

LORRAINE

Extravagant



**Soirée
Dîner
Spectacle**

Certains soirs !
Renseignez-vous sur :
www.cirque-gruss.com

ARLETTE GRUSS

www.cirque-gruss.com

NANCY PLACE CARNOT

21 OCT. **AU** **6** NOV.

ACHETEZ VOS PLACES

CIRQUE-GRUSS.COM

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

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

RETROUVEZ-NOUS SUR    

ENQUÊTE À AQUALUN 2

VENDREDI

28

OCTOBRE

SANS RÉSERVATION

MENEZ L'ENQUÊTE ET TENTEZ
DE RÉSOUDRE
LE MYSTÈRE D'AQUALUN

TARIF HABITUEL

(ENTRÉE ESPACE AQUATIQUE)

4 SÉANCES

10H30 - 12H00

14H00 - 16H00

16H30 - 18H30

19H00 - 21H00

INFORMATIONS



1 COURS DE VERDUN 03.83.89.51.00
54300 LUNÉVILLE AQUALUN.FR

AQUA

STADIUM UCpa



sommaire

REPORTAGE À LA UNE

► **8** La Flamboyance
de l'extravagance



SORTIES

- 14** La duchesse Élisabeth Charlotte, dans l'intimité du pouvoir
- 18** Vivez le grand frisson en Moselle
- 20** Appel général à la sobriété
- 22** Qu'est ce que vous faites pendant les vacances ?
- 24** Actus et nouveautés

HABITAT & DÉCO

- 35** Aides aux travaux : la valse des coups de pouce énergie
- 38** Tout savoir sur les isolants biosourcés
- 40** Comment isoler un abri de jardin en bois ?
- 42** Actu déco et infos pratiques



ART & CULTURE

- 28** Détonnant Michtô !
- 30** 1992-2022, 30 ans de Cafés Jazz
- 32** Sauvons le JDM !

ET AUSSI...

- 44** Recettes
- 46** Silence on bouquine !
- 48** Notre sélection ciné
- 49** Horoscope
- 49** Gagnez vos places pour le Cirque Arlette Gruss !
- 50** À voir, à faire



facebook.com/LorraineMagazine

#195 Du 18/10 au 1^{er}/11/2022 ■ Prochaine parution le 2 novembre /// Retrouvez tous nos anciens numéros sur lorrainemag.com

Lorraine Magazine est une publication de SCPP N°ISSN : 2265-9919 • Directeur de la publication Philippe Poirot 06 49 35 04 30 • philippe@lorrainemag.com • Directrice de la publicité Sylvie Courtin 06 14 12 54 38 • sylvie@lorrainemag.com • Réalisation graphique Compo Graphisme / Chloé De Menech • chloe.demenech@gmail.com • Journalistes Cécile Mouton cecile.mouton@yahoo.fr • Lauren Ricard, VB, Julie Polizzi • Crédits photos Couverture : Cirque Arlette Gruss • 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.

- NOUVEAUTÉ 2022 -

Bonbons sans sucres

La tradition pouvant être mise au service de l'innovation, nous avons conservé le procédé de fabrication artisanale pour fabriquer une déclinaison de 7 parfums de bonbons sans sucres, aux arômes naturels :

- * Eucalyptus
- * Orange & Citron
- * Pomme verte
- * Fleurs de sureau - Cerise
- * Menthe Glaciale
- * Fraise des bois & Mûre
- * Verveine - Citron



À découvrir sur www.cdhv.fr



COLORANTS
CLEAN LABEL



BONBONS
VEGAN



SANS
SUCRES



SACHET
RECYCLABLE

à PLAINFAING



VISITES TOUTE L'ANNÉE



**CONFISERIE
DES HAUTES
VOSGES**
PLAINFAING



*Fabrication artisanale des célèbres
Bonbons des Vosges CDHV®*

**Visites et dégustations gratuites, guidées et commentées
toute l'année du lundi au samedi**

Pas de visite les dimanches et jours fériés

Magasin ouvert toute l'année en continu

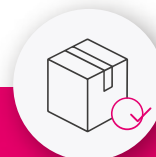
*du lundi au samedi de 9h à 18h30
les dimanches et jours fériés de 10h à 18h*



LA QUALITÉ AU NATUREL
DEPUIS 1986



FABRICATION ARTISANALE
DANS LES VOSGES



LIVRAISON DANS TOUTE LA
FRANCE & UE



03 29 50 44 56

www.cdhv.fr

Retrouvez-nous sur :



**JE VOIS
L'AVIE EN
VOSGES**

HOUEMONT

Salon du Vin et de la gastronomie

4 • 5 • 6 Novembre

Salle des Sports, Rue de Lorraine
54180 HOUEMONT

Ancien Moulin
RESTAURANT

Démonstration
culinaire

par l'Ancien Moulin
le dimanche 6
à 11h

ENTREE

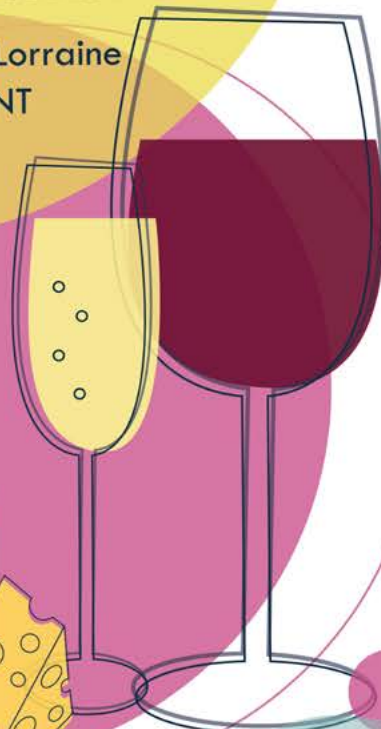
4€

+ verre offert

Grande tombola

de nombreux lots à gagner

Plus de
30 exposants



Repas
samedi midi et
dimanche midi
sur réservation au
06.27.28.56.12

Horaires

Ven 4 : 17h-20h
Sam 5 : 10h-20h
Dim 6 : 10h-18h

Houdemont
Comité des Fêtes



Mirabelles

édITO

OKTOBERFIESTA

Aussi sûr que 876 et 498 font 1374 (vérifiez, je vous en prie !), la deuxième quinzaine d'octobre a été conçue pour les enfants, la preuve par 7.

Il y a la perspective des vacances, d'autant plus séduisante que la rentrée est déjà loin. Il y a, quelque part aussi, l'idée qu'après les vacances de la Toussaint, plus rien ne viendra plus se mettre entre eux et Noël (1re période préférée des enfants, tous enfants confondus).

Les feuilles orange sanguine, tombées ou en cours de, sont la promesse de balades agréables pourvu qu'adéquatement botté. Côté météo, la pluie fait une apparition remarquée, douchant tout espoir de sortie, mais dopant l'envie (le besoin ?) de chocolat tiède, voire chaud.

Octobre, c'est Halloween et ses animations diverses et variées partout sur les territoires. Cette fête plus cathodique que catholique cumule les qualités (déguisement + sensations fortes + jeu de piste nocturne + récompense sucrée = parents, comment/pourquoi lutter ?)

Octobre à Nancy, c'est le festival Michtô et ses animations tout public et jeune public. C'est le gigantesque chapiteau du cirque Arlette Gruss trônant fièrement place Carnot, avec tous ses artistes géniaux, sa magie. Cette grande tente rouge et blanche que nos enfants rêvent indéboulonnable, attendant secrètement le jour où elle dira « c'est décidé, je m'installe » et prendra l'obélisque pour voisine de palier.

Comme chaque année, les roulottes repartiront... et ce sera pour mieux revenir, mes enfants.

■ Cécile Mouton





LA FLAMBOYANCE DE L'EXTRAVAGANCE

**Nouvelle création du cirque Arlette Gruss, « Extravagant » sera visible à Nancy du 21 octobre au 6 novembre.
En un mot ? Stupéfiant.**

« **e**xtravagant, extravagante : qui se comporte d'une manière bizarre, hors du bon sens, excentrique. Synonymes : bizarre, déraisonnable, excentrique, farfelu, insensé, loufoque ». Avec ses personnages déguisés, ses artistes fous, ses histoires sans queue ni tête savamment teintées d'absurde, le cirque Arlette Gruss est l'extravagance personnifiée ! Une identité multiple et poétique qui a donné lieu à « Extravagant », spectacle féérique parfaitement

original. « Pomme d'amour géante » et « délicieuse création artistique », la création, empreinte de gourmandise et rassemblant les plus beaux numéros du monde, sera présentée à Nancy du 21 octobre au 6 novembre. Réussira-t-elle à « transformer la piste en un manège délirant, où les idées partent en vrille » et où « les plus terre-à-terre rêvent de décrocher les étoiles » ? La connaissant, nous penchons pour un oui !



Vingt numéros composent ce nouveau spectacle délirant d'une durée de deux heures, hors entracte. Dans la plus pure tradition, la troupe du cirque Arlette Gruss y sera guidée par un M. Loyal charismatique et déjanté, celui-là même qui apparaît ailé, sur l'affiche du spectacle. Sur la piste, les artistes enchaîneront des numéros totalement inédits et parfois révolutionnaires.

UN SPECTACLE VIREVOLTANT

Ce voyage intemporel en terre d'Extravagance se déroulera en deux actes comprenant chacun leur lot de féerie, de drôlerie, d'absurde et de fantastique.

Acte I - Sans plus de cérémonie, la troupe extravagante nous embarquera dans un « manège déjanté » inaugural. Entre équilibre et contorsion, Désiré Cardinali Chaves revendiquera, à sa manière, « Les courbes de l'élégance », suite à quoi Gregory Bellini repartira « pour un tour ! ». Sarah Houcke et son groupe de lamas vous emmèneront en « Voyage en Amérique du Sud ». Ensuite, le Duo Supka & Co donnera à voir « Une autre dimension de la jonglerie ». Et tandis que Gregory

Bellini reviendra vous présenter son « canon... façon boulet », Anna Demeter, experte de la corde aérienne, se balancera « à en faire chavirer le cœur ». Alexis & Eros Gruss seront vus « Virevoltant de la tête aux pieds ». À André, vous déroulez « le tapis rouge ! », avant d'accueillir les acrobates du Duo LYD, pour qui « *L'exploit (est toujours) à portée de main* ». Mailys Loyal, Kevin Sagau & et les danseurs apparaissent ? C'est l'entracte. Ils reviennent pour « donner le LA » ? Le spectacle redémarre.

Acte II – Les réjouissances succéderont aux moments suspendus, avec Geoffrey Berhault, fildefériste, André, machine à faire rire, Julia Friedrich & Kevin Gruss dans un numéro de tissu aérien, Gregory Bellini et son « *tour brouillé* », un numéro collectif de planche coréenne... Point d'orgue du spectacle ? Un grand final ExtravaDANS(ANT)!

✚ Extravagant, nouveau spectacle du cirque Arlette Gruss • Du vendredi 21 octobre au dimanche 6 novembre Place Carnot à Nancy • Tout public, dès 3 ans • Infos et réservation sur Cirque-gruss.com.

DÎNERS-SPECTACLES : DÎNERS AVEC VUE

Concept innovant lancé à Nancy en octobre 2021, les dîners-spectacles invitent les spectateurs à profiter d'un repas savoureux rythmé par des numéros inédits, version cabaret.



N'en finissant plus d'innover, et dans la plus pure tradition du spectacle vivant, le Cirque Arlette Gruss fut le premier cirque itinérant à organiser, en son sein, des dîners-spectacles. Une formule inaugurée à Nancy... et visiblement gagnante puisqu'elle a, en un an, été plébiscitée par 10 000 spectateurs ! Grâce aux nombreuses réponses aux différentes enquêtes de satisfaction menées, le concept revient pour une nouvelle saison, dans une version encore améliorée.

Le décor, lui, n'a pas changé ! Connu pour sens de l'accueil (et du détail), le cirque a investi dans une infrastructure entièrement modulable permettant de recevoir jusqu'à 600 convives ; celle-là même dans laquelle prennent place, les soirs de spectacle « ordinaire », 1300 spectateurs ! Ce sens de l'innovation, du sur-mesure et de la précision ont signé la bascule de la maison rouge et blanche dans une nouvelle dimension.

BALLET SYNCHRONISÉ

Désormais, au sein du cirque Arlette Gruss, chaque fin de semaine est marquée par un même rituel : le chapiteau se pare de mille feux et le gradin se transforme en une somptueuse salle de restaurant, dont les coulisses sont scindées en deux parties. D'un côté, les artistes de la piste et de l'autre, les enchanteurs de papilles, tous évoluant dans une sorte de ballet synchronisé qui suppose une parfaite communication entre le chef de salle et M. Loyal. Aux plats succèdent les numéros, lesquels précèdent d'autres réjouissances culinaires, et ainsi de suite. Et si tout est préparé et répété en amont, certaines parties du spectacle sont volontairement modulables, afin de garantir aux serveurs le temps

nécessaire à intervenir. Cette union des artistes, des musiciens et des serveurs en un triptyque parfait fait naître, en coulisses, une effervescence toute particulière.

Sur piste comme dans l'assiette, l'excellence est de mise ! Et tandis que les artistes livrent une version cabaret de leurs Extravagantes créations, en y insérant quelques subtilités et numéros inédits



pour les adapter au concept, des traiteurs d'exception, membres de l'association Traiteur de France, se chargent d'agrémenter le contenu des assiettes. Dûment sélectionnés pour leur savoir-faire, leur sens de l'innovation et leur intérêt concret pour les préoccupations sociales et environnementales, ces restaurateurs locaux donnent, chaque soir, le meilleur. En témoignage des recettes goûteuses confectionnées à partir de produits de qualité, frais et locaux issus de circuits courts, avec en bonne place, des spécialités de vos régions. Vivre cette expérience enchantée vous demandera deux heures et demie de votre temps... et créera des souvenirs d'une vie !

RÉSERVEZ VOTRE TABLE !

Les dîners-spectacles nancéiens auront lieu samedi 22 octobre à 19h30 et vendredi 4 novembre à 19h30.

Attention ! La réservation doit intervenir au plus tard 7 jours avant la date de la représentation.

Détail du menu et réservation sur cirquegruss.com



à L'ÉCOLE DU CIRQUE

Le cirque Arlette Gruss possède un atout unique en France : une classe dédiée à l'accueil des enfants des artistes et du personnel. Ce dispositif fait de Laurence Loeffler la seule professeure des écoles de l'Éducation nationale à donner classe... dans un camion en tournée !

Professeure des écoles, Laurence Loeffler était en poste depuis sept ans lorsqu'elle a fait le choix, en 2016, de rejoindre le Cirque Arlette Gruss. « *Un reportage a éveillé ma curiosité. J'ai pris contact avec l'enseignant d'alors, qui m'a proposé de prendre un jour sa suite* ». L'immersion dans l'univers du cirque, la vie itinérante, la perspective d'exercer son métier différemment... Le tableau proposé la séduit. Elle quitte donc l'école maternelle où elle enseigne, et le logement où elle vit en sédentaire, pour intégrer la vie de tournée. Bien sûr, il a fallu trouver ses marques. « *Je me retrouve, du jour au lendemain, à enseigner à des enfants de tous niveaux, pas tous francophones, sans collègue pour partager mes difficultés, pour m'aider* ». À défaut d'équipe pédagogique, un inspecteur de l'Éducation nationale et des conseillers pédagogiques font figure de personnes-ressources.



« *Un reportage a éveillé ma curiosité. J'ai pris contact avec l'enseignant d'alors, qui m'a proposé de prendre un jour sa suite.* »

Laurence Loeffler

MOT D'ORDRE ? S'ADAPTER

Chemin faisant, Laurence se retrouve impliquée dans diverses tâches dépassant de loin tout ce qu'elle connaissait. Ainsi elle prend part, à chaque déménagement de la troupe, à l'installation et au rangement de l'école, un semi-remorque aménagé en classe. Elle doit faire avec les aléas de la vie du cirque et affronte, ponctuellement, des coupures de courant, l'absence de chauffage, le fait de faire classe pendant le montage du



chapiteau ou pendant le spectacle, dont le bruit pour l'un, la musique pour l'autre, sont des éléments de distraction pour les enfants. À tout cela, elle s'est adaptée. Enfin, il a fallu, pour la jeune femme, trouver son rythme. « *Dispensés à raison de 6 heures journalières, les cours commencent à 9h30 et se terminent à 17h. Les jours de voyage, nous ne travaillons pas, et rattrapons ces heures le samedi et le mercredi matin. Les vacances sont également raccourcies* ». À chaque début d'année, l'enseignante définit son planning annuel, qu'elle envoie à l'école de rattachement pour validation.

Sa classe regroupe tous les niveaux, de la moyenne section de maternelle au CM2, effectif auquel s'ajoutent des collégiens suivant leurs cours à distance via le CNED. Cette diversité crée une forme d'entraide, et suppose, pour la professeure, de maîtriser l'ensemble des programmes. Elle peut ainsi, durant

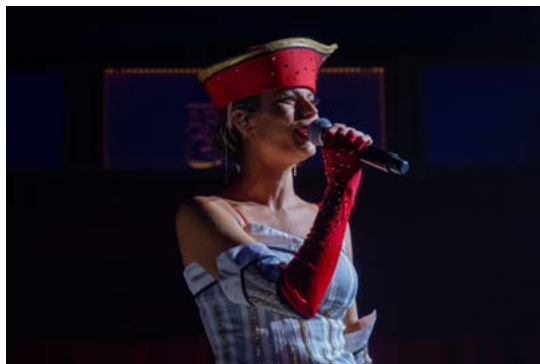
la classe, passer d'élève en élève, et délivrer un enseignement sur mesure, « *sans aucun temps mort* ». La vie en promiscuité, y compris en dehors des heures de classe, finit de donner au groupe ainsi constitué, des airs de « *petite famille* ».

Laurence en a conscience : son environnement de travail diffère largement de celui de ses homologues des villes. L'envie de revenir à une vie sédentaire la prendra sans doute. À quel horizon ? Elle l'ignore, mais demain est exclu.

PORTRAITS D'ARTISTES

ZOOM SUR... MAÏLYS LOYAL, CHANTEUSE AU NOM PRÉDESTINÉ

Descendante d'Anselme-Pierre Loyol, directeur de cirque et tout premier M. Loyol, Maïlys Loyol étudiait en Espagne pour un jour y enseigner avant de rejoindre, l'an dernier, le Cirque Arlette Gruss en tant que chanteuse. Un changement de braquet opéré par passion de la musique... et par amour ! Car, ironie du sort, la toute-toutte-petite-fille du Monsieur Loyol originel partage, depuis deux ans, la vie de Kevin Sagau... qui n'est autre que le Monsieur Loyol du cirque Arlette Gruss ! Un patronyme doublement prédestiné donc pour celle qui, jeune, passait tous ses étés au sein du cirque familial.



Amatrice de musique française et soul, de musique cubaine et de flamenco, la jeune femme assure, depuis la première l'an dernier à Nancy, l'ambiance musicale des dîners-spectacles. Pour cette nouvelle saison, elle ponctuera également les représentations d'interludes musicaux, interprétés en solo ou en duo avec Kevin. Les deux jeunes gens assistent par

ailleurs le compositeur dans la création de la bande-son des spectacles, avant validation par le directeur. Pour le cirque, la présence d'une chanteuse durant les représentations est une nouveauté !



3 questions à GEOFFREY BERHAULT Fildefériste (et jeune papa)

Comment résumer votre parcours ?

Mon père faisait des cascades et du trapèze volant. Il a rencontré ma mère, et ensemble, ils ont monté un numéro de portés acrobatiques-danse. Né en 1991, j'ai voyagé quelque temps avec eux en camping-car, en Italie principalement, puis nous sommes revenus en France près de Rennes, où mon père a ouvert une école de cirque. Petit déjà, je m'entraînais avec lui aux acrobaties, aux portés.

À quel moment avez-vous fait du fil de fer votre discipline de prédilection ?

À l'âge de 16 ans, j'ai été sélectionné parmi 300 candidats pour intégrer l'école de cirque de Châtellerauld. J'y ai fait mes trois années de lycée, et passé un bac option cirque. Et c'est durant cette formation, basée sur l'apprentissage de tous les principaux arts du cirque, que je me suis spécialisé en fil de fer, après l'avoir pratiqué, étant jeune, dans le jardin familial. J'ai enchaîné avec deux ans d'école du cirque de Rosny-sous-Bois, suite à quoi j'ai signé mon premier contrat, et passé trois mois sur un bateau de croisière en Asie.

Votre pratique vous a valu le prix de l'innovation au 35e Festival Mondial du Cirque de Demain...

Oui. Je pratique le double fil, ce que nous sommes relativement peu nombreux à faire. Mais pour ma part, cela me procure une plus grande prise d'espace de la piste, en me permettant de me tourner de tous les côtés. C'est avec ce double fil que les spectateurs nancéiens nous découvriront, mon épouse Désirée et moi-même, dans le numéro qui ouvre le spectacle.

■ **Propos recueillis par Cécile Mouton**



SARAH ODDOERO, COUTURIÈRE-COSTUMIÈRE



au sein du Cirque Arlette Gruss, la magie se déploie sur la piste, mais également en coulisses ! Zoom sur un maillon indispensable à l'histoire : Sarah Oddoero, couturière-costumière.

En passionnée, elle continue à se former, à apprendre, et il y a deux ans, elle passait son diplôme de styliste/créatrice de mode, formation de trois ans réussie à distance.

L'an dernier, elle cousait, pour les besoins du chapiteau, 3 km de velours... Mais sa mission principale est de vérifier, avant et après tous les shows, l'état des costumes pour, en cas d'accroc ou de tâche, pouvoir intervenir immédiatement. « *Quand il*

est sur scène, le costume doit être parfait ». Sur les 150 costumes portés les soirs de représentation, tous ne peuvent être lavés immédiatement. Du remisage des vêtements dans la semi-remorque entièrement équipée, à leur entretien et lavage (par roulement), Sarah s'occupe de tout, aidée de son assistante.

Une part de la création des costumes lui revient également ; l'autre partie étant confiée à un couturier intervenant en tant que prestataire.



Née en France, Sarah a gardé de son enfance et adolescence passées en Espagne, un accent chantant. Fille de circassien, elle a fait l'école itinérante, en passant par tous les métiers du cirque : billetterie, sorties de piste... et fabrication de costumes. Un artisanat que sa grand-mère, couturière chez Dior, pratiquait en partie à ses côtés, en réalisant pour elle de « petits costumes ». Lorsqu'elle s'essaya à la couture, Sarah a 12 ans. « Je prend les chutes de tissu dans le tiroir de ma mère, et j'arrive peu à peu à fabriquer des tenues ». Jamais satisfaite de ce que les magasins de prêt-à-porter lui proposent, elle prend régulièrement (et littéralement) les choses en mains. « *J'ai toujours fait mes fringues, et toujours aimé faire les choses moi-même* ».

A 17 ans, elle sait deux choses : qu'elle veut rester au cirque et être costumière. En 2014, suite au décès son père, Sarah rejoint le Cirque Arlette Gruss en tant que caissière, et dès 2017, est officiellement embauchée comme couturière.

Pour cette saison placée sous le signe de l'Extravagance, son plus gros challenge fut de créer le costume de M. Loyal. « *Il devait reproduire celui de l'affiche, ce fut compliqué !* ». Pour les autres tenues, il a fallu, comme toujours, éviter toute matière susceptible d'entraver l'artiste, lequel est impliqué, par des essayages répétés, à ce travail 100% sur mesure.

Pour rien au monde Sarah ne changerait d'environnement de travail, de cette vie nomade, de cette vie d'artiste. « *J'ai grandi dans cet environnement, je n'ai connu que ça... Mais cette vie peut tout à fait séduire quelqu'un de sédentaire, la preuve : ma maman est tombée amoureuse de mon papa équilibriste, et a fait sa vie au cirque en tant que trapéziste !* ».

Elle a trouvé dans le Cirque Gruss sa deuxième famille.



© Palais des ducs de Lorraine - Musée lorrain Nancy. Photo J-Y Lacôte



© CD 54 - S. Louis



© GBERGER-CD54

LA DUCHESSE ÉLISABETH CHARLOTTE, DANS L'INTIMITÉ DU POUVOIR

La duchesse Élisabeth-Charlotte a laissé une empreinte unique dans l'histoire du château de Lunéville et de la Lorraine.

moderne, érudite, et proche de ses sujets, le destin de cette femme hors norme vous sera conté à l'occasion de l'exposition temporaire qui lui est consacrée à partir du 14 octobre.

Aux côtés de son époux le duc Léopold de Lorraine, Élisabeth Charlotte d'Orléans (1676- 1744) est l'une des figures marquantes de l'histoire du château de Lunéville. Le « Versailles lorrain » doit beaucoup à cette nièce de Louis XIV, qui a grandi dans les fastes de la cour de France et a su les acclimater en Lorraine. Passionnée d'architecture et de nature, à la fois mère et souveraine, elle a contribué à définir à Lunéville l'esprit d'un lieu remarquable, dont l'exposition vous invite à percer les secrets.

Dans le cadre de cette exposition, le parcours exceptionnel de la Duchesse Élisabeth Charlotte vous sera conté à travers des visites guidées pendant les vacances de la Toussaint.

Visites guidées de l'exposition prévues : mercredi à 15h30, jeudi, vendredi, samedi à 10h30, dimanche à 14h15 (Attention les visites n'ont pas lieu les 1^{ers} dimanches du mois). Visites guidées comprises dans le prix du billet d'entrée du château.

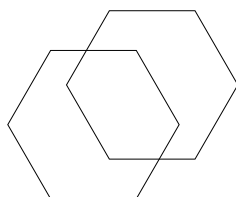
+ Exposition à découvrir au Musée du Château de Lunéville
• Du 14 octobre 2022 au 31 décembre 2023



▲ Élisabeth-Charlotte, mademoiselle de Chartres © Musée du château de Lunéville CD54

LA BIO EXPRESS DE LA DUCHESSE ELISABETH CHARLOTTE :

Élisabeth Charlotte d'Orléans, petite-fille de France, dite « Mademoiselle de Chartres », ensuite « Mademoiselle » en tant qu'aînée des petites-filles du roi Louis XIII, membre de la Maison de France, née le 13 septembre 1676 à Saint-Cloud et morte le 23 décembre 1744 à Commercy, est la fille de « Monsieur » duc d'Orléans et frère de Louis XIV de France, et d'Élisabeth Charlotte de Bavière, princesse Palatine ; elle épousa le duc de Lorraine et de Bar Léopold 1^{er}. Elle assumait la régence des Duchés pour son fils retenu à Vienne de 1729 à 1737 puis fut investie à titre viager de la principauté de Commercy. Si elle ne put marier sa fille Élisabeth-Thérèse à Louis XV, elle est, par son fils François, époux de Marie-Thérèse d'Autriche, la grand-mère de Marie-Antoinette et l'ancêtre de tous les Habsbourg-Lorraine actuels.



un automne au CHÂTEAU DE LUNÉVILLE

Pendant les vacances de la Toussaint, du 22 octobre au 5 novembre, parcourez les espaces du château avec un guide ! Une façon vivante et éclairante de partir à la rencontre du château des Ducs de Lorraine. Découvrez le programme des animations !

LA DUCHESSE ÉLISABETH CHARLOTTE, DANS L'INTIMITÉ DU POUVOIR

La duchesse Élisabeth-Charlotte a laissé une empreinte unique dans l'histoire du château de Lunéville et de la Lorraine. Moderne, érudite, et proche de ses sujets, le destin de cette femme hors norme vous sera conté à l'occasion de l'exposition temporaire qui lui est consacrée à partir du 14 octobre 2022.

+ Mercredi à 15h30, jeudi, vendredi, samedi à 10h30, dimanche à 14h15 (sauf 1^{er} dimanche de chaque mois)



- ◀ Terrine dans laquelle la duchesse de Lorraine s'amusaient elle-même à cuisiner sa terrine de lapin. Elisabeth Charlotte appartient en effet aux pionniers de la cuisine pratiquée comme un loisir aristocratique, mode qui se développa en France vers 1750, mais pour laquelle notre duchesse a été une vraie lanceuse de tendance.
© Collections du musée du château de Lunéville, CD 54 - T.Franz



- ◀ Chasuble faite à partir des fragments d'un monumental lit brodé commandé par Louis XIV pour être offert à son frère, et transmis à la mort de ce dernier à sa fille la duchesse Elisabeth Charlotte. Ces vestiges, que Versailles nous envie, sont aujourd'hui les seuls conservés en France des commandes royales en matière de broderie de très grand luxe.
© Collections du musée du château de Lunéville, CD 54 - S.Louis

CONTES DE LORRAINE

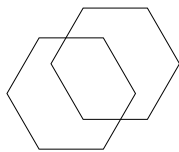
Venez renouer avec la tradition orale et découvrir les contes et légendes qui ont bercé l'imaginaire de nos ancêtres, le tout dans une ambiance ludique et interactive. Une visite pensée pour toute la famille !

+ Jeudi et dimanche à 15h30 (sauf 1^{er} dimanche de chaque mois)

À BAS LES PRÉJUGÉS ! #FAKENEWS

La cour de Lunéville se lavait-elle ? Stanislas a-t-il fait construire la place de Nancy en son nom ? Le château de Lunéville brûle-t-il tous les 20 ans ? Jouons un peu avec les préjugés liés à l'histoire du château en tentant de démêler le vrai du faux.

+ Vendredi et samedi à 16h45



COMME DES PRINCES ET PRINCESSES, VOYAGE AU 18^E SIÈCLE

Il n'est pas toujours facile pour les enfants de se projeter plus de 3 siècles dans le passé.

Cette visite familiale est pensée de manière ludique et pédagogique pour leur faire revivre les grandes heures du château. L'art de la révérence et de l'étiquette n'auront plus de secrets pour eux.

+ Possibilité de louer des costumes à l'office de tourisme - renseignements au 03 83 74 06 55

LE CHÂTEAU EN 1H

Chaque jour, venez découvrir l'histoire du château de Lunéville, depuis sa construction en 1703 jusqu'aux projets actuels. Une visite accessible et tout public, idéale pour mieux comprendre l'histoire des personnages prestigieux qui ont séjourné dans ce château, témoin de la fin du Duché de Lorraine.

+ Mercredi à 10h30 et 16h45, jeudi à 14h15 et 16h45, vendredi à 14h15 et 15h30, samedi à 15h30, dimanche à 10h30 et 16h45 (sauf 1^{er} dimanche de chaque mois)

ATELIERS ARTISTIQUES JEUNE PUBLIC « C'EST MON PATRIMOINE ! »

Stages du 24 au 28 octobre 2022 (de 8 à 18 ans)

+ **Création de costumes de tête** : Deviens l'espace d'un instant un morceau d'architecture ou de végétal issu du parc du château ! Comment pourrions-nous nous cacher, à la vue de tous, dans cette immensité du parc ? Observe et dessine le paysage, puis fabrique ton costume de tête permettant de te camoufler dans le parc.

+ **Kakémono au jardin** : Évoque un souvenir que tu as eu dans les jardins du château puis dessine-le ! Ton dessin sera ensuite intégré dans une œuvre collective, sur une bande de tissu verticale, appelée kakémono, afin de réaliser une composition à la manière des toiles de Jouy !

+ Inscriptions et renseignements : 03 83 76 31 54 – maecolin@departement54.fr •

Tarif : 2 € par jour et par enfant.

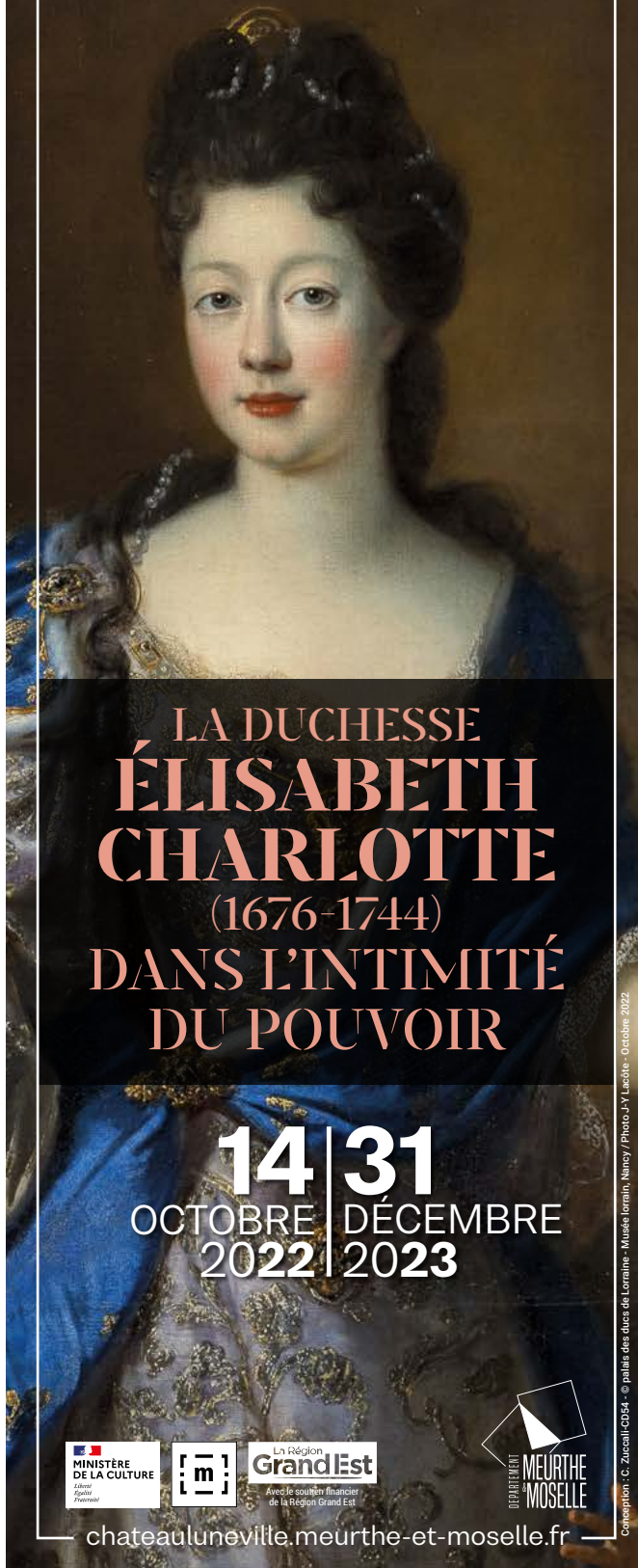
+ Plus d'infos : Château de Lunéville • Tél. : 03.83.76.04.75 •
Site internet : chateauluneville.meurthe-et-moselle.fr

EXPOSITION



Château
de Lunéville

Un site du conseil départemental
de Meurthe-et-Moselle



LA DUCHESSE ÉLISABETH CHARLOTTE (1676-1744) DANS L'INTIMITÉ DU POUVOIR

14 | 31
OCTOBRE | DÉCEMBRE
2022 | 2023



chateauluneville.meurthe-et-moselle.fr

VIVEZ LE GRAND FRISSON EN MOSELLE

En quête d'idées pour les vacances de la Toussaint ! Le festival Bêtes et Sorcières en Moselle, vous invite pour des sorties frissonnantes.



FESTIVAL
**BÊTES
& SORCIÈRES**

Gargouilles, citrouilles, chauves-souris et squelettes envahissent le département mosellan durant 15 jours totalement horribles ! Partez à leur rencontre, chassez-les ou au contraire, fuyez-les au cours de plus de 100 animations sur le territoire : sorties nocturnes, contes et légendes, théâtre, attractions, ateliers... Pour petits et grands !

Retrouvez ici nos trois coups de cœur de ce festival à mourir de peur !

De nombreuses idées sorties pour Halloween sont à retrouver sur le site : Festival Bêtes et Sorcières | Moselle Attractivité

LES COULOIRS DE L'EFFROI À LA CITADELLE DE BITCHE

NOUVEAU PARCOURS, NOUVEAUX EFFETS !

Les souterrains de la citadelle, sombres et inquiétants de nature, deviennent véritablement les couloirs de l'Effroi à l'occasion de la fête d'Halloween. Depuis 2009, chaque nouvelle édition est l'occasion de défis toujours plus démoniaques pour les espiègles créateurs de ce parcours d'épouvante.

Les couloirs de l'Effroi déploient un enchaînement d'espaces investis par différentes scènes animées ou figées, toutes issues des scénarios les plus terrifiants !

En parcourant progressivement les étapes, le public est embarqué dans un engrenage de la peur... L'appréhension des volumes, des lumières et des sons ainsi que des rencontres fortuites provoquent angoisse et cris d'horreur auprès des craintifs comme des avertis ! D'année en année pourtant, les quêteurs d'adrénaline se font plus nombreux à vouloir goûter à tant de malins plaisirs... cette année, le parcours évolue une fois de plus grâce à l'introduction d'effets inédits.

UN PARCOURS ADAPTÉ POUR POUR LES ENFANTS...

Cette journée comprend le parcours d'épouvante classique "Les couloirs de l'Effroi" mais dans une version adaptée et dépourvue des scènes les plus terrifiantes. Les fantômes se



chargeront de mettre les enfants en confiance, en laissant des veilleuses allumées par exemple. Les autres monstres les plus horribles seront gentiment priés de rester cachés. Les grandes orgues retentiront moins fort. Quoi qu'il en soit, il demeure que l'attraction est centrée sur le thème de Halloween et rien ne garantit que certains enfants ne soient pas quelque peu effrayés.

✚ Festival adapté pour tout public • Durée de la visite 00:30 • Tarif Adulte : 17 €/personne, Gratuit pour les moins de 6 ans • Réservation obligatoire sur www.billetweb.fr/les-couloirs-de-leffroi-2022 • Les Festivités d'Halloween de la citadelle sont à découvrir dans leurs intégralités sur www.citadelle-bitche.com



LES TRAINS DE L'HORREUR À ABRESCHVILLER

Nuit de l'horreur au train forestier d'Abreschviller... Montez à bord du train pour un voyage terrifiant en pleine obscurité où vous pourrez découvrir tout au long du trajet des animations regroupant des fantômes, zombies, plus effrayants que jamais surgir des recoins les plus sombres de la forêt. Laissez-vous surprendre et réserver votre soirée du 30 ou du 31 Octobre. Animations spectaculaires, feux d'artifice, cracheurs de feu et scénarios d'épouvante se dérouleront à la gare de départ, pendant le trajet et au terminus du train forestier d'Abreschviller, animations en partenariat avec l'Ecurie La Cantera de Niderviller.

GRANDE NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE : CONCERT D'HALLOWEEN

Restauration, potion magique et grillades sur place. Ouverture des réservations à partir du 1^{er} Octobre. Départs des trains : 18h / 18h50 / 19h40. Tarif unique : 19€ ce qui comprend le trajet en train, les animations au départ, sur le trajet et à l'arrivée et la soupe de potiron. Début des festivités à partir de 17h00 et tout au long de la soirée.

+ Réservation uniquement par téléphone au 03 87 03 71 45 ou 09 64 08 89 15 • www.train-abreschviller.fr

BÊTES ET SORCIÈRES AU CHÂTEAU DE MALBROUCK

Avis à tous les petits monstres, sorciers, fantômes et vampires, le festival "Bêtes et Sorcières au Château de Malbrouck" est de retour. Vous serez accueillis pour le grand grand événement sur le thème d'Halloween... frissons garantis ! De nombreuses animations attendent petits et grands pour les faire frissonner de peur... et de plaisir ! Vous retrouverez de nombreux ateliers pour enfants, des créations d'Halloween et plein d'autres animations et spectacles tout au long des trois après-midis.

- + Le vendredi 28 octobre 2022 de 14:00 à 18:30
- + Le samedi 29 octobre 2022 de 14:00 à 18:30
- + Le dimanche 30 octobre 2022 de 14:00 à 18:30

+ Adulte : 10 €/personne, Gratuit pour les moins de 6 ans • www.chateau-malbrouck.com



TRICOTEZ VOS CHAUSSETTES
POUR L'AUTOMNE !



NOUVEAUTÉS

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

23 rue Raugraff
NANCY • 03 83 29 70 14
mercieraugraff@hotmail.fr



Retrouvez Mercerie Raugraff
sur Facebook et Instagram



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

APPEL GÉNÉRAL À LA SOBRIÉTÉ

Certaines manifestations viscéralement engagées font le pari du ludique et de la convivialité. C'est le cas de la Fête de l'Énergie et du Climat, de retour à Nancy ce dimanche 23 octobre. Objectif ? Sobriété.



Dans un contexte inédit d'événements climatiques extrêmes et de hausse des prix de l'énergie attisée par les tensions géopolitiques récentes, la sobriété énergétique est au cœur de tous les débats. Et pour donner à chacun le pouvoir d'agir, la Ville de Nancy invite les citoyens à rejoindre, en famille, la 11^e Fête de l'Énergie et du Climat, organisée dimanche 23 octobre dans les Grands Salons de l'Hôtel de Ville.

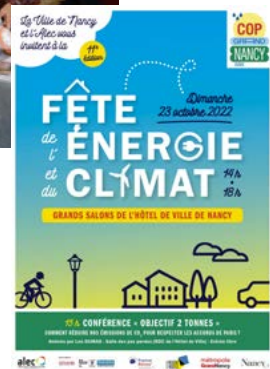
Rendez-vous gratuit et pédagogique bien connu du grand public, la manifestation a accueilli, en dix ans, plus de 35 000 personnes ! Inscrite pour la première fois dans la COP Territoriale, la Fête de l'Énergie et du Climat proposera cette année aux citoyens de s'engager dans la sobriété énergétique en les aidant à réduire leur empreinte carbone.

VILLAGE INFORMATIF ET ESPACE LUDIQUE

L'événement prendra la forme d'un village de stands dont l'animation sera confiée aux conseillers de l'ALEC et leurs partenaires. Un espace plus ludique encore accueillera des escape games, des jeux en bois de récupération et un vélo générateur d'électricité. Chacun sera par ailleurs invité à parcourir un village associatif et institutionnel pour s'informer, échanger, découvrir et jouer autour de thématiques variées touchant à la transition écologique.

Parmi d'autres ateliers interactifs, les visiteurs seront invités à faire le bilan de leur impact sur l'environnement, et recevront, en réponse, des propositions de solutions faciles et concrètes

pour limiter ce dernier. Autre temps fort, une conférence confiera à Lou Dumas, enseignante à l'ENSAIA et membre des Shifters de Nancy, le soin d'intervenir sur le thème suivant : « Objectif 2 tonnes : comment réduire nos émissions de CO2 pour respecter les accords de Paris ? »



LES PARTENAIRES PRÉSENTS ET SERVICES PROPOSÉS :

- ➕ Les **Shifters de Nancy** réaliseront des bilans carbone.
- ➕ **ATMO Grand Est** sensibilisera à la qualité d'air via un escape game.
- ➕ Le **Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement** délivrera de précieux conseils.
- ➕ L'**association de protection du consommateur CLCV** proposera un bar à eau, avec dégustations à l'aveugle.
- ➕ L'**ALEC Nancy Grands Territoires** vous orientera sur les économies d'énergie liées au logement.
- ➕ La **Compagnie La Mince Affaire** invitera chacun à jouer à des jeux géants et délirants en bois, fabriqués à partir de vieux meubles.

Seront également présents : la Maison de l'Habitat et du Développement Durable, la SPL Grand Nancy Habitat, le Service déchets de la Métropole, La Maison du Vélo, Les Directions Habitat et Ecologie et Nature de la Ville et GRDF.

➕ 11^e Fête de l'Énergie et du Climat • Dimanche 23 octobre 2022 de 14h à 18h • Dans les Grands Salons de l'Hôtel de Ville de Nancy (entrée Place Stanislas) • 15h : Conférence animée par Lou Dumas en Salle des Pas Perdus (RDV de l'Hôtel de Ville • Entrée libre et gratuite.

3 questions à LOU DUMAS

Enseignante à l'ENSAIA
et membre des Shifters
de Nancy



Qui sont les Shifters, l'association dont vous faites partie ?

Ils sont la déclinaison locale du Shift Project, think tank qui œuvre en faveur d'une économie libérée de la contrainte carbone, initié par Jean-Marc Jancovici. À Nancy, nous sommes autour de 300 bénévoles à agir pour sensibiliser le grand public à réduire leur empreinte carbone. Cette action prend notamment la forme de fresques thématiques permettant d'appréhender, de manière ludique, les causes et conséquences de nos actions sur le réchauffement climatique.

Quels seront les points abordés dans votre conférence ?

Parvenir à la neutralité carbone en 2050, objectif fixé par le Plan Climat Paris, suppose une réduction de 2 tonnes d'équivalent CO2 par personne et par an. A partir de cette réalité, je m'appuierai sur les ateliers proposés pour aborder plusieurs grandes thématiques : l'empreinte carbone des Français est principalement liée aux transports. Pourquoi ? Que faire ? Suivent le logement et l'alimentation. Comment faire, là aussi, pour diminuer l'impact ? Une partie de mon intervention sera consacrée aux solutions.

Quid du numérique ?

Il fera partie des thèmes abordés. La conférence sera d'ailleurs interactive, et permettra de faire participer le public en l'invitant à répondre, par smartphone, à une série de questions. J'achèverai mon intervention par une prise de recul, en déconstruisant certaines idées reçues afin que chacun en ressorte avec un regain de motivation.

■ **Propos recueillis par Cécile Mouton**



1ère radio à Nancy*

Merci de votre confiance !

Source : Médiamétrie, Médialocales,
Sept 2019 – Juin 2020, Ensemble des 13 ans et +,
Lundi-Vendredi 5h-24h, agglomération de Nancy,
Audience cumulée



QU'EST CE QUE VOUS FAITES PENDANT LES VACANCES ?

Pendant les vacances de la Toussaint, les Musées proposent des activités pour les petits mais aussi pour les plus grands. Visites ludiques, animations Halloween, ateliers et bien plus...

AU MUSÉUM AQUARIUM DE NANCY



Ne croyez pas que les musées soient des lieux de calme et de contemplation... Ça, c'est ce qu'ils voudraient bien nous faire croire, car en réalité, rien n'est plus vivant et excitant !

Prenez par exemple le Muséum-Aquarium en période d'Halloween, vous ne pouvez même pas imaginer ce qui s'y passe : tout un monde subaquatique digne de Vingt Mille Lieux sous les mers s'y donne rendez-vous pour un vrai bal démoniaque, lugubre et exalté ! Les fantômes de l'Orchestre du Titanic y croisent Rusalka et les Filles du Rhin donnant la main

aux survivants de l'Atlantide pour des valse endiablées et amphibiennes. Et prenez garde de ne pas vous faire marcher sur les palmes !

Cette année, c'est au déjanté Bogdan Hatisi qu'il revient de vous faire pénétrer dans ce grand bal des sorcières et des éponges au cours d'une déambulation musicale et fantastique à travers tous les espaces du musée. Un événement en partenariat avec l'Opéra national de Lorraine.

+ Les 31 octobre & 1^{er} novembre 2022, à 18H30 • Durée : 1h20 environ (parcours en déambulation) • Tarif : 9€ (adulte) Tarif réduit : 6€ (- 26 ans)

DES EAUX ARTIFICIELLES

Exposition du 8 oct. au 4 déc. 2022

L'exposition Des eaux artificielles propose de mêler poissons de cristal et maquereaux naturalisés, sculpture iridescente et coquillages à la surface nacrée. Ici, les œuvres d'art contemporain côtoient les spécimens aquatiques. Libre à nous de découvrir les vitrines comme on observerait des aquariums évoquant des microcosmes diversifiés.

Comment comprendre l'opposition entre intérieur et extérieur ? Quels parallèles existe-t-il entre un univers clos tel que celui de l'aquarium et l'espace domestique ?



AU JARDIN BOTANIQUE JEAN MARIE PELT



© Jardin Botanique Jean Marie Pelt

L'ABOMINABLE MYSTÈRE DES FLEURS

Un film de François Tribolet - En présence du réalisateur.

Les fleurs représentent aujourd'hui 90% des espèces de plantes. Leur domination sans partage intrigue les scientifiques depuis des siècles. Aujourd'hui, une nouvelle génération de chercheurs - paléontologues, biologistes, généticiens - traque la moindre piste dans le monde entier pour expliquer ce phénomène. Des déserts africains aux forêts de Nouvelle-Calédonie, en passant par les sommets des Alpes, ils font des découvertes étonnantes. L'heure semble venue de résoudre ce que Charles Darwin appelait "l'abominable mystère des fleurs".

+ Au Pavillon d'accueil du jardin botanique • Entrée Gratuite dans la limite des places disponibles.

MORDFORT LE DRAGON

Parcours Halloween

Dans le jardin sommeille un terrible dragon...

Il y a plus de 7000 ans, un breuvage magique l'a endormi. Mais il y a quelques jours, au plus profond de la nuit, son dragonnier Charlie, a entendu de longs cris. "Mordfort le dragon s'est réveillé et il risque de tout détruire et de tout brûler sur son passage..."

Le jardin est menacé !

Nous comptons sur toi pour le sauver. Pour y arriver, emprunte le chemin magique et retrouve les ingrédients de cette mystérieuse boisson.



+ Parcours familial en autonomie dans le parc botanique • Du 22 octobre au 6 novembre, de 9h30 à 18h00 jusqu'au 31 octobre, de 9h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 à partir du 1^{er} novembre • Gratuit.

LE SPÉCIALISTE DU MEUBLE



Nombreuses ambiances
et nouveautés



Fabrication sur mesure



+ de 40 tables exposées



ET RELOOKING PROFESSIONNEL



Changement
de poignées

Remise au
bois brut
en atelier



Relooking
de meubles
tous styles

AVANT



FINITION
COMPLÈTE
intérieur des
meubles
également

APRÈS



AVANT



APRÈS

NOUVEAU : ESPACE DÉCO



ATELIER 3.500 m²
& EXPOSITION

GPS 9 54210 VILLE EN VERMOIS
RUE DE ST NICOLAS DE PORT

03 83 46 55 66

maison-du-massif.fr

ACTUS ET NOUVEAUTÉS

Les petites infos indispensables, amusantes, pertinentes et utiles à retenir...

ON ADORE !

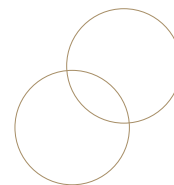
Une nouvelle identité visuelle pour

LES FÊTES DE SAINT-NICOLAS 2022



Cette année, le Patron des Lorrains épouse une nouvelle identité visuelle à Nancy. Elle a été dévoilée par Bertrand Masson, Adjoint au Maire délégué à la culture, au patrimoine, aux métiers d'art et aux grands événements, et Thomas Souverain, Adjoint délégué au territoire Centre, aux grands événements, à la foire attractive et au domaine public. Cette nouvelle identité visuelle a été imaginée par Philippe Tytgat.

Dans le cadre la proclamation par les Nations Unies de l'Année internationale du Verre et "2022 en verre". Le thème retenu cette année sera "Verre et lumières".



La com réussie

Il a toujours fait bon vivre à Lunéville et Stan l'avait compris !

C'EST LA NOUVELLE CAMPAGNE DE COMMUNICATION DE LA VILLE DE LUNÉVILLE

avec notre Stan en tête d'affiche. Avec des logements abordables, de magnifiques espaces verts, une vaste offre culturelle, plus de 50 clubs de sports, de nombreux commerces de proximité, un accès à l'éducation de la crèche au bac+3...Lunéville est le nouvel Eldorado des familles !

Info sur www.luneville.fr

SPORT & Bien-être



Nancy prend soin de ses séniors...et c'est gratuit !

Séances de Marche nordique & cours de gymnastique

La Ville de Nancy propose tout au long de l'année un RDV hebdomadaire de marche nordique pour les personnes de 65 ans et +... mais également des cours de gymnastique d'entretien généralisé (55 ans et +). Ces pratiques offrent de nombreux bienfaits : tonification des muscles, aide à la respiration, fortification des os. Pour toute inscription, fournir un certificat médical et une attestation de responsabilité civile.

Renseignements auprès de la direction des Sports : 03 83 85 31 77 ou sur www.nancy.fr/utile/sport-pour-tous-sport-partout

Le Pass'Sport revient pour une saison 2.

Tu as entre 6 et 30 ans ? Profite de 50 € pour rejoindre un club sportif

Le Pass'Sport est une aide à la pratique sportive de 50 euros par enfant pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive. Relancée en cette rentrée par le Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, cette mesure pouvoir d'achat destinée à offrir aux enfants, aux étudiants boursiers et aux jeunes les plus éloignés de la pratique sportive, en raison d'un handicap ou pour des raisons financières, un accès facilité à une pratique sportive pérenne dans le temps en bénéficiant d'un cadre structurant et éducatif comme le club sportif peut en proposer. Ce dispositif s'adresse aux jeunes de 6 à 18 ans, aux familles bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire, et même à 30 ans pour les bénéficiaires de l'allocation adulte handicapé.

Info sur www.pass.sports.gouv.fr

LE COUP DE POUSSE SPORTIF



Le Petit Comptoir



Cuisine de terroir revisitée

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

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



© Adobe Stock

 **ACORIS**mutuelles

ma mutuelle acoris met ses bons plans en application

La mutuelle vous aide aussi à soigner votre pouvoir d'achat. Face aux augmentations de prix, ACORIS Mutuelles soutient ses adhérents particuliers et professionnels et leur propose des solutions efficaces au quotidien.



UNE APPLI POUR LES BONS PLANS

ACORIS Mutuelles n'a bien sûr pas LA solution, mais elle peut se prévaloir de ne pas être restée sans réaction et d'avoir ouvert grand les portes de sa « plateforme des bons plans » à ses adhérents. Dans tous les domaines du quotidien (sport, bien-être, mode, puériculture, maison, loisirs, voyages...), vous bénéficierez de réductions, d'offres promotionnelles, de remises, auprès de 2 000 commerçants représentant plus de 14 000 références dans les enseignes nationales comme dans les commerces indépendants de proximité. Une billetterie dématérialisée (cinémas, parcs d'attractions, musées, expositions...) à des tarifs négociés permet au plus grand nombre également d'accéder à la culture. Pour en profiter, il suffit à l'adhérent de se connecter à son application. Chaque offre peut être téléchargée et imprimée ou présentée directement au commerçant sur mobile.

METTRE EN VALEUR LES ENTREPRISES ADHÉRENTES

Et pour accompagner les entreprises qui témoignent leur confiance à ACORIS Mutuelles, celle-ci souhaite leur donner la plus grande visibilité possible. Elle leur offre ainsi la possibilité de booster leur attractivité en affichant sur sa « plateforme des bons plans » leurs offres exclusives et spécialement destinées à l'ensemble des adhérents de la communauté ACORIS Mutuelles. Depuis toujours, l'ancrage local d'ACORIS Mutuelles est sa force et il semblait naturel que les entreprises adhérentes profitent elles aussi de cette plateforme. Elles y accèdent gratuitement et définissent librement la nature de l'offre, sa durée et ses conditions d'utilisation. Les équipes de la mutuelle assurent quant à elles la diffusion et la promotion. Plus qu'un outil commercial, le club avantages est la quintessence de l'engagement mutualiste. C'est le coup de pouce aux professionnels désireux de développer leur activité, aux particuliers soucieux de réduire leurs dépenses, et à l'économie locale qui repose sur l'équilibre fragile entre les deux, et sur la solidarité de tous.

Demain, d'autres initiatives, d'autres innovations réfléchies et construites spécialement pour vous viendront étoffer l'offre de la mutuelle, avec pour ambition d'améliorer votre situation et vous donner raison de nous avoir choisis pour, simplement, rendre votre quotidien juste un peu plus facile.

Comment en bénéficier ?

Vous êtes adhérent ? Vous êtes un professionnel et souhaitez mettre en avant vos offres ? Téléchargez sur votre Smartphone l'application mobile ACORIS Mutuelles (disponible sur l'Apple store ou Google play).

Quand les prix s'envolent, c'est tout le budget des ménages qui plonge. ACORIS Mutuelles l'a bien compris car les liens que la mutuelle entretient avec ses adhérents vont bien au-delà de la simple relation commerciale. Il est de son devoir de se mobiliser contre cet ennemi sournois, invisible et silencieux qu'est l'inflation, cette autre pandémie qui vient toucher aveuglément tout un chacun au cœur de sa vie. C'est pourquoi, l'application mobile d'ACORIS Mutuelles intègre désormais un club avantages.

✚ N'hésitez plus à contacter  **ACORISmutuelles**

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





▲ Nous, la forêt - Kif Kif © Léna Pinon Lang



▲ C^o Marzouk Machine © Jeff Point



▲ JUVENTUD officielle © Francis Rodor - Luz Fernandez



▲ La vie devant soi © Loïc Nys

DÉTONNANT MICHTÔ !

Né en 2006, le Festival Michtô a su s'affirmer comme lieu de grandeur et de décadence, et festival de tous les possibles. En cours, sa 17^e édition s'achèvera le 30 octobre prochain.

Considérant que « tout est envisageable », le Festival Michtô expérimente, chamboule et chambarde effrontément et absolument, abolissant les cadres, les idées reçues et préconçues. Grande fabrique artistique et pluridisciplinaire, il met en œuvre, un mois durant chaque année, une programmation éclectique.

Parmi les pépites programmées en ces deux derniers week-ends d'octobre, « Molière », par la **compagnie Amaranta**, se fera fort de dépoussiérer la statue du dramaturge pour s'intéresser, simplement, à l'histoire d'un artiste hors-norme. Tout nouveau spectacle « biodégradable » de **Spectralex**, « Sinon ça va », conte extraordinaire et œuvre pathétique, ravira petits et grands. « L'Arbre », spectacle « musical, sans

paroles, avec marionnette » mettra en scène un enfant endormi sur une barque à la dérive, échoué sur un étrange îlot pourvu d'un arbre gigantesque. Perikoptô, par la **compagnie La Débordante**, fera se croiser deux parcours : celui de Julia Dantec, mère de famille dont la vie bascule lorsqu'elle commet un acte dramatique dans une agence Pôle Emploi, et Philippe d'Orgeval, homme politique devenu Premier ministre. « Pour un fascisme ludique et sans complexe » donnera à voir l'équipe municipale et les habitants d'un écoquartier pris dans la tourmente du chaos généré par des montagnes de déchets.

Des concerts (**Accord, Sdorvia Desko, Oi' Boys, Studio 45**) complètent habilement la programmation !



© Festival Michtô



▲ *Sinon ça va, Spectralex* © Fanchon Bilbillé



© Festival Michtô

MICHTÔ, LE COLLECTIF

Michtô, c'est aussi un collectif rassemblant 12 structures et 200 bénévoles décidés à agir ensemble pour faire foisonner la recherche artistique et apporter au public une proposition accessible et de qualité.

Les structures membres du collectif :

- ✓ Cirque Gones / Nancy
- ✓ La Basse-cour des miracles Conception et installation d'éléments scénographiques/ Strasbourg
- ✓ Cie TITANOS agitation foraine / Nancy
- ✓ Ôlavach collectif de techniciens du spectacle / Nancy
- ✓ Collectif salle de shoot expériences photographiques / Nancy
- ✓ La Marmijotte cuisine collective / Meuse
- ✓ La Nasa collectif d'artistes sérigraphes / Strasbourg
- ✓ What comes around goes around video / Nancy
- ✓ Dynamo l'atelier du vélo / Nancy
- ✓ La Tendresse tendre collectif / Nancy

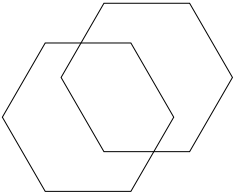
DU MICHTÔ... AU MEMÔ !

Construit entre Nancy et Maxéville, et prolongement naturel du festival, le MEMÔ fait se rencontrer artistes, techniciens, publics de tous horizons, habitants du quartier du Sauvoy et professionnels du secteur culturel. Reprenant à son compte l'ambition du Festival Michtô de « *replacer l'échange, le partage et le faire ensemble au centre de nos pratiques, lutter contre l'isolement et les inégalités* », ce lieu singulier porte un projet structuré actif tout au long de l'année. Parmi les actions menées : la création d'espaces de maraîchage collectifs, la création de scénographies, l'ouverture d'une cantine du midi, la promotion du cirque et des arts de la rue par de la mise en réseau...

✚ Festival Michtô • Jusqu'au 30 octobre au MEMÔ, rue des solidarités, 54320 Maxéville • Tél : 06 81 68 59 15 • Informations et programmation sur festivalmichto.com

1992-2022, 30 ans de CAFÉS JAZZ

En 2022, les Cafés Jazz à Épinal ont trente ans ! Pour fêter dignement trois décennies passées à défendre une musique originale, vivante et de création, 7 concerts-événements (et autant de grands noms) sont programmés du 28 au 30 octobre.



Jazz un jour, jazz toujours ! L'année 2022 est une date symbolique puisqu'elle marque les 30 ans des Cafés Jazz à Epinal, histoire d'autant plus passionnante qu'elle ne partait de rien et que tout était à construire. Depuis octobre 1992, des centaines de musiciens ont marqué de leur empreinte le Lavoir Théâtre, devenu lieu mythique du jazz et lieu de prédilection de cette programmation, ainsi que le Théâtre municipal, également adapté à de belles rencontres. Cet anniversaire est l'occasion de retrouver des musiciens emblématiques de cette programmation exigeante, et attachés à l'esprit de ces Cafés Jazz, musiciens tous incontournables sur la scène jazz européenne.



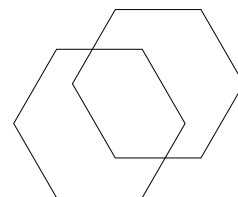
▲ Paho Saga © DR

Vendredi 28 octobre à 19h, le Lavoir Théâtre G. Brassens prêter sa scène à un concert de jazz manouche donné par Paho Saga, formation de quatre musiciens créée par le guitariste Pascal Masselon. Les spectateurs présents vibreront au son d'une musique vivante et populaire, nourrie d'une énergie lumineuse alliant l'héritage du jazz européen à celui d'une tradition en mouvement. À 21h, le trio André Charlier, Benoît Sourisse et Louis Winsberg, enchaînera dialogues harmoniques et joutes rythmiques pour nous raconter ses petites histoires.



▲ André Charlier, Benoît Sourisse, Louis Winsberg

@Philippe Leher



▲ Radio Kaizman © DR



▲ L'Effet vapeur © DR

Samedi 29 octobre à 16h, place au spectacle en déambulation de Radio Kaizman ! La fanfare survitaminée qui balade depuis 2018, sa formule acoustique partout en France, fera escale au centre-ville d'Épinal. Leur prestation sera couplée à la restitution d'un stage organisé avec la Souris Verte en lien avec différentes écoles de musique du département, moment suspendu qui réunira, aux côtés des 7 musiciens de Radio Kaizman, musiciens, rappeurs et danseurs amateurs.

À 18h au Lavoir-Théâtre, « L'Effet Vapeur » délivrera aux spectateurs un coup de chaud bienvenu. À partir d'improvisations collectives retravaillées, ce truculent quartet développe, en musique, la notion de « ring » et « confronte des esthétiques individuelles les unes aux autres ». Début de soirée détonnant en vue ! À 21h, Minino Garay, compositeur et percussionniste argentin, mêlera, en coutumier du fait, tradition argentine, jazz et spoken word, forme de poésie récitée sur fond de beat et d'improvisations instrumentales (ancêtre du slam). Il se produira dans « Speaking Tango », nouveau projet aux influences multiples.

Dimanche 30 octobre au Théâtre municipal, le Pierre Boespflug Trio donnera à entendre « Couleur.S », musique multiple mêlant l'énergie et les surprises du jazz, servie par des musiciens de haut vol. Enfin à 17h, Éric Séva, saxophoniste et maître de l'écriture, interprétera, en quintet, « Mother of Pearl », son nouveau projet poétique et mélodique.



▲ Pierre Boespflug © DR



▲ Eric Séva - Mother of Pearl © Christophe Charpenel



+ Renseignements et réservations auprès d'Isabelle Sartori, Présidente de l'Association Lavoir Entendu, joignable au 03 29 31 04 85 ou par mail : isabelle.sartori@epinal.fr • Tarifs • Concert unique : 20€ (plein tarif), 10€ (tarif réduit) • Pass 1 jour et 2 concerts (vendredi 28, samedi 29 ou dimanche 30 octobre) : 30€ • Pass complet 3 jours : 60€ (6 concerts)

SAUVONS LE JDM !

L'annonce, fin juin dernier, avait frappé les esprits : « Le Jardin du Michel est en danger ». Pour maintenir à flot un festival emblématique dramatiquement fragilisé, l'heure est à la mobilisation. Elle aura lieu en musique, samedi 29 octobre à L'Arsenal de Toul.



Les 3 fromages © Jean Le Boulanger

Le 30 juin dernier, un communiqué de presse venait officialiser les rumeurs : « Le Michel ne fêtera sans doute pas ses 18 ans l'an prochain ». En cause, une fréquentation de la 17^e édition largement en deçà des 18000 spectateurs espérés ; et, plus globalement, une pénurie de public, conséquence d'une offre culturelle et d'habitudes bouleversées par la crise sanitaire, dans un contexte politique et environnemental anxiogène. Mais plutôt que de se résigner, le Michel's crew, fidèle à lui-même, est parti au combat, mobilisant son public, et tous ceux sensibles à la possible disparition d'un festival-monument, via le lancement d'une campagne de dons. À cela, s'ajoutera, samedi 29 octobre, une grande soirée de soutien au Michel. Détails de ces retrouvailles festives ? « Wanted – Michel dead or alive ! », une méga fiesta aux airs de mini-JDM, qui se prolongera une bonne partie de la nuit. Les spectateurs présents retrouveront, sur la scène de l'Arsenal de Toul, des artistes et groupes à l'énergie communicative, parmi lesquels Natboy, Le Grô's Tour (featuring Mourad, de la Rue Kétanou), Kikesa et, en têtes d'affiche, Celkilt, Les 3 Fromages et Jabberwocky. Passez le message !



Kikesa © Alex Ducarel

3 questions à Pierre Maffeis

Président du Jardin du Michel



Quelle est la situation du JDM ce jour ?

Après une fréquentation 2022 inférieure aux attentes, le festival s'est retrouvé en difficulté financière. Nous avons fait plus 50% de l'effort nécessaire à le sauver, mais nous sommes encore loin du but. Malgré cela, nous ne lâchons rien ! D'où l'organisation de cette soirée du 29 octobre, qui sera l'un des derniers leviers pour nous sortir de cette situation. Afficher complet serait, pour tout le monde, un bon coup de boost. Et si cette soirée était la dernière, au moins nous nous serons amusés !

Comment l'avez-vous envisagée ?

Comme un mini-JDM, sur le modèle des soirées rock organisées il y a quelques années. Nous réunissons, au sein de l'Arsenal de Toul, un beau plateau d'artistes, qui ont tous joué le jeu sur leurs cachets... comme nos prestataires et partenaires. Eux aussi ont décidé de nous accompagner dans cette passe décisive.

Si cette soirée fonctionne, le JDM sera-t-il sauvé ?

Pas tout à fait, mais il faut qu'elle fonctionne pour pouvoir envisager la suite. Pour l'instant, nous sommes tous concentrés sur le très court terme, mais en cas de succès, nous pourrions, prudemment, nous projeter dans un JDM 2023.

■ Propos recueillis par Cécile Mouton

➕ Grande soirée de soutien au Michel • Samedi 29 octobre à 18h à l'Arsenal (Toul) VBilletterie : 25€ en prévente/28€ sur place (vente exclusivement sur le site internet) • Navettes aller-retour pour Nancy sur réservation depuis la billetterie (4€/trajet) • Informations pratiques et billetterie sur jardin-du-michel.fr/les-offs/

Le
Jardin
du
Michel

WANTED

MICHEL DEAD OR ALIVE

SAMEDI 29 OCTOBRE 2022
18H - L'ARSENAL (TOUL - 54)

JABBERWOCKY
CELKILT . LES 3 FROMAGES
KIKESA + GUESTS !

LE GROS TOUR FEAT MOURAD (LA RUE KETANOU)
RAYMOND COURT TOUJOURS
BROTHER & BROTHER • NATBOY (LA ZINTRIE)

INFOS & BILLETTERIE : WWW.JARDIN-DU-MICHEL.FR/LES-OFFS/

turbul@lance

TOUL

pass
Culture

Greenroom

stan

Yvon

corn

3 grand est

LES1

LORRAINE

radio@solice

REN

FAEL

RADIO@MUSIC



aides aux TRAVAUX : LA VALSE DES COUPS DE POUCE ÉNERGIE

Outil essentiel de la politique de rénovation énergétique, les certificats d'économies d'énergie, dits CEE, financent les travaux des Français à hauteur de plusieurs milliards d'euros. Or, divers changements de législation sont intervenus en la matière. On fait une mise au point.

Dans sa bataille pour la rénovation de l'ensemble du parc immobilier, l'État a largement mis à contribution le secteur privé à travers le dispositif des certificats d'économies d'énergie (CEE), plus connus sous le nom des primes énergie. Si vous avez pour projet d'améliorer les performances énergétiques de votre logement, ces subventions peuvent vous intéresser ! On les passe en revue.

UN PRINCIPE MÉCONNU

Tous les géants du marché de l'énergie ont des quotas légaux d'économies à remplir. Or, pour y répondre, les sociétés productrices ou distributrices de gaz, d'électricité et d'autres carburants peuvent financer les travaux des particuliers. Ces fournisseurs privés obtiennent ainsi les fameux CEE, tandis que les ménages bénéficient de primes énergie. Et, la bonne nouvelle, c'est que propriétaires comme locataires peuvent y prétendre sans condition de revenus, et ce, pour une résidence principale ou secondaire achevée depuis plus de 2 ans. Une fois votre projet mûrement réfléchi, il suffit de sélectionner le fournisseur d'énergie dont l'offre est la plus adaptée à vos besoins, avant de rechercher un professionnel RGE (« reconnu garant de l'environnement ») pour réaliser le chantier. Attention : la proposition de financement doit être acceptée avant la signature du devis de travaux !



Chauffage, isolation, énergies renouvelables, ventilation, programmation, d'innombrables opérations peuvent donner droit à ces subventions dont le montant et la forme varient selon la nature des rénovations et le fournisseur. En effet, les primes énergie peuvent être versées en euros après le chantier ou directement déduites de la facture ou encore octroyées sous la forme de bons d'achat. Un comparatif est donc de rigueur.



LA FIN DE CERTAINES AIDES

Si certaines opérations coup de pouce ont rencontré un franc succès, elles ne se sont pas toujours révélées pertinentes et ont même entraîné une explosion des arnaques et des chantiers bâclés, ce qui a conduit l'État à resserrer la vis.

Le « coup de pouce isolation » dédié aux combles, à la toiture, aux murs ou encore aux planchers bas a ainsi été supprimé au 1er juillet 2022. C'est notamment grâce à cette prime bonifiée que bon nombre de Français ont pu isoler leurs combles pour 1€ symbolique. Près

de 2 millions de travaux ont été sponsorisés entre 2019 et 2021, d'après le bilan de l'État.

De même, le « coup de pouce thermostat avec régulation performante », mis en place en 2020 pour inciter les Français à installer un programmateur pour leur chauffage, est arrivé à son terme le 31 décembre 2021.

Mais dans un cas comme dans l'autre, cela ne signifie pas que vous n'avez plus droit à aucune subvention ! Il est en effet toujours possible de bénéficier de primes CEE standards pour un chantier d'isolation ou pour la pose d'un thermostat. En revanche, le montant octroyé sera nécessairement plus faible. ■ **Julie Polizzi**



DES COUPS DE POUCE CIBLÉS

Afin d'encourager des chantiers spécifiques, l'État bonifie depuis plusieurs années certains travaux à travers des opérations « coup de pouce économies d'énergie ». Le principe : les fournisseurs engrangent davantage de CEE, à condition d'augmenter leurs financements auprès des ménages, le tout dans un cadre plus strict.

C'est le cas de la prime « coup de pouce chauffage » qui a été prolongée jusqu'au 31 décembre 2025. Elle permet d'obtenir jusqu'à 4 000 € pour les ménages modestes et 2 500 € pour les autres, afin de remplacer un ancien chauffage par un modèle performant. Le montant de l'aide varie selon le nouvel équipement choisi (pompe à chaleur, système solaire, chaudière biomasse performante, chauffage au bois, etc.). Attention, la chaudière gaz très haute performance (THPE) et le radiateur électrique performant ne bénéficient plus de ce coup de pouce depuis juin 2021, mais peuvent tout de même profiter des CEE standards.

Afin d'inciter les Français à adopter une démarche de rénovation complète, l'État a également mis en place le « coup de pouce rénovation globale », simplifié début 2022 et lui aussi prolongé jusqu'à fin 2025. Le bouquet de travaux réalisé ici doit permettre d'atteindre au moins 55 % d'économies d'énergie (chauffage, climatisation et eau chaude) pour une maison et 35 % pour un bâtiment collectif. Quant au montant de la prime, il varie entre 200 et 350 € par mégawattheures annuels économisés, selon la consommation d'énergie après travaux (nouveau critère 2022) et les revenus des propriétaires individuels. La subvention peut grimper à 500 €/MWh/an économisés pour un immeuble.

L'ADRESSE DE RÉFÉRENCE

Les primes énergie ne sont pas les seules aides dont vous pouvez bénéficier pour vos travaux ! Elles peuvent en effet se cumuler avec MaPrimeRénov et l'éco-prêt à taux zéro. Pour faire le point sur tous les dispositifs à votre disposition et obtenir un accompagnement dans votre projet, renseignez-vous sur le portail du service public [France-renov.gouv.fr](https://france-renov.gouv.fr), ou contactez un conseiller au **0 808 800 700** (numéro non surtaxé).

Cheminées Gisbert

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



**Avec Cheminées Gisbert, il n'y a pas d'intermédiaire.
L'équipe vous garantie : Vente - Pose - Entretien - SAV**

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



6 rue du Saulcy Zone Cora
54300 MONCEL-LÈS-LUNÉVILLE
03 83 73 89 35
www.cheminees-gisbert.fr



TOUT SAVOIR SUR LES ISOLANTS BIOSOURCÉS

Respectueuses des ressources de la planète, saines et efficaces, les matières biosourcées révolutionnent le confort thermique dans nos logements. On vous dit tout ce qu'il y a à savoir sur ces isolants naturels.



Indispensable pour réduire les dépenses énergétiques liées au chauffage lors des mois d'hiver mais aussi, à la climatisation lors de la saison estivale, l'isolation des murs, planchers et combles joue un rôle crucial dans le confort de nos intérieurs et se doit donc d'être réalisée dans les règles de l'art. Or, outre la technique de pose, le choix du matériau isolant est un élément déterminant de sa performance. Représentant aujourd'hui plus de 10 % des parts du marché en France, les isolants biosourcés possèdent de nombreux atouts qui séduisent de plus en plus de particuliers, d'autant que les nouvelles normes environnementales encouragent l'usage de ces matières naturelles, issues de végétaux ou, plus rarement, d'animaux. On fait le point sur ces matériaux à fort potentiel.

DES MATÉRIAUX DURABLES

Définis comme issus de la biomasse, les isolants biosourcés sont fabriqués à partir de matières végétales (fibres de chanvre, feutre de lin, ouate de cellulose, coton, liège, fibre de bois, paille de céréale et oléagineux) ou animales (laine de mouton, plumes), et non pas d'énergies fossiles (roche, pétrole et dérivés). Ils permettent donc une gestion durable des ressources, car ils peuvent être rapidement reconstitués par la filière agricole. Ils sont ainsi virtuellement renouvelables à l'infini.

Exempts de substances chimiques nocives, ils ne rejettent pas de polluants toxiques dans les logements, afin de préserver la qualité de l'air intérieur. De plus, ces matières organiques sont aisément recyclables, ce qui n'est pas le cas des laines minérales ou encore des isolants synthétiques. Étant issus de matériaux de proximité, ils ne nécessitent, en outre, que peu de transports et ont donc une empreinte écologique plus faible, tout en encourageant le

développement économique des territoires français et en agissant ainsi pour la croissance verte.

Dernier point positif pour l'environnement, et non des moindres : leur capacité intrinsèque à stocker le carbone atmosphérique. En effet, au cours de leur cycle de vie, les végétaux captent le CO₂, qui n'a donc plus d'effet sur la pollution de l'air et le réchauffement climatique. Les isolants biosourcés peuvent ainsi permettre de compenser nos émissions de gaz à effet de serre.

DU CONFORT EN TOUTES SAISONS

Très denses, les isolants biosourcés, en particulier les panneaux rigides en fibres de bois, freinent la pénétration du froid, mais aussi de l'air chaud à l'intérieur des bâtiments, de manière à décaler le pic de chaleur au soir, au moment où il est possible d'ouvrir enfin les fenêtres pour aérer. On parle ainsi de déphasage thermique nocturne. Cette capacité d'amorti thermique, essentielle au confort intérieur aussi bien en hiver que durant les chaudes journées d'été, est 80 % plus efficace pour une laine de bois que pour une laine minérale, et peut ainsi permettre de se passer de climatisation.

Les isolants biosourcés sont également naturellement respirants, ce qui a pour effet de réguler l'hygrométrie (c'est-à-dire le taux d'humidité). Quant à leurs capacités d'insonorisation, elles sont équivalentes à celles des isolants classiques et offrent donc un très bon confort acoustique, garant d'une qualité de vie appréciable.

■ **Lauren Ricard**

FOCUS : UN COÛT PLUS ÉLEVÉ

Si les avantages des isolants biosourcés sont nombreux, il existe néanmoins une légère ombre au tableau : le prix. Il est en moyenne 10 à 20 % supérieur à celui des isolants classiques (laine de verre, laine de roche, polystyrène, verre cellulaire, polyuréthane, etc.), ce qui peut être dissuasif pour les foyers les petits budgets.

Toutefois, grâce à leur capacité de déphasage thermique en toutes saisons, ces matériaux peuvent permettre de se passer de climatisation dans les bâtiments lors des épisodes de canicule, là où les autres isolants ne sont efficaces que l'hiver pour protéger du froid. Étant donné que les vagues de chaleur vont avoir tendance à se multiplier dans les années à venir, ils peuvent donc être rapidement rentabilisés.



**UN CHOIX
EXCEPTIONNEL
DE CARRELAGES**

à découvrir
dans nos expos



TOUL

Boulevard de Pinteville
Tél.: 03.83.43.07.18

**LANEUVEVILLE-
DEVANT-NANCY**

18, rue Lucien Galtier
Tél.: 03.83.51.56.72

LUNÉVILLE

41, avenue de Gerbéviller
Tél.: 03.83.766.766

COMMENT ISOLER UN ABRÍ DE JARDIN EN BOIS ?

Petit ou grand, le cabanon de jardin en bois offre de nombreuses possibilités de rangement ou d'activité. Et si on l'isolait efficacement pour le protéger et en profiter agréablement toute l'année ?



Plutôt que de servir uniquement de lieu de stockage, les cabanes en bois peuvent devenir des pièces à part entière afin d'y créer un atelier, un bureau ou encore un espace de loisirs. Mais pour bricoler, travailler ou s'y détendre toute l'année, encore faut-il isoler correctement ce type d'abri afin de limiter la chute de température lors de la saison froide. Cela permettra en outre de protéger vos outils ou vos affaires de l'humidité, du froid et même de la chaleur en été. On vous explique la marche à suivre.

ISOLER LES MURS

Plusieurs matériaux peuvent vous permettre d'isoler votre cabanon. La laine de verre ou la laine de roche sont des solutions adaptées sont à la fois assez économiques et faciles à installer. La laine de lin ou la laine de chanvre sont, quant à elles, écologiques et performantes. Citons aussi le polystyrène, qui isole efficacement tout en étant assez fin (donc idéal pour ne pas perdre trop d'espace). Pour plus de praticité, privilégiez les isolants sous forme de rouleaux ou en panneaux.

Mesurez, découpez à la bonne dimension et posez-les entre les poteaux de l'abri. Ajoutez ensuite un pare-vapeur, qui empêchera l'humidité d'infiltrer l'isolant et de le faire moisir. Par-dessus, posez enfin le revêtement intérieur choisi (panneaux de bois, lambris, plaques en métal, etc.)

Bon à savoir

Laisser une petite couche d'air entre la couche isolante et le revêtement renforce l'isolation thermique.



ISOLER LA TOITURE

Le toit est la surface la plus exposée aux intempéries et au soleil. On peut l'isoler pendant ou après la construction de l'abri. Pendant le montage, commencez par poser un film pare-vapeur sur le dessus des plaques qui forment le toit.

Insérez ensuite de la laine de roche entre les chevrons, en commençant toujours par le bas de la toiture. Si vous avez opté pour un isolant mince, déroulez-le sur la toiture, puis agrafez-le, tout simplement.

Installez ensuite un écran de sous-toiture qui protégera l'intérieur de la pièce contre les entrées d'eau, les infiltrations de neige, la poussière, etc. Enfin, apposez par-dessus des plaques d'OSB (panneau de lamelles de bois orientées) ou d'aggloméré, qui accueilleront le revêtement de toiture.

ISOLER LE PLANCHER

Le froid et l'humidité passent aussi par le sol. Si votre abri de jardin en bois n'est pas encore construit, pensez à le surélever pour améliorer l'isolation. Si vous avez déjà une dalle de béton, fixez-y, de façon espacée et régulière, des lambourdes (pièces de bois qui s'apparentent à un parpaing, un chevron ou un tasseau), bâtissez-y votre abri et isolez l'espace entre la dalle et le sol de la cabane. Pour une bonne performance, sélectionnez un revêtement d'au moins 50 mm d'épaisseur.

Si l'abri est déjà en place, vous pouvez utiliser un isolant dur (comme des dalles de polystyrène extrudé ou en fibres biologiques), à poser directement sur le sol, qui sera par la suite recouvert d'un parquet flottant par exemple. Si vous préférez un plancher fixe et plus stable, installez en quadrillage des lambourdes et insérez l'isolant entre elles. Le plancher pourra ensuite être fixé directement sur les tasseaux.

LES ASTUCES POUR AMÉLIORER L'ISOLATION

En dehors du gros œuvre, quelques astuces permettent de maximiser l'isolation d'un abri en bois. Pour les fenêtres et les ouvertures, pensez au double vitrage ou au film de survitrage. Vérifiez l'étanchéité des fenêtres et de la porte, et calfeutrez les passages de courants d'air avec de la mousse expansive. Enfin, n'oubliez pas d'installer des volets pour les périodes de grand froid ou de pluie. ■ VB



Foires aux arbres et arbustes

Du 29 octobre jusqu'au 11 novembre

Ouvert 7J/7 en octobre novembre

8h30 / 12h
13h30 / 18h

Jean-Patrick Koenig a une connaissance rare des arbres et plantes, et distille son expertise, depuis 22 ans, sous la forme de conseils avisés aux visiteurs des **Pépinières Koenig** et de leurs 6 hectares de terre. A chaque saison, ses bons gestes ! Cet automne a la particularité de succéder à un été extrêmement sec. Le spécialiste recommande donc d'anticiper au maximum ses plantations, et d'opérer sans attendre, soit dès fin octobre et courant novembre, celle de ses arbres fruitiers. Cerisiers, mirabelliers, abricotiers, pommiers, châtaigniers et noyers... mais aussi framboisiers, groseilliers, muriers et autres arbres à petits fruits. Il appelle également les jardiniers amateurs à opter pour des variétés résistantes au réchauffement climatique.

« Lavande, hibiscus, yucca d'extérieur, abelias et euphorbes sont autant de plantes vivaces et d'arbustes à fleurs peu exigeants en eau ». Et pour conserver l'humidité au pied de la plante, un paillage de chanvre ou d'écorce de pin, vendu sur place, sera tout à fait adapté.

Notez enfin que M. Koenig effectue, sur demande, tous travaux d'aménagement, d'embellissement et d'entretien des jardins situés dans le Lunévillois, Nancy et sa périphérie !

REMISE 10% sur tous les autres végétaux emportés

- Lot de 5 plantes couvre-sol 22€
- Lot de 5 arbustes à fleurs :
 - 15 variétés différentes 29€
- Plantes de haies - Troène 6€
 - Laurier 60/80 cm 8€
- Lot de 5 arbustes nains à fleurs 24€
- 2 sacs de terreau de 45 l
 - le 3^e offert soit 18€ les 3
- Plantes grimpantes 6 variétés 14€
- Photinia Red Robin 60/80 cm 12€

Pépinières **KOENIG**
Lieu dit Le Nil, 54360 **BARBONVILLE**

Entre Damelevières et Rosières

03 83 75 70 71

Jean-patrick-koenig@orange.fr



actu déco ET INFOS PRATIQUES

PEINTURES ÉCOLOGIQUES, MODE D'EMPLOI

Pour donner un coup de neuf à votre intérieur et changer l'atmosphère de vos pièces à vivre, repeindre les murs de votre demeure est une solution aussi simple qu'efficace. Toutefois, pour que cette tâche reste sans danger pour votre santé et pour la planète, il est primordial d'utiliser des produits naturels, sans substances toxiques. Or, si les peintures écologiques et dépolluantes du marché, certes d'excellente qualité, sont parfois très onéreuses, il est également possible de fabriquer aisément et à moindre coût vos propres enduits et peintures. Artisan peintre passionné de couleurs et d'écologie, Bruno Gouttry explique dans cet ouvrage comment procéder à partir de matières premières naturelles, telles que



la chaux, les huiles végétales, la caséine, les œufs ou encore l'argile. Niveau de difficulté, coût, supports idéaux, entretien, tout est indiqué afin de vous aider à faire les bons choix. Cette seconde édition est enrichie de nouvelles recettes, d'explications supplémentaires et d'un nuancier de teintes naturelles. [Peintures et enduits écologiques](#), de Bruno Gouttry aux éditions Terre vivante, 19 € en librairie.

APPRENDRE À RÉPARER SON ÉLECTROMÉNAGER

Alors que la réparation des équipements est le nouveau cheval de bataille des pouvoirs publics afin de limiter la surconsommation, les initiatives visant à soutenir les ménages vont bon train. Vous vous sentez l'âme d'un vrai bricoleur mais ne savez pas comment vous y prendre ? Le livre Réparer son électroménager et ses

autres appareils électriques écrit par Jean Boyer et publié aux éditions Eyrolles (32 € en librairie) vous guide pas à pas ! Composé de 53 fiches pratiques, cet ouvrage aiguille les réparateurs débutants et amateurs afin d'identifier et de résoudre les pannes les plus courantes de nos équipements quotidiens.



CONCEVOIR SA TERRASSE EN QUELQUES CLICS

Pour profiter pleinement de vos espaces extérieurs durant la saison estivale, vous souhaiteriez aménager une terrasse mais vous avez des difficultés à visualiser votre projet ? Afin de faciliter la conception de vos espaces extérieurs, Jouplast propose une application gratuite qui répertorie les différentes étapes de la réalisation de votre ouvrage. Simple, ergonomique et intuitive, elle vous fournit une liste de matériaux (dalles, lames bois, composite, etc.) et de produits indispensables (plots, cales, supports d'habillage), et prend en compte les diverses contraintes d'aménagement de votre terrain, comme la présence d'une piscine, de poteaux, de végétaux ou l'inclinaison du sol, avant de vous présenter un dessin 2D, un dessin 3D et un dessin de poses réalistes. Nomade et accessible partout, cette application est destinée aux particuliers comme aux artisans ou distributeurs.

[Application Jouplast](#), disponible gratuitement sur smartphones Android ou iOS, tablettes et PC.





**Assurez-vous
que vos proches
n'auront rien à
payer le jour venu.**

Nos conseillers sont à votre disposition dans nos 14 agences de proximités (Devis gratuit et sans engagement).

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

ROC·ECLERC
PRÉVOYANCE

Tél. 03 83 55 55 55

Informations sur www.pfl-roceclerc.com

LE CROQUE-MONSIEUR UN CLASSIQUE À REVISITER DE MILLE ET UNE FAÇONS



© iStock

LES LÉGUMES ET LES FRUITS, DES ALLIÉS SAVOUREUX

Vous ne mangez ni viande ni poisson ? Pas de panique, il existe de nombreuses recettes végétariennes de croque-monsieur.

Après avoir choisi votre pain et votre fromage, rajoutez un ou plusieurs légumes. Parmi les associations qui fonctionnent bien, citons la courgette et le chèvre, les épinards et le cheddar, la tomate et la feta, le poivron et la mozzarella ou encore les champignons et le gouda.

Pensez également aux fruits qui, une fois mélangés au fromage, apporteront une touche sucrée-salée à votre tartine. La poire se mariera parfaitement au roquefort, tout comme la figue avec le chèvre, la pomme et le camembert, les fruits rouges avec le brie ou encore la nectarine et la mozzarella.

Une fois vos ingrédients sélectionnés, n'oubliez pas la sauce et les condiments ! Mettez sur du pesto, de la moutarde, du confit d'oignon, du miel, du chutney de figes, du guacamole, de la tapenade ou de la sauce aigre-douce pour pimper votre préparation. Les cornichons, les oignons frits, les tomates séchées et le piment sont aussi un bon moyen de relever le goût de votre sandwich.



© iStock

aujourd'hui, de nombreuses brasseries servent le croque-monsieur accompagné d'une sauce Mornay ou recouvert d'une béchamel. D'autres vont encore plus loin avec du Reblochon, saumon, moutarde, camembert et même chocolat pour le plus grand bonheur de nos papilles ! Envie d'essayer ? Voici quelques idées pour revisiter le célèbre sandwich chaud de notre enfance !

Pour faire le plein de saveurs, commencez par remplacer le pain de mie par une autre variété. Un pain au levain, de campagne, de seigle ou d'épeautre donnera un goût incomparable à votre croque-monsieur, tandis qu'un pain brioché, au maïs ou aux cranberries lui apportera une petite touche de gourmandise supplémentaire.

De même, plutôt que de le garnir avec de l'emmental ou du comté, optez pour du cheddar, du camembert, du reblochon, du gorgonzola, de la mozzarella, du chèvre, de la tomme de brebis, du fromage aux herbes ou encore du fromage à raclette. Et n'hésitez pas à changer de fromage au gré de vos envies !

Le jambon cuit, quant à lui, peut facilement être troqué contre un autre type de charcuterie, comme du pastrami, du jambon de dinde, du jambon cru, des saucisses knacks ou du chorizo, ou encore par du poisson fumé, comme du saumon ou de la truite, pour une version plus nordique.

DES CROQUE-MONSIEURS SUCRÉS

Que ce soit en dessert ou pour le goûter, surprenez votre palais avec un croque-monsieur sucré ! Prenez du bon pain brioché, étalez de la pâte à tartiner, de la confiture, du caramel liquide ou du beurre de cacahuète dessus. Ajoutez-y des poires, des pommes, des framboises, de la banane ou n'importe quel autre fruit à votre goût, parsemez-le tout de pralin, de sucre, d'amandes effilées ou de noix de coco râpée, puis placez votre sandwich au four pendant quelques minutes. Dégustez bien chaud. Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez également opter pour la version pain perdu, en faisant tremper préalablement votre brioche dans un mélange de lait, d'œufs et d'extrait de vanille.



La FERME DES FRUITIERS

VOTRE MARCHÉ EN CIRCUIT COURT OU EN DIRECT

**TOUTE L'ANNÉE, PLUS DE 50 PRODUCTEURS LORRAINS
VOUS INVITENT À DÉGUSTER L'ORIGINALITÉ
ET LA SAVEUR DE LEURS PRODUITS**

**LA RÉCOLTE DES FRUITS ET LÉGUMES CONTINUE
DANS NOS CHAMPS ET VERGERS**

**POTIRONS - POMMES DE TERRE - CHOUX - RADIS NOIR -
CAROTTES - SALADES - POMMES - POIRES**



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

TOUS LES PRODUITS DU TERROIR AUX MAGASINS

*A consommer avec modération



www.fermedesfruitiers.com

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

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

VANDOEUVRE
14 rue
de Roberval
Tél. : 03 83 28 45 11

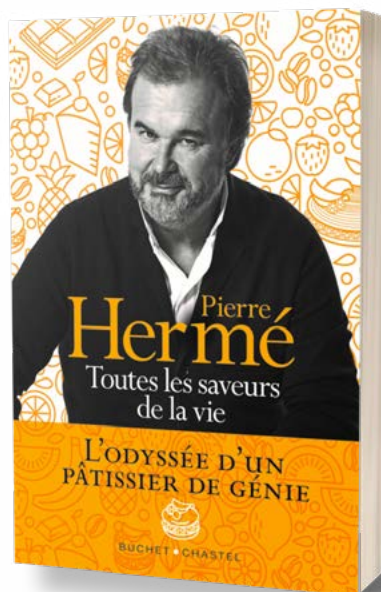
SEICHAMPS
rue de la grande ozeraïlle
ZAC LA LOUVIERE
Tél. : 03 83 31 02 33

Silence, on Bouquine !

PIERRE HERMÉ

TOUTES LES SAVEURS DE LA VIE L'ODYSSÉE D'UN PÂTISSIER DE GÉNIE

Elu meilleur pâtissier du monde par les Worlds 50 Best Restaurant en 2016, reconnu et admiré partout dans le monde, l'héritier de 4 générations de boulangers-pâtisseries alsaciens a fait bien du chemin depuis son arrivée à Paris à l'âge de 14 ans, poussé par un désir hors normes d'apprendre et de découvrir.



« Des vanilles les plus rares aux plants de café les plus inaccessibles, des fèves de cacao les plus riches aux agrumes les plus savoureux, mon métier m'a donné la chance d'assouvir mon insatiable curiosité pour les saveurs, les êtres et la vie. J'ai voulu faire découvrir dans ce livre, à travers les grandes étapes de ma carrière, mes voyages, mes rencontres avec des producteurs exceptionnels et des artistes passionnés, tout ce qui a contribué à mon inspiration et me donne encore et toujours le désir de croquer la vie à pleine dents. »

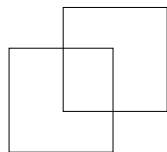
Pierre Hermé

Pierre Hermé, toutes les saveurs de la vie

Parution : 6 octobre • Textes de Catherine Roig • Editions Buchet-Chastel • 14 x 2,5 cm
• 312 pages • 21 €

Le livre est disponible en librairie, dans les boutiques Pierre Hermé Paris ainsi qu'en livraison à domicile dans toute la France via le site www.pierreherme.com

Dans ce nouvel ouvrage où il se confie pour la première fois, Pierre Hermé nous raconte l'origine et l'exigence de sa passion : de sa soif d'apprendre qui le mène aux confins de la planète à sa rencontre avec les artisans qui ont marqué son parcours. Ses débuts chez Lenôtre puis Fauchon, ou encore la création de la Maison Pierre Hermé Paris en 1997, sa biographie revient sur l'histoire de celui qui, de Paris à Tokyo en passant par Marrakech, a posé les bases de la haute-pâtisserie contemporaine. Si Pierre Hermé est coutumier des publications axées sur ses recettes et associations de saveurs Fetish, cet ouvrage déroge à la règle. Avec la complicité de son amie et journaliste Catherine Roig, Pierre Hermé dévoile l'origine, l'épanouissement et l'exigence de sa passion pour le goût. Il se confie sur son travail, mais aussi sur sa volonté de transmettre, sans oublier de parler de son apprentissage des échecs. Un livre riche en saveurs !



Défi Titicaca

L'incroyable traversée à la nage de trois sportifs hors normes



10 novembre 2021. Après des mois d'entraînement, le nageur paralympique Théo Curin, la championne de natation Malia Metella et l'éco-aventurier Matthieu Witvoet se lancent à l'assaut du lac Titicaca : 110 kilomètres à la nage et en totale autonomie, en tractant un radeau de la Bolivie au Pérou. Un défi jamais réalisé.

Comment s'est formé le trio de choc ? Pourquoi se lancer un tel défi ? Comment rester une équipe soudée face à l'imprévu et à la peur ?

Ce livre aux photos spectaculaires retrace toutes les étapes du défi, des quatorze mois d'entraînement aux onze jours de traversée, en immersion avec les nageurs. Il raconte aussi l'après : comment se sent-on après avoir accompli un tel exploit ? Que rapporte-t-on d'une telle aventure sportive et humaine ? Et quel héritage pour ce défi ? Théo, Malia et Matthieu se livrent avec tout l'humour et la sincérité qui les caractérisent. Un livre aussi puissant qu'émouvant !

- **Théo Curin** est un nageur de l'extrême amputé des quatre membres. Aujourd'hui, il est aussi conférencier, comédien et mannequin.
- **Malia Metella**, championne de natation multimédaillée, a été vice-championne olympique sur le 50 m nage libre aux Jeux olympiques d'Athènes en 2004.
- **Matthieu Witvoet** est un éco-aventurier qui allie son engagement environnemental à sa soif d'aventure et son sens du collectif.

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt. Amoureux des grands espaces, Andy Parant est le spécialiste des photos d'aventure et d'expéditions. 30 % des droits d'auteur seront reversés à l'association bolivienne Agua Sustentable.

+ Malia Metella - Théo Curin - Matthieu Witvoet (Auteurs) • Parution le 21 septembre 2022 • Larousse • Format 19c x 26cm • 176 Pages

Paysages insolites et extraordinaires de France



PAYSAGES INSOLITES & EXTRAORDINAIRES DE FRANCE
4^e ÉDITION
GEORGES FETERMAN



Nous sommes assis sur un trésor. Un extraordinaire trésor. Il y a en France des gorges pourpres, des champignons de pierre, des cascades de contes de fées, des rochers en forme de pénitents, des micro-déserts, des océans de verdure, des forteresses minérales. Certains horizons semblent venir d'ailleurs et font de notre pays un monde miniature. L'auteur, Georges Feterman, promène son regard et sa plume sur des paysages qu'il sait lire comme des livres, et nous fait progresser à chaque page sur le chemin de la curiosité.

+ Georges Feterman (Auteur) • Paru le 22 septembre 2022 Beau livre (relié) • Editeur Belles Balades Eds Les Grandes Plaine • Format 21cm x 27cm • 224 pages • 31,90 €

NOUVEAU CENTRE AUDITIF proche de chez vous



Muriel Cognot, audioprothésiste D.E.

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

Muriel Cognot, audioprothésiste D.E., vous invite dans son nouveau centre d'audition au coeur du centre commercial « La Cascade » à LAXOU pour un bilan auditif gratuit.

OFFRE SPÉCIALE pour l'ouverture de votre **NOUVEAU CENTRE !** Votre rendez-vous personnalisé :

- 1 bilan auditif **GRATUIT**
- 1 essai **GRATUIT**
- Offre 100% Santé **0€** reste à charge
- OFFRE SPÉCIALE** 1 chargeur ou 1 boîte TV OFFERT***

* bilan non médical.
** essai gratuit pendant 1 mois. Sur prescription médicale.
Voir conditions dans votre centre.
*** Offre valable jusqu'au 31 décembre 2022. Voir conditions en centre.





LE NOUVEAU JOUET

• **Sortie** 19/10/22 • **Film** France • **Genre** Comédie •
Réalisé par James Huth • **Avec** Jamel Debbouze, Daniel Auteuil, Simon Faliu • **Synopsis** Sami vit heureux dans une cité de banlieue, entre ses amis, voisins et sa femme Alice. Pour l'anniversaire de son fils, l'homme le plus riche de France fait ouvrir le grand magasin qui lui appartient. Alexandre choisit Sami, le gardien de nuit, comme nouveau jouet...



BELLE ET SÉBASTIEN : NOUVELLE GÉNÉRATION

• **Sortie** 19/10/22 • **Durée** 1h36 • **Film** France • **Genre** Aventure, Famille • **Réalisé par** Pierre Coré • **Avec** Michèle Laroque, Robinson Mensah-Rouanet, Alice David • **Synopsis** Sébastien, 10 ans, passe ses vacances à contrecœur à la montagne chez sa grand-mère et sa tante. Il doit donner un coup de main à la bergerie, rien de bien excitant pour un garçon des villes comme lui... Mais c'est sans compter sur sa rencontre avec Belle, une chienne immense et maltraitée par son maître.



BLACK ADAM

• **Sortie** 19/10/22 • **Film** USA • **Genre** Action, Fantastique •
Réalisé par Jaume Collet-Serra • **Avec** Dwayne Johnson, Aldis Hodge, Pierce Brosnan • **Synopsis** Près de cinq millénaires après avoir reçu les super-pouvoirs des anciens dieux – et avoir été emprisonné dans la foudre –, Black Adam est libéré de sa tombe terrestre, prêt à exercer sa propre justice dans le monde moderne...



PLANCHA

• **Sortie** 26/10/22 • **Genre** Comédie • **Réalisé par** Eric Lavaine • **Avec** Lambert Wilson, Franck Dubosc, Guillaume De Tonquédec • **Synopsis** Huit ans ont passé pour les personnages de BARBECUE : cette année ils se réjouissaient de fêter les 50 ans d'Yves. Ce devait être en Grèce ce sera finalement dans le manoir familial d'Yves en Bretagne : vieilles pierres, lande fascinante, plages de sable fin et fest-noz endiablés, tout y est mais sous la pluie.



Coup de  de la quinzaine

MASCARADE

• **Sortie** 1/11/22 • **Durée** 2h14 • **Film** France • **Genre** Comédie Dramatique • **Réalisé par** Nicolas Bedos • **Avec** Pierre Niney, Isabelle Adjani, François Cluzet • **Synopsis** Lorsqu'un jeune gigolo tombe sous le charme d'une sublime arnaqueuse, c'est le début d'un plan machiavélique sous le soleil brûlant de la Côte d'Azur. Les deux amoureux sont-ils prêts à tout pour s'offrir une vie de rêve, quitte à sacrifier celle d'une ancienne gloire du cinéma et d'un agent immobilier ? Passions, crimes, trahisons... Après « M. et Mme Adelman » et « La Belle Époque », Nicolas Bedos tourne en dérision le monde cruel de l'argent roi et nous livre une nouvelle fresque sentimentale.

MAGAZINE
 ■ reportages ■ sorties ■ culture ■ déco...
LORRAINE

RECEVEZ LORRAINE MAGAZINE TOUS LES 15 JOURS PENDANT 1 AN !

Soit 19 numéros, directement chez vous, au tarif unique de 30 €. Vous ne payez QUE l'affranchissement.

Oui, je souhaite m'abonner à Lorraine Magazine pour un an, soit **19 numéros**.

M Mme Nom : Prénom :

Adresse :

Email :

Je joins un chèque de **30€** à l'ordre de **SCPP 224 rue des Brasseries 54320 Maxéville**

HOROSCOPE

BÉLIER (du 21 mars au 20 avril)

Amour : Vous n'échapperez pas à un coup de cœur et il a toutes les chances d'être réciproque. **Travail-Argent** : Vous aurez la possibilité de vous affirmer et même de résoudre des problèmes pratiques. **Santé** : Vous aurez besoin de vous détendre et de recharger vos batteries.



TAUREAU (du 21 avril au 20 mai)

Amour : Votre vie affective calme et tranquille vous permet de vous sentir rassuré émotionnellement. **Travail-Argent** : Côté professionnel, vous saurez vous montrer performant mais côté finances, attention aux escrocs en tout genre, qui vont tenter de vous soutirer de l'argent. **Santé** : Ennuis dentaires.



GÉMEAUX (du 21 mai au 21 juin)

Amour : Votre côté lunatique commence à agacer sérieusement votre entourage. **Travail-Argent** : Le secteur professionnel sera privilégié, il ne sera pas pour autant de tout repos. **Santé** : Vous retrouvez le sommeil.



CANCER (du 22 juin au 23 juillet)

Amour : Quelques petits accrochages sont possibles, ils ne porteront pas à conséquence et clarifieront la situation. **Travail-Argent** : Les obstacles professionnels ne manqueront pas, mais vous aurez les ressources pour y faire face. **Santé** : Vous ne manquerez pas de vitalité.



LION (du 24 juillet au 23 août)

Amour : Vous établirez un climat douillet dans votre foyer et votre partenaire admirera votre aptitude à régler les problèmes familiaux. **Travail-Argent** : Vous aurez de bonnes opportunités dans le domaine professionnel et financier. Tout se présentera dans de bonnes conditions. **Santé** : Vous débordez d'entrain et d'optimisme.



VIERGE (du 24 août au 23 septembre)

Amour : Vous aurez la possibilité de consolider vos liens affectifs. **Travail-Argent** : Vous allez sans doute multiplier les contacts et vous aurez raison. Privilégiez la communication. **Santé** : Vos défenses naturelles ne seront pas au top.



BALANCE (du 24 septembre au 23 octobre)

Amour : Vous serez déçu par une personne avec laquelle vous rêviez de vous engager. Vous risquez de tomber de haut. **Travail-Argent** : Vous devrez sans doute faire face à un changement de parcours dans votre vie professionnelle. **Santé** : Contre l'anxiété, bougez.



SCORPION (du 24 octobre au 22 novembre)

Amour : Célibataire, vous ne le resterez sans doute plus longtemps. Ouvrez l'œil, celui ou celle que vous attendez ne sera pas loin. **Travail-Argent** : Votre situation professionnelle est en train de s'améliorer, lentement mais sûrement. Vous serez confiant, sûr de vous. **Santé** : Vous débordez d'énergie. Canalisez-la.



SAGITTAIRE (du 23 novembre au 21 décembre)

Amour : Vous redoutiez une confrontation avec votre partenaire. Vous ne pourrez pas l'éviter. **Travail-Argent** : Vous aimez ce que vous faites, et vous le faites bien. Côté finances, évitez les dépenses excessives. **Santé** : Prenez garde aux courants d'air.



CAPRICORNE (du 22 décembre au 20 janvier)

Amour : Il y a de l'orage dans le ciel de vos amours. Il faut dire que vous n'êtes pas très tendre avec l'être aimé. **Travail-Argent** : Ne considérez pas vos collègues de travail comme des adversaires ou bonjour l'ambiance ! **Santé** : Dépensez-vous physiquement. Il serait bon de vous oxygéner.



VERSEAU (du 21 janvier au 19 février)

Amour : Si vous êtes amoureux, vous nagerez dans le bonheur. Célibataire, une surprise est possible. **Travail-Argent** : On vous demandera beaucoup mais vous risquez de ne pas recevoir autant en retour. **Santé** : Votre énergie sera fluctuante.



POISSONS (du 20 février au 20 mars)

Amour : Une période idéale pour organiser des rencontres, se passionner pour de nouveaux domaines, partir en voyage... **Travail-Argent** : Quand il s'agit de négocier, vous êtes toujours aussi efficace. Vos démarches sont longuement mûries. **Santé** : Vous ne manquerez pas d'énergie.



Extravagant

JOUER SUR facebook/LorraineMagazine

50 PLACES À GAGNER POUR LE CIRQUE ARLETTE GRUSS

21 OCT. à **19h30**

NANCY

PLACE CARNOT

21 OCT.

AU

6 NOV.

Vendredi 21 octobre			19h30
Samedi 22 octobre		14h30	19h30
Dimanche 23 octobre	10h00	14h00	17h00
Mardi 25 octobre		15h00	19h30
Mercredi 26 octobre		14h30	
Jeudi 27 octobre		15h00	19h30
Vendredi 28 octobre		14h30	19h30
Samedi 29 octobre		14h00	17h00
Dimanche 30 octobre	10h00	14h00	17h00
Mardi 1 ^{er} novembre		15h00	19h30
Mercredi 2 novembre		14h30	
Jeudi 3 novembre		15h00	19h30
Vendredi 4 novembre		14h30	19h30
Samedi 5 novembre		14h00	17h00
Dimanche 6 novembre	10h00	14h00	

ACHETEZ VOS PLACES

CIRQUE-GRUSS.COM

RENSEIGNEMENTS ET LOCATIONS À LA BILLETTERIE DU CIRQUE

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

POINTS DE VENTE HABITUELS

Soirée Diner/Spectacle

% Séance à tarifs réduits
F Pack Famille

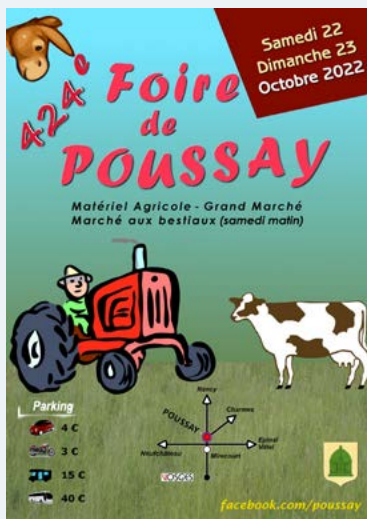
4^{ÈME} FESTIVAL PHOTO DE VIC-SUR-SEILLE

Les 4, 5 et 6 novembre Salle des Carmes.

► Infos www.festivaldevic.fr

Organisé par l'association "Les Objectifs du Saulnois". Lors de cette édition, ce Festival Multi-thèmes aura le plaisir d'accueillir la photographe humaniste Mila Plum's Photographie comme invitée d'honneur ainsi que 17 autres photographes de talent.

Au programme : Conférences, ateliers & démonstrations, bourse photo, tombola... L'entrée est gratuite !



424^{ÈME} ÉDITION DE LA FOIRE DE POUSSAY

Samedi 22 et dimanche 23 octobre.

► Infos [facebook Poussay](https://facebook.com/poussay)

Près de Mirecourt, dans les Vosges, la célèbre Foire de Poussay, 2^e foire agricole de France et plus grande braderie du Grand Est revient le weekend du 22 et 23 octobre. Expo et démonstration de grosses machines agricoles, engins forestiers, exposition d'animaux de ferme, produits du terroir, jeux, stand de restauration...

Entrée gratuite – parking 4 € pour les voitures – motos 3 €

FOIRE D'AUTOMNE À NANCY AU PARC DE LA PÉPINIÈRE !

Samedi 22 octobre au dimanche 13 novembre.

► Infos www.festivaldevic.fr

La Foire d'Automne débarque à Nancy et installe ses manèges dans le parc de la Pépinière. Jeux d'adresse, trampolines, toboggan, palais des glaces et autres attractions vous attendent ! Journée Spéciale Halloween Lundi 31 Octobre, décorations et animations dans l'esprit Halloween, distribution de bonbons.



LE MUDAAC ÉPINAL FÊTE SES 200 ANS

Exposition « 200 ans, quelle histoire ! » - Du 16 septembre 2022 au 23 avril 2023,

1 place Lagarde à Épinal

► Infos www.mudaac.vosges.fr

Une exposition, originale par sa forme, dont le propos est d'interroger sur le rôle des musées, d'hier à aujourd'hui. Par leur diversité (histoire naturelle, archéologie, beaux-arts, ethnographie, etc.), les collections du musée départemental permettent l'élaboration d'un discours interdisciplinaire à même de susciter chez le public, contemplation et curiosité.

D'autres temps forts viendront jaloner cette période anniversaire : conférences, ateliers, collecte patrimoniale, partage de photos sur #MUDAAC200, escape game, podcats, soirée spéciale étudiants, visites insolites, visites contées, visites dansées.



30

ANS D'ASSURANCE EN LORRAINE



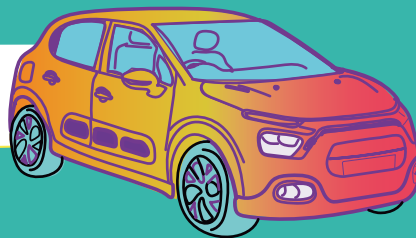
Animations Anniversaire

Bilans Assurance gratuits !

Rendez-vous en agence

ou sur www.credit-agricole.fr/ca-lorraine**

2 mois d'assurance remboursés ⁽¹⁾ et une voiture à gagner par tirage au sort ⁽²⁾



Document à caractère publicitaire. Vous disposez d'un délai légal de rétractation de 14 jours en cas de démarchage ou vente à distance.

⁽¹⁾ Offre ASSURANCE valable du 01/09/2022 au 31/10/2022 inclus, 2 mois de cotisations remboursées uniquement la 1^{re} année de souscription pour toute souscription d'un nouveau contrat assurance habitation, autoTM, 2 rouesTM, Santé, Protection Juridique, Assurance Accident de la Vie, Assurance Tous Mobiles, Garantie Locative, sous réserve d'acceptation de votre Caisse Régionale. Le montant de la réduction, appliquée sur la prime nette du contrat, sera crédité sur le compte support du paiement des cotisations d'assurance de l'assuré, 94 jours après la date de prise d'effet du contrat, sous réserve que celui-ci soit toujours en vigueur et à jour des cotisations dues. Ces contrats d'assurance sont assurés PACIFICA, Filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances, PACIFICA, S.A au capital entièrement libéré de 442.524.390 euros, entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social: 8-10 Boulevard de Vaugrand - 75724 Paris Cedex 15, 552 588 865 RCS Paris.

Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ces contrats sont distribués par la Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel de Lorraine, dans le cadre de l'opération commerciale « 30 ans d'Assurance », sur la période du 1^{er} septembre au 30 novembre 2022 inclus, exclusivement réservée aux clients personnes physiques de la Caisse Régionale, hors collaborateurs, majeurs et capables ayant souscrit un ou plusieurs contrats IARD et/ou Prévoyance éligibles (Habitation, AutoTM, 2 RouesTM, Santé, Protection Juridique, Assurance Accident de la Vie, Assurance Tous Mobiles, Garantie Locative, Mon Assurance DécèsTM, garantie Obsèques).

Les contrats Mon Assurance Décès et Garantie Obsèques sont des contrats d'assurance de groupe assurés par PREDICA, Compagnie d'assurances de personnes, filiale de Crédit Agricole Assurances, Entreprise régie par le Code des assurances, S.A. au capital entièrement libéré de 1 029 934 935 €, Siège social : 16-18 boulevard de Vaugrand - 75115 Paris, SIREN 534 028 125 RCS Paris. Les prestations de la garantie Assistance sont assurées par EUROP ASSISTANCE, Société Anonyme au capital de 46 926 941 €, Entreprise régie par le Code des assurances, immatriculée au registre du commerce et des sociétés de Nanterre sous le numéro 431 366 406, site 1 promenade de la Bonnette, 92230 Gennevilliers.

Parmi les participants, une seule personne sera tirée au sort.

Lot à gagner: une (1) voiture modèle C3 Feel Pack Puretech de marque Citroën d'une valeur de 19.350€ TTC avec frais de mise en service et d'immatriculation offerts. Les modalités de participation au jeu peuvent être consultées sur www.credit-agricole.fr/ca-lorraine** ou en agence.

Chaque souscription d'un contrat précède permet de participer au tirage au sort. Pour participer au concours, les clients doivent avoir préalablement renseigné une adresse email valide au moment de la souscription du ou des contrats. Chaque souscripteur a la possibilité de manifester son souhait de ne pas y participer en cliquant sur le bouton concerné se trouvant dans l'email de participation au jeu qui leur est adressé. Le règlement du jeu concours est déposé auprès de l'Étude de Maître Mugnier-Moulin (scpdmdiorange.fr / 03.83.32.08.64), huissier de justice et sera envoyé dans l'email de participation à chaque souscripteur. Il sera également disponible sur simple demande auprès de la Caisse Régionale.

⁽³⁾ Vous disposez d'un délai légal de rétractation en cas de démarchage.

⁽⁴⁾ Vous disposez d'un délai légal de renonciation de 30 jours calendaires révolus.

**Téléchargement et accès gratuits à l'application Ma Banque, hors coût de communication selon opérateur. L'utilisation de l'application nécessite la détention d'un terminal de communication compatible avec accès à Internet et l'abonnement au service Crédit Agricole En Ligne.

**Accès gratuit et illimité pour les particuliers, hors coût de communication variable selon opérateur.

Éditée par Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel de Lorraine. Société coopérative à capital variable. Agréée en tant qu'établissement de crédit. Société de courtage d'assurances, 775 616 162 RCS METZ. Siège social : 56/58 avenue André Malraux 57000 METZ. Immatriculée au registre des Intermédiaires en Assurance sous le numéro 07022719. Adresse postale: CS 71700 54017 NANCY CEDEX. Crédit Photo: Gettyimages, 07/2022, COM3121

**AGIR CHAQUE
JOUR DANS VOTRE
INTÉRÊT ET CELUI
DE LA SOCIÉTÉ**



LORRAINE

100% HUMAIN
100% DIGITAL



www.credit-agricole.fr/ca-lorraine**

Ma
MUTUELLE
ACORIS
MET SES
Bons Plans
EN APPLICATION



DES RÉDUCTIONS
DANS
+ DE **150**
ENSEIGNES