	S	B	U	L	C	
F	A	A	I	R	E	J	F	E	E	H	C	T	E	K	
E	K	N	O	K	U	F	R	E	D	A	E	L	R	E	
I	G	C	S	M							I	H	H	E	Y
R	S	A	P	T							S	S	C	X	N
B	B	I	O	R							L	A	T	O	E
T	N	O	L	O							I	U	A	U	P
G	H	C	O	H							C	Q	R	Y	O
S	C	R	N	S	O	C	C	E	R	E	S	C	T	S	
K	T	A	G	N	I	T	O	O	F	S	L	S	F	W	
A	A	W	D	R	I	V	E	R	O	U	G	H	I	I	
T	M	L	Y	B	G	U	R	R	L	A	O	G	L	N	
E	L	B	B	I	R	D	C	O	R	N	E	R	P	G	

Solution : PENALTY

- | | | |
|----------|----------|---------|
| BASKET | KETCH | SKEET |
| BREAK | LEADER | SLICE |
| BRIEFING | LIFT | SMASH |
| CLUB | MATCH | SOCCER |
| CORNER | OPEN | SQUASH |
| CRAWL | OUTSIDER | STAFF |
| CROSS | OXER | STARTER |
| CRICKET | POLO | SWING |
| DRIBBLE | RING | TEE |
| DRIVER | ROUGH | |
| FOOTBALL | RUGBY | |
| FOOTING | SCORE | |
| GOAL | SCRATCH | |
| HOCKEY | SHOOT | |
| JUMPING | SHORT | |
| KART | SKATE | |



Pépinières KOENIG

C'est le moment de planter !

VENTE DIRECTE
au détail
PRODUCTEUR




ARBUSTES À FLEURS • PLANTES VIVACES • PLANTES POUR HAIES •
PLANTES GRIMPANTES AZALÉES • RHODODENDRONS
ARBRES TAILLÉS EN TOPIAIRE

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

GRAND CHOIX DE VÉGÉTAUX & 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

Réalisez votre salle de bains en réalité virtuelle !



Show room de 400 M²

Plus de 800 références de carrelages
Grand choix de sanitaire

- Découvrez en immersion, le choix de votre salle de bains aux cotes réelles.
- En un clic vous déterminez toutes **vos options et paramètres**.
- **Optimisation** des volumes et **multiplicité** des choix.
- Une fois votre choix effectué vous disposez d'un **plan en 3D** pour la pose après validation de votre commande.

Une équipe spécialisée à votre écoute : Jessica, Cédric et Vincent
votre projet est défini **gratuitement** avec votre conseiller.

CARRELAGE | SANITAIRE | AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR



ESCALOPES DE FOIE GRAS DE CANARD EN TERRINE



© Feyel

 **POUR 4 PERSONNES**
 **PRÉPARATION : 45 MIN**
 **CUISSON : 25 MIN**

INGRÉDIENTS

- 5 escalopes de foie gras de canard,
- 1 cuillère à soupe de réduction balsamique,
- 2 pommes,
- 10 cl de jus de pomme,
- 1 feuille de gélatine,
- 1 cuillère à café de calvados,
- sel et poivre.

PRÉPARATION

Salez et poivrez les escalopes. Faites-les poêler 4 minutes et réservez sur du papier absorbant quelques minutes. Faites le montage dans une petite terrine en alternant une escalope et le balsamique.


Mettez sous presse et réservez au minimum 6 heures au réfrigérateur.

Réalisez la gelée de pomme : faites chauffer le jus de pomme, faites tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir et incorporez-la dans le jus bouillant.

Réservez au réfrigérateur.

Faites une compote avec une pomme et demie, et ajoutez le calvados à la fin.

Préparez des tranches de pommes crues avec la demi-pomme qui reste.

Sur l'assiette, dressez une tranche de foie gras, décorez avec un trait de réduction fait avec un pinceau, déposez une grosse cuillerée de compote, un morceau de gelée de pomme et les tranches de pommes crues. 


Votre producteur local de fruits et légumes



La
FERME DES FRUITIERS

VOTRE MARCHÉ EN CIRCUIT COURT OU EN DIRECT

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


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

COYVILLER
 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 ozeraïlle
 ZAC LA LOUVIERE
 Tél. 03 83 31 02 33

RISOTTO AUX MARRONS ET POIRE

 **POUR 4 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 10 MIN**

 **CUISSON : 25 MIN**

INGRÉDIENTS

- 1 bocal de marrons entiers (180 g), 250 g de riz Arborio, 200 g de champignons de Paris, 2 échalotes, 1 poire, 1 l de bouillon de légumes, 6 cl de vin blanc sec, 80 g de parmesan râpé, 1 c. à s. d'huile d'olive, persil, sel, poivre.

PRÉPARATION

Émincer finement les échalotes et couper les champignons en petits dés.

Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et faire revenir l'échalote. Ajouter les champignons et laisser cuire 2 à 3 min. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide.

Déglacer avec le vin blanc puis ajouter le bouillon en 4 ou 5 fois. Laisser à chaque fois le temps au riz d'absorber le bouillon. Saler, poivrer. Remuer régulièrement jusqu'à ce que le riz soit tendre et le bouillon absorbé (environ 20 min).

Peler et couper la poire en tranches fines. L'ajouter au riz ainsi que les marrons concassés.

Prolonger la cuisson de quelques minutes.

Incorporer le parmesan et parsemer de persil haché.

Déguster immédiatement. 🍴



©Sabaton - Photographe Ph. Barret

Le Petit Comptoir & l'Hôtel Les Pages

Une halte gourmande au pied du château à découvrir !



Stéphanie et Denis Tabouillot sont les chefs d'orchestre de ce bel établissement à l'esprit bistrot. Le couple de professionnels passionnés, secondé par une équipe motivée a acquis au fil des années, une belle réputation. Denis, maître restaurateur propose une cuisine traditionnelle et délicate à base de produits frais et du terroir.

Possibilité de séminaires, grand parking privé gratuit pour voitures et bus.



5, Quai des Petits Bosquets - 54300 LUNÉVILLE | Tél. 03 83 73 14 55 | contact@lespageshotel.fr | www.hotel-les-pages.com

BÉLIER (du 21 mars au 20 avril)

Amour : En couple, tout se passera si bien que vous ferez des envieux et des jaloux. **Travail-Argent** : Sachez prendre vos responsabilités. Si vous ne supportez plus votre travail c'est qu'il est temps d'en changer. **Santé** : Si votre vie sentimentale est très rassurante, la question professionnelle vous cause du souci et vous rend nerveux.



TAUREAU (du 21 avril au 20 mai)

Amour : otre ciel astrologique se dégage. À vous d'en profiter pour effacer les petits tracas qui auraient pu assombrir certaines journées. **Travail-Argent** : Soyez plus diplomate avec vos collègues si vous souhaitez mettre en pratique vos brillantes idées. **Santé** : Pensez à vous détendre.



GÉMEAUX (du 21 mai au 21 juin)

Amour : Même si vous avez parfois peur que la routine s'installe dans votre intimité, le désir de construire une histoire durable lève toutes vos craintes. **Travail-Argent** : Si vous voulez créer votre propre entreprise c'est le moment d'y penser sérieusement. Surtout, ne négligez pas le côté financier. **Santé** : Dépensez votre énergie.



CANCER (du 22 juin au 23 juillet)

Amour : Ne cédez pas à la colère, montrez-vous compréhensif. Vous avez une part de responsabilité dans cette histoire. **Travail-Argent** : Vous faites des efforts pour vous imposer ou prendre position au sein de votre activité et cela vous réussit actuellement. **Santé** : Vitalité en hausse.



LION (du 24 juillet au 23 août)

Amour : Toute votre énergie sera concentrée sur le bien-être de votre foyer. **Travail-Argent** : Vous prendrez d'importantes décisions, autant sur le plan matériel que professionnel. **Santé** : Faites un peu plus d'exercice physique.



VIERGE (du 24 août au 23 septembre)

Amour : Ne cherchez pas trop loin un partenaire qui souvent est à proximité ; ouvrez l'œil et regardez autour de vous. **Travail-Argent** : Plus perfectionniste et travailleur que jamais, vous pourrez mettre la dernière touche à un ambitieux projet. **Santé** : Ménagez vos articulations.



BALANCE (du 24 septembre au 23 octobre)

Amour : Célibataire, vous n'aurez pas le cœur aux flirts, et encore moins à la recherche de l'âme sœur. **Travail-Argent** : Certains aspects des finances se portent bien, mais dans l'ensemble les projets n'ont pas le vent en poupe. **Santé** : La forme revient avec le moral, profitez-en pour vous aérer.



SCORPION (du 24 octobre au 22 novembre)

Amour : Vous saurez apporter de l'originalité dans vos relations sentimentales et familiales. **Travail-Argent** : Vous aurez de bonnes opportunités dans le domaine professionnel. **Santé** : RelaxeZ-vous.



SAGITTAIRE (du 23 novembre au 21 décembre)

Amour : Au programme de cette semaine : de la passion, encore de la passion. **Travail-Argent** : Vous n'hésitez pas à prendre des initiatives. Votre audace se révélera payante. **Santé** : Dynamisme en hausse.



CAPRICORNE (du 22 décembre au 20 janvier)

Amour : Vie de couple sans problème, à condition de ne pas mêler trop de considérations pratiques à vos échanges. **Travail-Argent** : Il n'y a aucune raison pour que vous restiez sur la touche parce qu'on ne vous a pas remarqué, faites jouer vos relations. **Santé** : Votre forme sera éblouissante.



VERSEAU (du 21 janvier au 19 février)

Amour : Vous devriez connaître des changements très positifs sur le plan conjugal. Un heureux déblocage pourrait aussi intervenir. **Travail-Argent** : Vous aurez le vent en poupe si vous êtes salarié. Mais le pragmatisme sera de rigueur. **Santé** : Rien ne pourra vous abattre.



POISSONS (du 20 février au 20 mars)

Amour : Vous aurez bien du mal à résister à l'amour fou qui fera brusquement irruption dans votre vie. **Travail-Argent** : Il vous sera difficile de venir à bout de toutes les résistances. **Santé** : Ménagez-vous un peu plus.



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

**VOTRE
CENTRE AUDITIF**
proche de chez vous

Ce centre
se distingue
par son
indépendance,
sa **qualité de
services,**
sa **proximité,**
sa **facilité
d'accès,**
son **parking.**

Prenez rendez-vous sur :

sur Doctolib



ou au **09.80.92.10.69**

ou écrivez-nous sur : contact@orellys.fr
Du lundi au vendredi : 9h-12h et 14h-18h

centre auditif Orellys

Orellys

1-3, allée de la Cascade

54520 Laxou

Facilité d'accès



Orellys
La liberté d'entendre



Muriel Cognot,
audioprothésiste D.E.

**Prenez soin de votre
audition, et retrouvez
la liberté d'entendre !**

Muriel Cognot, audioprothésiste DE.,
vous invite dans son centre auditif,
au Centre Commercial "La Cascade",
totalement rénové à Laxou pour un
BILAN AUDITIF GRATUIT !*

ESSAI GRATUIT**
pendant **UN MOIS** chez vous

1 bilan
auditif
GRATUIT*

1 essai
GRATUIT**

Offre
100% Santé
**0€ reste à
charge**

et un chargeur ou un boîtier TV OFFERT***

SUIVI ILLIMITÉ sans aucune limite de rendez vous.

* bilan non médical.

** essai gratuit pendant 1 mois. Sur prescription médicale. Voir conditions dans votre centre.

*** Voir conditions en centre.



ACORIS
Les Sablons
Maison de retraite

EHPAD « LES SABLONS »,
34, RUE DE SAULXURES, 54425 PULNOY – TÉL. 03 83 45 87 87

Ma
MUTUELLE
ACORIS,
ELLE EST
comme moi,
ELLE ACCOMPAGNE
Ses Proches



ACORIS
Le Château
Établissement de soins
de suite et de réadaptation

ÉTABLISSEMENT DE SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION « LE CHÂTEAU »,
25, BIS RUE DU PARC, 54120 BACCARAT – TÉL. 03 83 76 76 76

EHPAD « HÔTEL-CLUB »,
1, RUE DU MAQUIS DE RANZEY, 54130 SAINT-MAX – TÉL. 03 83 29 83 83

ACORIS
Hôtel Club
Maison de retraite



ACORIS
mutuelles

▶ N°Cristal 09 69 36 10 20
APPEL NON SURTAXE

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

