

# Le

# FILON

# Nord-Ouest Vendée mag

Une vraie mine d'or !



**Janvier  
2025**

N° 211

**SERVEZ-VOUS  
C'EST  
GRATUIT!**



[www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com)



**Jeu CONCOURS  
A GAGNER :**

**1 bon d'achat de 50€**

(Valable dans un restaurant  
de la région)

1 gagnant-e

**Avec notre partenaire :  
Vous Financer à Challans**

(Voir en P. 25)

## Bastide

### Matériel Médical

☎ 09.81.09.94.81

Parc d'Activités des 3 Monts  
135 route de Nantes  
**CHALLANS**

**GUILL** Depuis 1982  
Frédéric FORT Menuisier Poseur

**Nous vous souhaitons une belle année 2025**

**RGE**  
CHAUDIF

Expert rénovation  
**K-LINE**

Menuiseries  
PVC-ALU  
Volets roulants  
battants  
Isolation extérieure  
Portes de garage

**2 SHOW ROOMS**  
CHALLANS - SAINT JEAN DE MONTS  
Tél. 02 51 35 36 37

## Contact commercial

### > Filon Mag Nord Vendée

Eric Gouraud  
06 77 17 38 02  
eric@lefilonmag.com



**Vous souhaitez  
communiquer  
également dans  
notre édition Pays  
de Retz ?**  
06 83 81 43 56



# Sommaire

- P. 4 : Spectacles et loisirs
- P. 10 : L'album du mois
- P. 16 : Événement Épiphanie
- P. 17 : Initiative solidaire
- P. 18 : Bien dans son corps, bien dans sa tête
- P. 20 : Regard sur...
- P. 23 : Horoscope du mois
- P. 24 : Nature : Les bienfaits du jardinage
- P. 26 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...
- P. 28 : Le Filon gourmand : restaurants et recettes



## Edito

Toute l'équipe du FILON Mag se joint à moi pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2025.

Que vous trouviez l'énergie et l'accompagnement nécessaires pour mener à bien vos projets.

Que vous soyez aussi, vous-même, le soutien de vos proches, amis et collègues.

En cette période quelque peu incertaine, c'est chacun de nous qui détient une partie du pouvoir permettant d'améliorer le quotidien de notre entourage.

La bienveillance est le superpouvoir de chacun !

Mais cette bienveillance ne doit pas vous empêcher d'être le premier à sauter sur les bonnes occasions lors des soldes d'hiver !

Profitons pleinement de ces 4 semaines pendant lesquelles nos commerçants font le vide dans leurs stocks pour accueillir les nouvelles collections.

Je propose aux curieux de nous pencher sur l'épiphanie, ses origines...

Malgré une baisse des nombres d'événements avant une explosion au printemps, l'offre est tout de même variée et vous ne serez pas déçus de la qualité des spectacles, concerts, ateliers... de ce mois de janvier.

Je crois que tout est en place pour démarrer une nouvelle année !

**Bonne lecture à toutes et à tous !**  
Y.K

[www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com)





SALONS | CANAPÉS-LITS | MOBILIER | LITERIE



HOME & LIA  
MEUBLES

A living room display featuring a blue sofa, a blue armchair, and a coffee table. The room is decorated with a patterned rug and a glowing pillar. Overlaid on the image are large, colorful circles containing the word 'SALES' and various discount percentages. A central black circle indicates the sale dates.

**S** **O** **L** **D** **E** **S**\*

**-20%** **-30%** **-50%** **-40%** **-60%**

Du 8 janvier au 4 février 2025

*\*Sur articles signalés en magasin.*

105 route de La Roche sur Yon  
**85800 Saint Gilles Croix de Vie**

02 28 10 00 67 | homeliameubles@gmail.com | www.home-et-lia-meubles.fr

## Association, service communal, office de Tourisme, bénévole... Vous souhaitez une parution dans l'agenda de février ?

Merci de communiquer la date de votre événement avant le 10 janvier pour le magazine de février sur [www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com), onglet « Ajout agenda »  
Distribution du prochain numéro à partir du 1er février.

### Jeudi 2 janvier

#### Brem sur Mer

##### Thé dansant

Thé dansant animé par Look Musette 85.

De 14h30 à 19h30. Salle du Brandais Rue du Brandais. Tarifs : 10€. Infos : Réservation par téléphone.

### Vendredi 3 janvier

#### Bretignolles sur Mer

##### Conte pour enfants

Raconte-moi une histoire sur la thématique «Hiver» pour les enfants jusqu'à 6 ans.

De 16h à 17h. Médiathèque 5 Place des Halles. Gratuit sur inscription.

### Samedi 4 janvier

#### Saint Hilaire de Riez

##### Festival culture japonaise

Wizard Furusato : week-end d'animations autour de Gol-dorak, Lovecraft et la culture japonaise. Concert exceptionnel, exposition mondiale, ateliers variés.

À partir de 10h. Salle de la Baritaudière 2 Rue des Pins. Tarifs : 4€ la journée en réservation (5€ sur place), 7€ le week-end en réservation (8€ sur place). Infos : Office du Tourisme Saint Hilaire de Riez.

##### Atelier numérique

Foire aux questions sur la plateforme e-medi@ pour apprendre à l'utiliser efficacement.

De 14h à 15h. Médiathèque Jacques Fraisse 6 Rue de l'Égalité. Gratuit sans réservation.

#### L'Aiguillon sur Vie

##### Méditation

Pour retrouver son harmonie intérieure. La méditation s'effectue en pleine conscience. Un moment également pour

bien débuter son année! 2025 s'inscrit dans le changement!

De 14h30 à 16h. Salle du chat perché. Tarifs : 15€. Infos : 06 23 72 38 70 / [micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com](mailto:micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com)

### Dimanche 5 janvier

#### Saint Hilaire de Riez

##### Rassemblement

Exposition de voitures et motos américaines, ouvert à tout public.

De 10h à 14h. Parking de la Grande Plage de Sion. Infos : The Mute Skulls Asso.

### Lundi 6 janvier

#### Saint Jean de Monts

##### Conférence

Petite histoire de la musique par André Peyregne  
À 14h30. Palais Odyssea 67 Esplanade de la Mer. Tarifs : Carte d'adhésion 25€, par séance 6€. Infos : 02 72 78 80 80

### Les 6 et 20 janvier

#### Challans

##### Inscriptions voyage Chypre

L'Association Challandaise des Préretraités et Retraités organise un voyage: «Le Grand Tour de Chypre» du 23 au 30 septembre 2025. Infos sur site: [acprchallans.wordpress.com](http://acprchallans.wordpress.com).

De 10h à 17h. La Coursaudière. Tarifs : 1980€. Infos : 07 69 48 64 00 / mail: [acpr.challans@hotmail.fr](mailto:acpr.challans@hotmail.fr)

### Mardi 7 janvier

#### Saint Hilaire de Riez

##### Spectacle musical

Birds on a Wire : un voyage onirique mêlant musique, voix et univers visuel avec Rosemary Standley, Dom La Nena et Étienne Saglio.

À 20h30. Salle La Balise 2 Rue du Guillon. Tarifs : 28€ adulte,

réduit 14€ à 24€, enfant 12€, abonné 12€ à 24€. Infos : contacter La Balise.

#### Falleron

##### Pilates

Séance de Pilates avec Leslie professeur FPMP niveau II. Tous niveaux bienvenus même débutants. Adapte à toutes les envies : relaxation ou renforcement musculaire.

De 19h15 à 20h15. Salle multi-activités. Tarifs : 5€. Infos et résa : [Helloasso / gvf85670@gmail.com](mailto:Helloasso/gvf85670@gmail.com)

### Mercredi 8 janvier

#### Challans

##### Jeu

Initiation au jeu de l'aluette, une immersion dans la culture locale avec des bénévoles expérimentés.

À 15h. Ferme de la Terrière, Rue Maurice Fillonneau. Gratuit.

### Jeudi 9 janvier

#### Challans

##### Concours de pétanque

Concours en quatre parties ouvert à tous, organisé par la Pétanque Challandaise.

À 14h15. Boulodrome municipal, Allée des Soupirs. Non communiqué.

#### Notre Dame de Riez

##### Après midi dansant

Ambiance joyeuse et conviviale. Musiques diverses. Goûter gourmand, pâtisserie, boissons chaudes comprises dans le prix. Tirage pour 2 entrées Gratuites.

De 14h30 à 19h. Salle Constant Guyon. Tarifs : 10€. Infos : 06 49 40 20 49 / [gardelletherese@gmail.com](mailto:gardelletherese@gmail.com)

#### Saint Gilles Croix de Vie

##### Atelier

Initiation à la Langue des

Signes Française, pour toute la famille.

À 14h30. L@ Bibliothèque 16 Rue Gautté. Gratuit sur réservation.

#### Saint Jean de Monts

##### Évènement festif

Galette des Rois organisé par le Club des Sages

À 12h. Palais Odyssea 67 Esplanade de la Mer.

##### Ciné-Conférence

L'Australie du Grand Ouest à la Tasmanie par Jean Charbonneau

À 15h. Palais Odyssea 67 Esplanade de la Mer. Tarifs : Adhésion 5€, abonnement 25€, par séance 10€.



### Vendredi 10 janvier

#### L'Aiguillon sur Vie

##### Méditation

Retrouver l'harmonie intérieure par la méditation pleine conscience. La pratique consiste à apaiser l'esprit. Nous partirons à la découverte de notre guide intérieur. En fin de séance, un message des guides vous est remis.

De 14h30 à 16h. Salle du chat perché. Tarifs : 15€. Infos : 06 23 72 38 70 / [micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com](mailto:micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com)

#### Challans

##### Basket

Championnat de France Nationale Masculine 1  
Match de basket entre VCB et



Les Sables d'Olonne.

À 20h30. Salle Michel Vrignaud A, Boulevard Jean Yole. Tarifs : de 4€ à 12€.

### Spectacle jeunes

Conte musical et marionnettes. L'histoire de Pakhom, un paysan russe prêt à tout pour devenir propriétaire de terres, même au prix de ses valeurs.

À 20h30. Théâtre Le Marais, 33 Rue Carnot. Tarifs C : de 4€ à 10€.

### Saint Gilles Croix de Vie Théâtre

« Le Colis » : comédie hilarante. Julien et Sophie vivent en colocation depuis plusieurs années et tout va à merveille ! Jusqu'au jour où ils reçoivent un colis qui ne leur est pas destiné ! Tout va s'enchaîner à une vitesse folle, Julien et Sophie vont changer de vie sous nos yeux, on rêverait parfois d'être à leur place, quoique... !

À 21h. Casino Royal Concorde

2 Quai Garcie Ferrande. Tarifs : 16€. Infos : réservation sur place, par téléphone ou par internet.

### Samedi 11 janvier

#### Brem sur Mer

##### Cérémonie officielle

Cérémonie des vœux du maire avec retour sur les projets passés et futurs, suivie d'un vin d'honneur.

À 18h. Salle des fêtes Rue du Brandais.

#### Brétignolles sur Mer

##### Cérémonie officielle

Cérémonie des vœux du maire pour célébrer la nouvelle année.

À 18h. Salle des fêtes Rue de la Gîte.

#### Challans

##### Basket

Championnat de France de National 3

Match de football entre FC Challans et La Roche ESO Vendée.

À 18h. Stade Jean Lèveillé, Allée des Soupirs.

#### Le Perrier

##### Portes ouvertes

Venez découvrir l'école Le Tilleul, Visitez nos classes, rencontrez les enseignantes et échangez avec l'APEL et l'OGEC. Une école à taille humaine vous attend !

De 10h à 12h. École Le Tilleul. Gratuit. Infos : apelecoletilleul@gmail.com / armonieetseb@orange.fr

#### Saint Jean de Monts

##### Atelier

Tricot et crochet sur le thème des créatures fantastiques, organisé par la médiathèque

À 14h. Médiathèque espaces culturels.

#### Théâtre

T'emballer pas !

Une pièce de Christian Rosignol, par la troupe des Baladins d'Orouët.

Agathe de Saint-Alban, une industrielle au bord de la

ruine, attend la venue d'un important client allemand capable de renflouer l'entreprise familiale. Elle prépare cette réception avec l'aide d'un valet de chambre imprévisible mais c'est sans compter sur l'arrivée impromptue de deux cambrioleurs déjantés...

À 20h30. Salle Municipale d'Orouët Route des Sables. Tarifs : 9€.



### Les 11 et 12 janvier

#### Le Fenouiller

##### Parcours gonflable

Structures gonflables pour tous, avec espace pour les



# HOME & LIA LITERIE

# SOLDÉS

-20%

-50%

-30%

-40%

-60%

Du 8  
janvier  
au 4  
février  
2025

\* sur articles signalés en magasin

















Matelas - Sommiers  
Canapés Convertibles

75 route de la Roche  
85800 Saint Gilles Croix de Vie

02 51 54 60 02 | homeetlialiterie@gmail.com | www.home-et-lia-meubles.fr

## 6 Agenda du mois de janvier

plus petits. Manifestation organisée par l'école Sainte Marie.

De 14h à 19h30 le 11 et de 10h à 17h le 12. Gymnase Sainte Marie. Tarifs : 7€ à 10€ enfant. Infos : restauration sur place.

### Dimanche 12 janvier

#### Saint Hilaire de Riez

##### Théâtre d'impro

Catch d'Impro #3 : spectacle où deux équipes (hommes contre femmes) s'affrontent dans un show déjanté, mené par un maître de cérémonie douteux.

À 11h. Salle La Balise 2 Rue de Guittou. Tarifs : 10€ adulte, réduit 5€ à 9€, enfant 5€, abonné 4€ à 9€. Infos : contacter La Balise.

#### Sallertaine

##### Activités enfants

Vous cherchez une activité amusante pour vos enfants de 3 mois à 6 ans, rejoignez nous pour nos ateliers de jeux et d'éveils, les enfants

grimpent, sautent, rampent dans des espaces adaptés à leur âges (structure gonflable, piste à rouler, motricité).

De 10h à 13h. Salle Iris. Tarifs : 7€/5€ adhérent. Infos : sallertaine.motricite@gmail.com / 06 77 19 19 85 / sallertaine.motricite@gmail.com

### Lundi 13 janvier

#### Saint Gilles Croix de Vie

##### Cérémonie officielle

Présentation des vœux du maire pour 2025, par le Conseil Municipal et le Conseil Municipal des Jeunes.

À 19h. Salle de la conserverie 20 Quai des Greniers. Infos : contacter la Mairie.

### Mardi 14 janvier

#### Challans

##### Moments musicaux

Les élèves de la Maison des Arts présentent des intermèdes musicaux.

À 17h30. Médiathèque Diderot,

18 Boulevard René Bazin. Gratuit.

#### Saint Hilaire de Riez

##### Présentation littéraire

L'équipe de la médiathèque vous présente les coups de cœur de la rentrée, incluant romans, BD, musique et cinéma.

À 18h. Médiathèque Jacques Fraisse 6 Rue de l'Égalité. Infos : contacter par téléphone ou par mail au 02 51 59 94 55.

#### Le Perrier

##### Exposition

L'univers du manga : histoire, personnages, ateliers et séries à découvrir

À partir de l'ouverture. Bibliothèque 8 place de la Rochejaquelein.

### Mercredi 15 janvier

#### Saint Jean de Monts

##### Atelier sensoriel

Découverte sensorielle au cours d'une matinée aména-

gée spécifiquement pour les tout-petits.

De 10h à 11h30. Micro-Folie. Gratuit. Infos : Relais Petite Enfance / 02 55 34 00 46 / rpe@omdm.fr

#### Le Perrier

##### Atelier

Dessin et coloriage de mangas, matériel fourni, à partir de 7 ans

À 14h. Bibliothèque 8 place de la Rochejaquelein.

##### Activités adaptées

Cycle d'Activités Physiques Adaptées destiné à toute personne touchée par la maladie chronique. Ateliers de 6 séances. Séances : mercredis 15 et 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars.

De 14h à 16h. Salle de sport. Tarifs : 2€ la séance. Infos : 02 51 93 56 73

Vu sur **TFI**

# UniCentre

Notre engagement à vos côtés :  
Rencontres sécurisées  
Accompagnement personnalisé

Frais de dossier **OFFERTS**

Nouvelle année  
+ Nouvelle chance  
= Nouveau départ

Meilleurs vœux pour 2025!

UNICENTRE Cabinet Céline ADAM  
24 rue des Flandres Dunkerque  
85000 LA ROCHE SUR YON  
07 70 03 88 06

54 ans de belles rencontres

\* Voir conditions en agence

## Réponse au Jeu CONCOURS du mois de décembre

À la question : Quel animal est représenté sur la page coloriage ? Il fallait répondre : un cerf

### Bravo à nos gagnants-es :

M. Alain Abgrall du Perrier  
M. Philippe Boulant de Challans  
Mme Brigitte Martin de Commequiers

### Merci à notre partenaire :

Association Esc'Art'Go

## Jeu CONCOURS du mois de janvier À GAGNER :

1 bon d'achat de 50€

(Valable dans un restaurant de la région) - 1 gagnant-e

Le nom du restaurant sera communiqué au gagnant lors du tirage au sort. en répondant avant le 20 janvier à la question : Combien de km doit parcourir Mathiou durant sa rando solidaire ? (Réponse dans le Filon mag)

Avec notre partenaire : **Vous Financer à Challans** (Voir en P. 25)

Jouez sur [www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com) ou envoyez vos réponses avec vos coordonnées et votre adresse e-mail à : [jeuconours\\_vendee@lefilonmag.com](mailto:jeuconours_vendee@lefilonmag.com) com ou par courrier à : Le Filon mag - Jeu concours Nord-Ouest Vendée 33 le Bois Macé - 44210 Pornic. Un tirage au sort départagera les bonnes réponses. Jeu gratuit, sans obligation d'achat.





## Jeudi 16 janvier

### Notre Dame de Monts

#### Atelier

Conférence et atelier sur les bienfaits des tisanes avec Sylvia Hirschi

À 18h. Jardin du Vent 29 bis rue Gilbert Cesbron Jardin du Vent. Gratuit.

#### Spectacle comique

Paul de Saint Sernin - 5e saison. «Quand j'ai commencé à écrire ce spectacle, j'avais pour objectif d'y parler de ma passion. Puis je me suis dit qu'à 1h30 sur les vidéos de personnes de petite taille qui chutent, c'est trop.»

À 20h30. Cinéma-Théâtre Les Yoles. Tarifs : 21€/16€. Infos : <https://billetterie.omdm.fr/> / 02 72 78 80 80

### Saint Jean de Monts

#### Spectacle

«A Paris», comédie musicale par la Compagnie Trabucoco. Mesdames et Messieurs, bienvenue à Paris ! Oubliez

tout ce que vous croyez savoir et laissez cette ville mythique vous porter jusqu'aux portes du cabaret !

Un lieu incroyable où vous ferez la connaissance d'une troupe dirigée de main de maître par M. Royal, dont la réputation parle d'elle-même.

À 15h. Odysea. Tarifs de 26€ à 29€

## Vendredi 17 janvier

### Saint Gilles Croix de Vie

#### Bébés lecteurs

Séance de lecture et comptines pour les tout-petits, thème «Bébé à la montagne».

À 10h30. L@ Bibliothèque 16 Rue Gautté. Infos : 02 51 54 70 90.

### Saint Hilaire de Riez

#### Spectacle

Zaï Zaï - Collectif Mensuel Road-movie absurde et déliant sur la société et les médias, durée 1h10.

À 20h30. Salle La Balise, 2 Rue

du Guitton. Tarifs : 8-18€. Infos : 02 51 54 54 58

### Challans

#### Cabaret d'improvisation

Plongez dans un univers vibrant avec les Canards de Challans ! Rejoignez-nous pour une soirée inoubliable où l'humour, la spontanéité et le talent fusionnent sur scène.

À 20h. Le Nid Partagé, rue de La Redoute. Participation au chapeau et boisson de courtoisie. Infos et résa : 02 51 35 15 58 / [lenidpartage.fr](http://lenidpartage.fr) / [arieletcaliban@hotmail.com](mailto:arieletcaliban@hotmail.com)



### Saint Jean de Monts

#### Soirée enfants

Soirée pyjama et histoires pour les enfants

À 19h30. Médiathèque. Sur réservation.

### Soullans

#### Spectacle

Comédie «Bon anniversaire, quand même !» Une comédie de Michel Le Dall présentée par Les Tréteaux Soullandais.

À 20h30. Foyer Rural. Tarif : 5€. Infos : 07 69 45 38 85 / [lestreteauxsoullandais85@gmail.com](mailto:lestreteauxsoullandais85@gmail.com)

## Samedi 18 janvier

### Challans

#### Conférence

Les femmes dans l'histoire de l'Occident, explorant leur rôle dans les premières civilisations et à travers les âges.

À 15h. Ferme de la Cailletière. Gratuit.



Gouttière G300



Gouttière Linea

L'entreprise ALU GOUTTI vous propose depuis 14 ans toute une variété de produits en alu aussi bien adaptée aux maisons individuelles qu'aux bâtiments industriels et agricoles.



- STORE BANNE
- VOLET
- PORTE DE GARAGE
- CLÔTURE ALU



**ALU GOUTTI 85**  
La gouttière aluminium

**NOUVEAUTÉ**  
Bardage aluminium



Appuis de fenêtres Alu



Couvertine en continu



**ALU GOUTTI 85**  
85190 Maché  
[www.alugoutti.fr](http://www.alugoutti.fr)



Notre aluminium est laminé et laqué en France

Tél. bureau : 02 40 76 18 47  
M. Ronsin : 07 86 62 54 86  
[alu.goutti@gmail.com](mailto:alu.goutti@gmail.com)

## 8 Agenda du mois de janvier

### Conférence décalée

Sur les dangers cachés de la lecture, dénonçant les effets négatifs et la pression sociale associée à cet acte.

À 18h30. Médiathèque Diderot. Gratuit sur réservation à partir du 18 décembre.

### Saint Gilles Croix de Vie Concert

«Les 4zelles raccrochent» : un spectacle féminin plein d'énergie, entre chant et humour, livré tout frais et tout neuf.

À 20h30. Salle de la Conserverie, Quai des Greniers. Tarifs : 12€ adulte, 8€ enfant. Réservation à l'Office de Tourisme.

### Saint Hilaire de Riez

#### Petit déjeuner numérique

Présentation des ateliers. Venez découvrir et vous inscrire aux ateliers numériques proposés.

De 10h à 11h. Médiathèque Jacques Fraisse, 6 Rue de l'Égalité. Entrée libre. Infos : 02 51 59 94 55

#### Éveil musical 0/3 ans.

Comptines et chansons pour développer l'écoute et l'imaginaire. Animé par Stella Bouron.

De 10h30 à 11h. Médiathèque Jacques Fraisse, Square des droits de l'Homme. Sur réservation.

#### Papote et Tricote

Echange convivial autour du tricot et du crochet. Apportez votre matériel, des modèles sont disponibles à la médiathèque.

De 15h à 17h. Médiathèque Jacques Fraisse, 6 Rue de l'Égalité. Sans réservation.

### L'Aiguillon sur Vie

#### Atelier danse

Participez à un atelier de danse conçu pour apprendre le lâcher-prise. Trouvez votre harmonie par le mouvement harmonieux, accompagné de musique inspirante. Éveillez votre corps et libérez votre esprit. C'est une invitation à la rencontre de soi-même.

De 14h30 à 16h30. Salle du chat perché. Tarifs : 25€. Infos : 06 23 72 38 70 / micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com

### Samedi 18 janvier

#### Saint Jean de Monts

##### Expositions

A la découverte du Centre Pompidou : Le Surréalisme. A partir de 2025, le Centre Pompidou sera fermé au public pour rénovation. C'est l'occasion de se replonger dans ses collections et ses grandes expositions.

De 11h à 11h45. Micro-Folie. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33

### Dimanche 19 janvier

#### Notre Dame de Monts

##### Concours de Belote

Organisé par le Comité Cycliste Montois

À 13h30. Salle Saint Paul. Tarif : 10€.

### Mercredi 22 janvier

#### Le Perrier

### Activités adaptées

Cycle d'Activités Physiques Adaptées destiné à toute personne touchée par la maladie chronique. Ateliers de 6 séances. Séances : mercredis 15 et 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars.

De 14h à 16h. Salle de sport. Tarifs : 2€ la séance. Infos : 02 51 93 56 73

### Jeudi 23 janvier

#### Challans

##### Concours de pétanque

Concours en quatre parties (gagnant contre gagnant), ouvert à tous.

À 14h15. Boulodrome municipal.

### Saint Hilaire de Riez

#### Conférence

Les châteaux de Vendée, animée par l'historienne Pauline Retailleau.

À 18h. Salle de la Baritaudière, 2 Rue des Pins. Entrée gratuite. Infos : 07 88 68 09 91

#### Cérémonie des vœux

Vœux du maire, prononcés par Kathia Viel.

À 19h, Complexe de la Faye. Entrée libre. Infos : 02 51 59 91 00

### Vendredi 24 janvier

#### Bretignolles sur Mer

##### Spectacle jeunesse

«Rabiboche et Méli», un conte où Méli cherche à détruire le Livre des Cauchemars.

De 18h30. Médiathèque, 5 Place des Halles. Tarifs : 5€ Infos : 02 51 90 68 38

### Saint Hilaire de Riez

#### Danse

Neuf danseurs explorent les liens familiaux à travers une performance chorégraphique.

À 20h30. Salle La Balise, 2 Rue du Guitton. Tarifs : 28€ Infos : 02 51 58 38 38

### Saint Jean de Monts

#### Théâtre

T'emballer pas !

Une pièce de Christian Rosignol, par la troupe des Baladins d'Orouët.

Agathe de Saint-Alban, une industrielle au bord de la ruine, attend la venue d'un important client allemand capable de renflouer l'entreprise familiale. Elle prépare cette réception avec l'aide d'un valet de chambre imprévisible mais c'est sans compter sur l'arrivée impromptue de deux cambrioleurs déjantés...

À 20h30. Tarifs : 9 €. Infos: Réservation recommandée.



### Saint Gilles Croix de Vie

#### Atelier

Initiation à la Langue des Signes Française, pour toute la famille.

À 14h30. L@ Bibliothèque 16 Rue

**happyCASH**  
& vos objets ont plusieurs vies  
02 51 26 05 77

NOUS ACHETONS  
**TOUT**  
VOTRE OR

16 RUE DE NANTES • 85300 • CHALLANS

**JL Services**

Portail / Porte de Garage / Volet Roulant / Store  
Domotique / Electricité

jlservices.challans@gmail.com 06 78 79 20 98  
Challans

Installation  
Réparation



Univers du sommeil

**SOLDDES**

jusqu'à

**-50%**

du 8 janvier au 4 février



5 rue Jean Cousin - Zone Commerciale La Porte des Sables - 85300 CHALLANS  
Tél. 02 51 60 65 23 - E-mail : uds@literie-challans.com

Païement jusqu'à  
**10X** SANS  
FRAIS

**PAYSAGISTE**

Entretien

Création

**Florian  
CHAIGNEAU**  
Concept & Design Extérieur

Elagage - Abattage - Clôture - Terrasse  
Béton désactivé - Fontaine - Cascade



*Bonne Année 2025 !*

ZA du Rampy - 10 rue des Artisans  
La Barre de Monts  
florian.chaigneau@gmail.com  
www.chaigneupaysagiste.fr



02 28 17 55 56  
06 27 92 24 41

Crédit  
d'impôt  
SAP 50 %





## 10 Agenda du mois de janvier

**Loisirs & Culture** à Saint-Jean-de-Monts

### LA ROUTE DE LA SOIE

Une ciné-conférence de Patrick Mathé.

15 heures

Dans les pas de Marco Polo

Programme 2025  
<https://loisirsetculture85.fr>

Adhésion annuelle : 5€ - Abonnement 4 séances : 30€  
Non abonnés : 10€ par séance après adhésion (5€)

6 Février 2025 à L'Odyssea



### L'ALBUM DU MOIS avec nov ma radio THE WEEKND « Hurry Up Tomorrow »



The Weeknd revient compléter sa trilogie d'album, après After Hours en 2020 et Down FM en 2022, la dernière pièce du puzzle, Hurry Up Tomorrow, arrive en janvier.

Le premier single est déjà sorti et fait carton plein. « Dancing in the flames » donne le ton de son sixième album studio : 100% The Weeknd : sensuel, dansant, aux notes RnB.

C'est un retour très attendu, et le chanteur canadien voit les choses en grand. Il accompagnera la sortie de l'album d'un film, avec au casting Jenna Ortega et Barry Keoghan. La chanteuse brésilienne Anitta et le rappeur américain Playboi Carti sont aussi sur l'album. « Hurry Up Tomorrow » sera le dernier projet du chanteur sous le pseudonyme The Weeknd, avant de revenir sous son nom de naissance Abel Tsefaye.

THE WEEKND « Hurry Up Tomorrow » disponible le 24 janvier et à écouter sur NOV MA RADIO 93.1

**nov**  
ma radio 93.1

**20 ANS**

Gautté. Gratuit sur réservation.

### Humour

Soirée comique avec Elise Giuliani, Michael Delacour et Tibo Buat.

À 21h. Casino Royal Concorde, 2 Quai Garcie Ferrande. Tarifs : 16€ Infos : 02 51 54 08 88

### Du 24 au 26 janvier

### Pays de la Loire

#### Ma région virtuose

Festival régional de musique classique initialement connu sous le nom de la Folle Journée. Plus de 50 communes proposent des concerts de musique classique accessibles à tous, à prix abordables.

Horaires variables. Divers lieux. Tarifs de 2€ à 12€. Infos : [maregionvirtuose.fr](http://maregionvirtuose.fr) / 02 51 93 19 75



### Samedi 25 janvier

### La Mothe Achard

#### Spectacle cabaret

Aurélie Gusto. Lilou's Show (spectacle cabaret avec 6 artistes sur scène). Plumes et paillettes !

À 20h30. Salle George Sand, place du général de Gaulle. Tarif : 35 €. Places numérotées (tarif préférentiel si plus de 10 personnes). Infos et résa : Cabaret Luma L'Humour - Association ESC' ART' GO Chez G. Moreau, N°2 La Ferme de l'Augizière 85190 Beaulieu sous La Roche / 06 81 24 51 21 / [jeanrobert.rocheteau@orange.fr](mailto:jeanrobert.rocheteau@orange.fr)



### La Barre de Monts

#### Rencontre danse

Rencontre Danse - 5e saison. Une soirée sous le signe de la danse avec la compagnie professionnelle Nishike Trio et les danseurs amateurs de Grain de Sable. Une première partie de soirée découverte entre danse et acrobatie.

À 20h30. Espace Terre de Sel. Tarifs : 15€/10€. Infos et résa : <https://billetterie.omdm.fr> / 02 72 78 80 80

### Saint Jean de Monts

#### Entre arts et sciences

À la découverte des couleurs. Connaissez-vous bien vos couleurs ? Cette visite est l'occasion de refaire le point la question : mélanges de couleurs, couleurs complémentaires, perspective atmosphérique...

De 14h30 à 16h30. Micro-Folie. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33

#### Exposition

À la découverte d'un chef-d'œuvre ! Portrait de Giovanni degli Albizzi Tornabuoni de Domenico Ghirlandaio.

De 11h à 11h30. Micro-Folie. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33

### L'Aiguillon sur Vie

#### Méditation

Retrouver son harmonie intérieure par la méditation de pleine conscience Une pratique qui consiste à recentrer son esprit pendant un moment donné. Au gré de ma guidance, je vous emmène à retrouver votre Etrete.

De 14h30 à 16h. Salle du chat perché. Tarifs : 15€. Infos : 06 23 72 38 70 / [micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com](mailto:micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com)

### Challans

#### Portes ouvertes

Découverte des formations du lycée.

De 9h à 13h. Lycée François Truffaut. Tarifs : gratuit

### Sallertaine

#### Activités enfants

Vous cherchez une activité amusante et enrichissante pour vos enfants jusqu'à 6



*Bonne année 2025 !*



**RDH**  
rénovation

**GARANTIE  
10 ANS  
DECENNALE**

- Couverture - Zinguerie
- Nettoyage tout type de toiture
- Traitement hydrofuge toiture
- Dépannage fuites sous 48h
- Étanchéité
- Ravalement de façade

*Votre patrimoine enfin valorisé !*

**+ de 13 ans d'expérience  
et de satisfaction clients**

Travail propre et finitions soignées | Garantie décennale | Intervention dans un rayon de 80 km

Retrouvez nous sur [WWW.couvreur-peintre-85.fr](http://WWW.couvreur-peintre-85.fr) Pages jaunes, Facebook et Instagram

3 rue Berthelot | 85270 St Hilaire de Riez | Tél. : 06 62 80 94 23 | [rdhrenovation@gmail.com](mailto:rdhrenovation@gmail.com)

**Solutions photovoltaïques** Votre projet clé en main  
AUTOCONSOMMATION ET/OU VENTE DE L'ÉNERGIE PRODUITE

**Bulbeau Securelec**  
Installation - Maintenance - Particuliers et Entreprises

De l'Étude du projet  
à la Mise en place  
par nos techniciens.





Faites confiance à un installateur local qualifié

27 rue du Moulin Neuf - 85800 LE FENOUILLER  
Tél. : 02 28 10 50 10 - E-mail : [contact@bulbeau-securelec.fr](mailto:contact@bulbeau-securelec.fr) - [www.bulbeau-securelec.fr](http://www.bulbeau-securelec.fr)

RGE  
QualiPv



**Petits-fils**  
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



**L'aide à domicile sur mesure**



02 52 20 34 09

8 Place Alfred Kastler  
85300 Challans

petits-fils.com

MEUBLES SALONS LITERIE

**SOLDES**

JUSQU'À  
**-50%**



en magasin du réseau  
MOBILIER gallery tendances

**MEUBLES BADAUD**  
La référence historique depuis 1936  
85710 BOIS DE CENE  
02 51 68 15 45 - contact@meublesbadaud.com  
www.meublesbadaud.com

ans, la Bougeothèque est une association avec pour objectif de favoriser la motricité grâce à des activités ludiques (les enfants grimpent, rampent sautent, s'amuse).

De 10h à 13h. Salle Iris. Gratuit.  
Tarifs : 7€/5€ adhérent. Infos : [sallertaine.motricite@gmail.com](mailto:sallertaine.motricite@gmail.com) / 06 77 19 19 85 / [sallertaine.motricite@gmail.com](mailto:sallertaine.motricite@gmail.com)

**Dimanche 26 janvier**


**La Mothe Achard**

**Spectacle comique**

Chapuze «À Guichets fermiers». Humoriste rural comme il aime se définir, délivre dans « À guichets fermiers » un plaidoyer décapant en faveur de la ruralité. À travers des anecdotes savoureuses, Chapuze brocarde les bobos parisiens et les néo-ruraux.

À 15h. Salle George Sand, place du général de Gaulle. Tarif : 25€. Infos et résa : Cabaret Luma L'Humour - Association ESC' ART' GO Chez G. Moreau, N°2 La Ferme de l'Augzière 85190 Beaulieu sous La Roche / 06 81 24 51 21 / [jeanrobert.rocheteau@orange.fr](mailto:jeanrobert.rocheteau@orange.fr)

**CHAPUZE**  
À guichets fermiers



**Sallertaine**

**Activités enfants**

Vous cherchez une activité amusante pour vos enfants de 3 mois à 6 ans, rejoignez à la bougeothèque jeux, éveils, les enfants grimpent, sautent, rampent dans des espaces adaptés à leurs âges (structure gonflable, piste à rouler, motricité...).

De 10h à 13h. Salle Iris. Tarifs : 7€/5€ adhérent. Infos :

[sallertaine.motricite@gmail.com](mailto:sallertaine.motricite@gmail.com) / 06 77 19 19 85 / [sallertaine.motricite@gmail.com](mailto:sallertaine.motricite@gmail.com)

**Sion sur L'Océan**

**Après-midi dansant**

Animé par l'orchestre Roberto. Goûter offert.

De 14h30 à 19h30. 201 Forest Avenue. Tarifs : 13€. Infos et résa : 06 71 57 60 99 / 06 20 05 28 50 / [quatsous85@gmail.com](mailto:quatsous85@gmail.com)

**Lundi 27 janvier**

**Saint Jean de Monts**

**Braderie d'hiver**

Vente à petits prix de livres, albums, BD, magazines et CD déclassés.

De 9h à 18h. Salle de l'entresol de la mairie.

**Mardi 28 janvier**

**Saint Hilaire de Riez**

**Atelier**

Atelier sur le nom des rues de la ville, avec échanges et chansons.

À 15h. Salle B1 de La Parée Verte, Chemin des Garennes. Infos : 02 51 54 12 39

**Mercredi 29 janvier**

**La Barre de Monts**

**Heure des histoires**

Enquêtes, mystères, vols et arrestations seront au rendez-vous pour cette heure des histoires.

À 10h30. Médiathèque le Boussole. Tarifs : Gratuit

**Saint Jean de Monts**

**Autrement-Dit**

Échangez sur les derniers romans, BD et films que vous avez aimés... ou détestés.

À 18h30. Médiathèque. Espace culturel.

**Théâtre**

Je suis la maman du bourreau - 5e saison. Une performance de comédienne, pendant un peu plus d'une heure, Clémentine Célarié garde l'audience scotchée l'histoire désastreuse de cette mère. Un sujet qui reste surtout un



# VOYANTE ISABELLE

Amour - Argent - Travail

Protection individuelle  
Biens, Commerces & Entreprises

*Que cette  
nouvelle année  
vous apporte clarté,  
sérénité et lumière.*

06 42 06 16 65

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 19h

Site : [www.voyance-isabelle.fr](http://www.voyance-isabelle.fr)

Instagram : [Voyante1966](https://www.instagram.com/Voyante1966)

**Vous vous posez  
des questions ?  
Je peux vous apporter  
les réponses...**

*La voyance peut  
vous venir en aide  
afin de voir plus clair  
dans votre présent,  
votre futur et apaiser  
vos inquiétudes...  
mais pas seulement ;  
en plus d'une aide  
spirituelle, je peux  
vous apporter protection,  
bienveillance et accélérer  
ou débloquer des  
situations gênantes  
de la vie quotidienne.*

*A bientôt !*

Siret : 81797632700012

8 Rue du Parc de Pont Habert  
85300 Sallertaine

[www.challans-alu.com](http://www.challans-alu.com)



**CHALLANS ALU**  
MENUISIER POSEUR



## PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

- Poses d'ouvertures ALU/PVC/Bois
- Portes d'entrée
- Portails
- Clôtures
- Abris de piscine
- Carports et Pergolas
- Portes de garage
- Store bannes
- Volets battants et roulants
- Gardes-corps
- Séparations de balcon
- Remplacement de vitrages



Pour tout renseignement, contactez-nous au 02 51 93 12 92 ou par mail à [contact@challans-alu.com](mailto:contact@challans-alu.com)



# 14 Agenda du mois de janvier

hymne d'amour.

À 20h30. *Odyssée*. Tarifs : 28€/19€. Infos et résa : 02 72 78 80 80 / <https://billetterie.omdm.fr>

## Jeudi 30 janvier

### Saint Gilles Croix de Vie

#### Atelier théâtre

Venez découvrir les ateliers théâtre à la salle de la Conserverie ! Atelier théâtre avec Ronan Rivière, de la Cie la Voix des Plumes autour du «Revizor» (comédie en cinq actes de Nicolas Gogol créée et publiée en 1836.)

De 19h30 à 21h30. Salle de la Conserverie, 20 Quai des Greniers. Infos : 02 51 55 33 00

## Du 30 janv. au 2 fév.

### Soullans

#### Festival Marais Noir

Pour cette 5<sup>e</sup> édition de Marais Noir, nous vous invitons à découvrir l'univers palpitant de l'espionnage et du renseignement, à travers des rencontres inédites avec des auteurs, des experts et des passionnés.

Bibliothèque municipale. Gratuit. Infos et résa : 02 51 58 07 89 / [www.bibliotheques-omdm.fr](http://www.bibliotheques-omdm.fr)



## Vendredi 31 janvier

### Bretignolles sur Mer

Rencontre avec une autrice Échange autour du dernier roman «Un océan d'éternité» avec Marie-France Desmaray.

De 18h30 à 20h30. Médiathèque, 5 Place des Halles. Infos : 02 51 90 81 80

### Saint Gilles Croix de Vie

#### Théâtre

«Le Revizor» de Nikolai Gogol. Une comédie jubilatoire sur la corruption et l'imposture. Dans une province éloignée de Russie, un jeune aristocrate oisif est pris pour un Inspecteur Général de Saint-Petersbourg (un Revizor). Le Gouverneur et les notables locaux tentent de dissimuler la gestion catastrophique de leur ville et de corrompre cet inconnu pour s'attirer ses faveurs. L'auteur signe avec cette comédie endiablée son chef d'œuvre théâtral.

À 20h30. Salle de la Conserverie, 20 Quai des Greniers. Tarifs : 10€ / 6€. Infos : 02 51 55 68 68

### Saint Hilaire de Riez

#### Soirée philosophique

Temps de réflexion collectif pour échanger et écouter les avis sur un thème choisi en groupe.

De 20h à 21h30. Médiathèque Jacques Fraisse, 6 Rue de l'Égalité. Infos : 02 51 58 09 69

### L'Aiguillon sur Vie

#### Méditation

Au gré de ma guidance, je vous invite à un moment pour

Soi : grâce à la méditation, retrouvez votre harmonie, la paix, et la Joie! En fin de séance, je vous partage la guidance personnelle reçue pour chacun, chacune, avant la séance.

De 14h30 à 16h. Salle du chat perché. Tarifs : 15€. Infos : 06 23 72 38 70 / [micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com](mailto:micheline.vivrenharmonieavecsoi@gmail.com)

### L'Épine

#### Voeux à la population

Ouvert à tous.

À 18h30. Salle La Salangane. Infos : [communication@le-pine-iledenoirmoutier.fr](mailto:communication@le-pine-iledenoirmoutier.fr)

### Le Perrier

#### Hip Pop

Hit hip pop classic parade - 5e saison. C'est un hit parade pour petit et grand, casque sur les oreilles, est invité à suivre les deux danseurs dans des chorégraphies originales sur des tubes de la musique classique, opératique, pop, rap ou disco.

À 19h. Espace du Marô. Tarifs : 5€/3€. Infos : 02 72 78 80 80 / <https://billetterie.omdm.fr>

## Samedi 1er février

### Challans

#### Match d'improvisation théâtrale

L'équipe des Canards de Challans reçoit l'équipe de l'atelier de La Lorgnette de Fontenay-le-Comte pour un match d'improvisation théâtrale dans la bonne humeur. Venez passer une belle soirée pleine de surprise.

À 20h. Ferme de La Terrière. Participation au chapeau. Infos et résa : [www.arietcaliban.com](http://www.arietcaliban.com) / [arietcaliban@hotmail.com](mailto:arietcaliban@hotmail.com)

## Dimanche 2 février

### Beauvoir sur Mer

#### Jeux de société

Cette journée sera consacrée aux jeux de société, pour les petits et grands. Des bénévoles vous feront découvrir et vous guideront dans le choix parmi de nombreux jeux. Qu'ils soient d'ambiance ou de stratégie, il y en aura pour tous les goûts.

De 10h à 19h. Maison des Associations. Gratuit. Infos : 02 51 68 70 32 / [communication@mairie-beauvoirsurmer.fr](mailto:communication@mairie-beauvoirsurmer.fr)

## Jeudi 6 février

### Saint Jean de Monts

#### Ciné-Conférence

La Route de la soie, dans les pas de Marco Polo. Une ciné-conférence de Patrick Mathé.

À 15h. Odyssée. Tarifs : 10€ la séance après adhésion annuelle de 5€. Infos : [loisirsetculture85.fr](http://loisirsetculture85.fr)



## EURL Hanicotte Patrick



### Menuiserie extérieure :

Aluminium - PVC - Mixte - Bois

- Porte d'entrée •Fenêtre •Volet
- Auvent •Marquise
- Porte de garage
- Portail
- Terrasse bois
- Pergola •Carport

Pose de préau sur mesure

### Charpente et extension :

- Garage ossature bois
- Bardage
- Faux grenier
- Fenêtre sur toit...

### Menuiserie intérieure et agencement :

- Porte intérieure •Parquet •Cloison
- Lambris •Verrière •Escalier •Placard
- Aménagement de cuisine



765, route de Châteauneuf - 85230 Saint Gervais - 06 82 68 83 37 - [patrick.hanicotte@gmail.com](mailto:patrick.hanicotte@gmail.com)



**LITERIE**  
**ST GILLES**  
AMEUBLEMENT

**400 m<sup>2</sup> D'EXPO!**

**PAYEZ EN**  
**3 ou 4 FOIS**  
**SANS FRAIS**  
avec votre carte bancaire\*

**à votre service depuis 30 ans**

**Pack Matelas + Sommier**

**Linge de lit**

**Canapé-lit**

**SOLDES!**

**Du 8 janvier au 4 février 2025**

**Tête de lit**

24, rue Ambroise Paré (Rd-point de l'Europe direction Centre ville)  
St Gilles Croix de Vie - Tél. 02 51 54 58 30 - [www.literie-stgilles.fr](http://www.literie-stgilles.fr)

**Découvrez le nouveau Kia EV3**  
**100% électrique**  
Jusqu'à 605 km d'autonomie

**Il est arrivé dans nos showrooms !**

[www.lvautomobiles.fr](http://www.lvautomobiles.fr)

**A 0 gCO<sub>2</sub>/km**

**LVA LITTORAL**  
VENDEE AUTOMOBILES

**CHALLANS**  
1 RUE DES ARTISANS  
02 51 35 11 42

**MOUILLERON LE CAPTIF**  
73 RUE DE LA CROISÉE  
02 51 37 15 19

**LE CHÂTEAU D'OLONNE**  
55 AV. DE TALMONT  
02 44 41 00 55

Configurez-le



# L'épiphanie,

des origines pas très catholiques...



*Nous connaissons tous l'épiphanie, pour sa traditionnelle galette des Rois. Mais, si ce jour est férié dans la très catholique Espagne, son aspect religieux est beaucoup moins marqué en France de nos jours.*

En fait, si l'on parle de religions, de croyances, quelles sont les origines de cette fête et la signification des symboles qui lui sont associés ?

Lors de notre scolarité, nous sommes souvent étonnés de voir la capacité d'absorption des anciennes croyances, dont les religions font preuve.

C'est en effet en Grèce antique qu'il faudrait remonter, pour trouver les traces d'une galette dégustée lors de fêtes dédiées à Dionysos, Dieu de la vigne, du vin, de la nature régénérée, de la fête, avec des notions de renouveau, de libération et de fécondité.

Les Romains récupèrent ces célébrations pour honorer Saturne au travers des Saturnales.

À cette occasion, maîtres et esclaves se réunissaient pour déguster cette galette ronde et dorée, symbolisant le soleil renaissant avec l'allongement des jours depuis le solstice d'hiver.

L'esclave tombant sur la fève devenait le maître d'un jour, avec le pouvoir de donner des gages et d'exaucer les vœux. Comme aujourd'hui, c'était le plus jeune de l'assemblée, symbolisant l'innocente et la pureté, considéré comme un véritable Oracle d'Apollon, qui distribuait les parts de gâteau. Aujourd'hui, c'est un enfant qui se place sous la table pour annoncer le nom du destinataire de chaque part.

À la cour de Louis XIII, une dame tirant la fève devenait « Reine d'un jour ». C'est son fils, Louis XIV qui coupa court à cette habitude

Tomber sur la fève, symbole de fécondité, est en soi déjà un signe bénéfique pour l'heureux chanceux qui la découvre. À l'origine véritable fève, elle a pu devenir une pièce, ainsi qu'une représentation du Christ nouveau-né, en porcelaine au milieu du XVIIIe siècle... en plastique dans les années 1980 et plus récemment sous formes de séries à collectionner.

Traditionnellement feuilletée et fourrée de frangipane, un mélange de crème pâtissière et de crème d'amandes, la galette peut être une brioche ronde en couronne, pleine... Chaque pays ou région a sa recette !



Lundi  
6 janvier  
2025

Une galette particulière a cours au Palais de l'Élysée. Elle ne contient en effet aucune fève, car elle est issue d'une tradition post-révolution française de « gâteau de la liberté » ou « de l'égalité ». Depuis 1975 avec Valéry Giscard d'Estaing, elle fait 120 centimètres de diamètre et est prévue pour 150 personnes.

Finalement, que l'on retienne ses origines païennes, chrétiennes ou républicaines, le partage de la galette des Rois est avant tout une bonne occasion pour partager un moment convivial et gourmand, très loin des polémiques !



**Aux Rochers de l'Océan**  
Hôtel | Réceptions | Traiteur

Location de salle  
Séminaires - Réunions  
Événements familiaux et festifs  
Hébergement sur place

02 51 39 76 02 | 26 rue du Rocher 85800 Givrand

**ESCAPE YOURSELF**  
Saint-Gilles-Croix-de-Vie

**Ouverture 3<sup>e</sup> salle !**

Les Mille et une Nuits

32 rue des Couvreurs  
INFOS ET RÉSERVATIONS  
07 55 55 08 27

sgxv.escapeyourself.fr | sgxv@escapeyourself.fr



# La belle initiative de Mathiou [www.sentiers-solidaires.com](http://www.sentiers-solidaires.com)



Mathiou Paquereau, étudiant de 21 ans tout fraîchement diplômé d'une licence de Physique a pris la décision d'effectuer une année de césure.

« À l'issue de ces 3 années de Physique, j'ai ressenti le besoin de me recentrer et de découvrir de nouvelles choses.

C'est ainsi que j'ai imaginé un projet nommé «Sentiers solidaires» me permettant de rassembler mes envies, mes besoins et mes valeurs.»

Mathiou :)

Entre L'île d'Yeu, Rennes et Toulouse, Mathiou a déjà vu du pays du haut de ses 21 ans, mais cela ne lui suffit pas, il décide alors de partir en randonnée pour une durée de 8 mois, de s'enrichir de rencontres, de paysages, d'histoires et surtout de récolter des fonds au profit de l'Association «Les Amis de la Terre, France.»

Le principe est simple : Mathiou marche et récolte des parrainages avec promesses de dons qui seront reversés à l'association qu'il soutient !

Le voyage a commencé le 1er novembre de Porto, pour arriver fin juin à Tallinn en Estonie.



Nous avons eu la chance de rencontrer Mathiou avant son départ, nous avons été séduits par son engagement et sa détermination. Il porte de vraies valeurs de solidarité et le meilleur moyen de comprendre le monde et ses enjeux, n'est-il pas d'aller à sa rencontre ? Bravo à lui !

Si nous avons piqué votre curiosité, n'hésitez pas à le suivre sur Instagram, vous pourrez suivre sa progression, admirer de superbes photos et pourquoi pas lui offrir votre parrainage.

#### Contact :

[mathiou.paquereau@gmail.com](mailto:mathiou.paquereau@gmail.com)

[@sentiers\\_solidaires](https://www.instagram.com/sentiers_solidaires)

07 83 85 63 53

<https://www.sentiers-solidaires.com>

## CHEZ JPO

# SOLDES MONSTRES

DU 8 JANVIER AU  
4 FÉVRIER 2025\*\*

Sur exposition de Cuisine aménagée  
jusqu'à -75%

**ENTREPOT JPO**  
Électroménager  
Cuisine aménagée  
sur mesure

38 rue de Monaco  
(Nant'est entreprise bât.  
entre Peugeot SIAO et Synergie)  
Ligne de bus n°85, arrêt Marché Commun

NANTES • 02 51 89 42 49  
[www.jpo-grossiste.com](http://www.jpo-grossiste.com)

Ouvert du lundi au samedi 10h-19h NON STOP



## 18 Bien dans son corps, bien dans sa tête

**Pleine conscience  
et santé mentale :**  
l'engagement  
**FILON Mag**  
pour 2025

« La santé mentale n'est pas  
une destination mais un processus.  
Ce qui compte, c'est la façon  
dont vous conduisez,  
et non la destination que vous prenez »

Noam Shpancer, Psychologue



# La pleine conscience, un souffle nouveau pour la santé mentale

Proposé et co-écrit par Nicolas Engelstein,  
instructeur de pleine conscience, secouriste en premiers  
secours de santé mentale et auteur régulier pour Le FILON Mag.

**2025 marque une  
étape cruciale pour  
la société française :  
la santé mentale  
devient une cause  
nationale, un enjeu  
au cœur des priorités  
collectives.**

Le 10 octobre dernier, le Premier ministre a annoncé qu'après l'activité physique et sportive en 2024, c'est la santé mentale qui deviendra la Grande Cause nationale pour 2025.

Il a aussi souligné qu'un Français sur 5 est concerné par cette question.

Cette décision historique reconnaît l'importance de prendre soin de notre équilibre psychologique et émotionnel face à un monde où les rythmes accélérés et les pressions quotidiennes mettent à l'épreuve nos capacités à rester sereins et résilients.

Dans ce contexte, nous nous engageons à vos côtés pour décrypter et valoriser les pratiques favorisant une meilleure santé mentale.

L'une de ces pratiques que nous connaissons bien, la pleine conscience, nous apparaît se poser comme un véritable levier pour préserver et renforcer notre bien-être psychologique et physique.

Nous avons le plaisir de vous annoncer une série d'articles dédiés à ce thème tout au long de cette nouvelle année 2025.

Ces publications vous offriront des perspectives uniques sur le lien entre santé mentale et pratiques méditatives.

### **Pourquoi la pleine conscience est-elle essentielle aujourd'hui ?**

La pleine conscience ou mindfulness consiste à porter intentionnellement son attention sur l'instant présent, sans jugement.

Cette pratique, bien que simple dans son principe, transforme radicalement notre manière de vivre en nous aidant à prendre du recul, à accueillir nos émotions et à trouver un espace

de calme au sein du tumulte quotidien.

Les bénéfices de la pleine conscience ne sont plus à prouver : réduction significative du stress, diminution des symptômes dépressifs, amélioration de la concentration et des relations interpersonnelles.

Dans un contexte où près d'un Français sur trois souffre de troubles mentaux au cours de sa vie, ces impacts positifs représentent une véritable opportunité d'améliorer la qualité de vie.

Nous nous donnons pour objectif de rendre ces outils accessibles à tous et nos articles vous guideront pas à pas pour comprendre, intégrer et pratiquer la pleine conscience au quotidien, au service de votre santé mentale.

### **Ce que vous réserve Le FILON Mag pour 2025**

Durant toute l'année, nous vous proposerons une exploration approfondie des thématiques liées à la pleine conscience et à la santé mentale.

Voici un avant-goût du prochain sujet que vous retrouverez dans nos pages :

La pleine conscience expliquée par la science : Découvrez comment cette pratique agit sur notre cerveau, modifie les circuits neuronaux liés au stress et améliore notre bien-être global.

### **Pourquoi suivre cette série ?**

Cette initiative est une occasion en or pour nos lecteurs de s'informer et de s'engager dans une démarche de mieux-être mental.





Chaque article sera conçu pour répondre à vos questionnements, qu'il s'agisse de mieux comprendre les enjeux actuels de la santé mentale ou de trouver des outils concrets à appliquer dans votre vie quotidienne.

Durant toute cette année, notre journal souhaite aller au-delà de l'information : nous voulons être un partenaire de votre cheminement vers une meilleure santé mentale.

Cette série sur la pleine conscience est la pierre angulaire de cet engagement.

Ensemble vers un avenir plus serein !

Alors que 2025 débute, l'attention portée à la santé mentale ouvre une voie d'espoir.

En mettant en lumière la pleine conscience, nous souhaitons vous offrir des outils pratiques et des réflexions profondes pour transformer votre quotidien.

Alors, rendez-vous dès le prochain numéro pour un premier article fascinant : « La science de la pleine conscience : comment notre cerveau se transforme »

Ensemble, faisons de 2025 une année pour prendre soin de soi et des autres.

Rejoignez-nous dans cette aventure !

Très bonne  
année 2025 !

## AVERTISSEMENT

La pratique de la Pleine Conscience, aujourd'hui reconnue et utilisée dans le milieu médical traditionnel, peut contribuer à votre développement personnel. Elle ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical et en cas de doute, veuillez vous rapprocher de votre médecin traitant.

Si l'immense majorité des instructeurs sont certifiés et dénués de toute intention malveillante, vous pouvez, comme dans les nombreux domaines qui travaillent sur l'émotionnel, rencontrer une personne mal intentionnée. À aucun moment, le praticien ne doit user de son rôle de guide pour influencer sur votre vie quotidienne, vos croyances, vos relations ou vos finances ! Vous devez vous sentir libres de pratiquer ou non, sans aucun jugement ou pression de notre instructeur.

Le FILON Mag vous encourage à rester vigilants et critiques, en refusant ce qui n'est pas « votre choix ».

Pour plus d'informations : [www.miviludes.interieur.gouv.fr](http://www.miviludes.interieur.gouv.fr) (Mission Intermministérielle de Vigilance et de LUTte contre les DÉrives Sectaires)



*Vers la méditation*

**Nicolas Engelstein**  
Instructeur en méditation de pleine conscience  
Certifié M.B.S.R.  
Adhérent à l'Association Française des Enseignants M.B.S.R.  
Membre actif de Mindfulness Solidaire  
et de Initiative Mindfulness France

**06 50 24 19 30 | [contact@verslameditation.fr](mailto:contact@verslameditation.fr)**  
**[www.verslameditation.fr](http://www.verslameditation.fr)**  
Auteur et contributeur sur l'application  
Petit Bambou avec le programme "Le Cycle du Roseau".

# BEAUVOIR IMMOBILIER

BEAUVOIR  
IMMOBILIER  
**DÉMÉNAGE**

retrouvez-moi  
désormais  
à domicile

1000 mercis à mes vendeurs  
et acquéreurs  
pour leur confiance

Bonne année !



[www.beauvoir-immobilier.fr](http://www.beauvoir-immobilier.fr)

02 51 55 09 42 | 06 34 32 81 22

*Je recherche des biens pour mes clients*





## Départ à la retraite, suis-je prêt.e ?

Un atelier de réflexion à la préparation à la retraite pour aborder cette nouvelle étape plus sereinement.

Deux heures pour construire un avenir épanouissant et équilibré.

Face à l'approche de la retraite, de nombreuses questions émergent : comment occuper son temps, maintenir un réseau social actif, préserver sa santé et trouver un nouvel équilibre de vie ?

Un atelier de préparation à la retraite, d'une durée de deux heures pour échanger sur cette thématique de changement de vie.

Un nouvel équilibre à construire :

- Réinventer son quotidien ;
- Préserver son bien-être ;
- Renforcer ses relations sociales : comment maintenir

**L'atelier : un moment pour soi**

**Informations pratiques :**

- Durée : 2h
- Date et heure : 30 janvier 2025 de 18h à 20h
- Lieu : Espace de coworking « Les commutateurs » 31 Bd Georges Pompidou à Brétignolles sur Mer
- Inscription : 06 33 77 24 78 ou [kint.sophie@gmail.com](mailto:kint.sophie@gmail.com)
- 7 € / pers. à régler sur place.
- Collation.



**SOPHIE KINT**  
Espace de coworking  
« Les commutateurs »  
31 Boulevard Georges Pompidou  
85470 Brétignolles sur Mer  
Tél : 06 33 77 24 78  
Mail : [kint.sophie@gmail.com](mailto:kint.sophie@gmail.com)



## Bien Assis, Artisan Tapissier d'ameublement



Après 19 ans passés dans l'industrie aéronautique avec toujours un projet manuel en parallèle, le besoin de faire de l'artisanat un métier est devenu une nécessité, puis une réalité.

Trois ans ont été nécessaires à cette reconversion : une formation longue en tapisserie de sièges et plusieurs mois de stage chez différents tapissiers m'ont permis d'obtenir un CAP ainsi qu'un titre professionnel. Une formation plus courte a suivie afin de me professionnaliser en couture d'ameublement.

Inscrite depuis 2018 à la Chambre des Métiers et de l'Artisanat, c'est avec enthousiasme que j'ai ouvert les portes de mon atelier, à domicile.

J'y accueille, sur rendez-vous, tous vos types de siège, qu'il soit de style ou contemporain. Je restaure et crée également des coussins d'assise et de canapé sur-mesures, comme les banquettes et galettes de chaises par exemple.



Aussi, je me déplace gratuitement à votre domicile pour vous conseiller et vous accompagner dans vos choix de rideaux, voilages, stores bateaux, parois japonaises et coussins assortis.

Une large gamme de tissu d'éditeurs est disponible à l'atelier.

**BIEN ASSIS**  
Caroline Cochin  
La Petite Briscotière  
85300 Froidfond  
06 51 52 24 93  
Site : [www.bien-assis.com](http://www.bien-assis.com)



## La réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est une technique naturelle et manuelle ancestrale qui fait partie des médecines douces et complémentaires. Elle est basée sur le principe suivant : **Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain**, à chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps.

Par un toucher spécifique des zones dites « réflexes » du pied, je travaille à la dissipation des tensions grâce à des pressions rythmées sur ces zones. Ce toucher transmet les impulsions aux zones réflexes ; elles envoient à leur tour un influx nerveux jusqu'à la moelle épinière, se répercutant par l'intermédiaire de celle-ci sur l'organe correspondant. La réflexologie favorise ainsi le retour à l'équilibre, procure une relaxation globale, prévient et soulage les troubles fonctionnels et stimule les fonctions d'auto guérison de l'organisme.

La réflexologie plantaire agit sur le système nerveux (stress, dépression, mal-être...), respiratoire (sinusite, nez bouché...), endocrinien (thyroïde, pancréas, ovaires...), digestif (maux d'estomac, constipation...). La réflexologie permet de renforcer le système immunitaire, de combattre la fatigue physique et nerveuse, l'insomnie, les troubles de la ménopause. Elle combat les troubles articulaires (torticolis, lombalgie, mal de dos...), elle est une aide précieuse dans la diminution des douleurs de l'arthrose, l'amélioration des problèmes de vue comme la DMLA...

Je suis formée à **l'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire**, ce qui enrichit ma pratique et me permet de réguler les déséquilibres en fonction du Yin et du Yang, et des 5 éléments. **L'énergétique chinoise** est basée sur les études menées en Médecine Traditionnelle Chinoise dont le but est de redonner à l'être humain **toute sa vitalité**. La **reptation des zones réflexes du pied** en fonction des cinq éléments, contribue à ramener vers l'équilibre de base (énergie Yin ou Yang) le système ou l'organe concerné par la pathologie ou le déséquilibre. Je suis également formée spécifiquement en cancérologie, en gestion du stress et en réflexologie saisonnière.

**Pour retrouver toute l'énergie et la vitalité après les fêtes, venez faire une séance de réflexologie plantaire.**

**STÉPHANIE VIOLEAU**  
36 rue Jean Perrin  
85 300 Challans  
02 51 60 25 94  
[www.reflexo-challans.fr](http://www.reflexo-challans.fr)  
[www.docrendezvous.fr](http://www.docrendezvous.fr)



## André-Emile Védrine Thérapeute en énergies vitales

Incontestablement un des meilleurs de sa génération, André-Emile Védrine aime à aider, comprendre et à soulager les maux de ses prochains. Loin de l'image de «marabouteux» accolée à ce don, ce thérapeute vous reçoit et vous met en confiance grâce à des capacités hors du commun et à une rigueur manifeste.

**Le Filon Mag :** Comment êtes vous devenu biomagnétiseur ?

**André-Emile Védrine :** c'est d'abord un don, hérité de ma marraine. Lorsque j'étais jeune, en Auvergne, on venait la consulter pour se faire soigner : zona, dartres, érysipèle, «éteindre le feu», ou faire disparaître les verrues... Par la suite, j'ai consolidé ce savoir par une formation de maîtrise des énergies vitales.

**LFM :** En quoi consiste votre pratique ?

**AEV :** Le biomagnétisme soulage un certain nombre de douleurs physiques mais aussi psychiques. Il s'agit, en fait, de désamorcer les énergies usées chez la personne en souffrance, pour réactiver chez elle les bonnes énergies vitales qui lui permettront de se débarrasser de ses maux. Cela se fait sans manipulation : échange d'énergies par le magnétisme.

**LFM :** Quels maux pouvez-vous soulager ?

**AEV :** Les plus courants dont se plaignent la plupart des gens : douleurs musculaires, problèmes dermatologiques comme le psoriasis ou l'eczéma, maux de ventre, surmenage, stress, suites d'opération... On obtient également de bons résultats sur les maux de dos, d'articulation, d'épaules ou les tendinites. Je remédie ainsi aux problèmes dans les limites de ma pratique, mais les résultats sont souvent surprenants. J'ai également l'habitude de travailler avec les chevaux, les animaux de compagnie. Les besoins de chacun sont variables, il peut être nécessaire d'intervenir sur la durée et en plusieurs fois pour remédier complètement à un souci particulier.

**À 50 minutes de Challans !**  
**Spécialiste du travail à distance**  
**ANDRÉ-EMILE VÉDRINE**  
La Gauchère - 85480 Bournezeau  
06 26 62 08 21



La Literie  
de *Morphée*

**Du 8 janvier au 4 février 2025**

**SOLDDES**  
**JUSQU'À -50%\***  
**SOLDDES**

\*Selon étiquetage en magasin

**Matelas - Sommier - Lit convertible - Linge de lit**

41 route de Nantes 85300 Challans

02 51 35 10 56 • [www.literie-de-morphee.fr](http://www.literie-de-morphee.fr)

Ouvert le lundi : 10h-12h / 14h30-19h • Du mardi au samedi : 9h30-12h / 14h30-19h





## Hortensia Joly

**Prothésiste capillaire et prothésiste mammaire dans le milieu médical / Cabinet de beauté thérapeutique.**

**Votre accompagnement, une valeur importante à mes yeux.**

Prothésiste capillaire dans le milieu médical depuis 10 ans.

J'accompagne et conseille les personnes ayant une chute de cheveux suite à un traitement de chimiothérapie ou maladie auto-immune.

Un accompagnement complet de la personne, de A à Z :

- Avant (Annonce du protocole)
- Pendant (Mes solutions, mon estime de soi, le soutien par l'information et des tutoriels, la gestion de la chute de cheveux)
- Après le traitement de chimiothérapie ou une maladie auto-immune (Repousse des cheveux, comment la gérer, mes solutions, la transition vers une nouvelle coupe courte ou l'utilisation de turbans/prothèses capillaires).
- Création de frange en cheveux naturel à glisser sous un turban ou son foulard.

Accompagnement des femmes qui ont recours à une ablation du sein pour une lingerie post-opératoire, maillot de bain et prothèse mammaire externe.

Je reçois mes clientes dans un espace intime et coloré, à l'abri des regards, loin d'une boutique en libre-service. Mes clientes peuvent venir accompagnées si elles le souhaitent.

Le cabinet est agréé CPAM et applique le tiers-payant.



**Hortensia**

**Belle et forte, ne l'oublie jamais**

**HORTENSIA**  
**1 Place Alfred Kastler**  
**85300 Challans**  
**ou déplacement à domicile**  
**06 82 82 90 63 (Sur rendez-vous)**  
**www.hortensiaprothesecapillaire.com**



## Je vous accompagne à (re)trouver l'équilibre...

Une véritable passion complétée par de nombreuses années de formation, je pratique l'**hypnose Ericksonienne**, l'**hypnose Causale** et la **Sophrologie**.

J'aime l'idée de métisser les différentes méthodes, enrichir mon savoir-faire, afin de construire une séance personnalisée et adaptée le plus possible au besoin des personnes venant en consultation. L'hypnose est riche, surprenante et toujours en mouvement... que l'on soit «facile» à rentrer dans un état d'hypnose ou sceptique à ce que cela puisse «marcher», il y a toujours une action de changement inattendue ou une mobilisation d'une ressource, que l'on a tous en nous.

Plusieurs symptômes (ou mal-être) peuvent être travaillés par une thérapie brève, **se libérer du stress, vaincre sa dépression, sortir de ses traumatismes (& deuils) ou travailler sur l'estime de soi** ou simplement retrouver **confiance en soi**... l'hypnose peut vous accompagner à (re)trouver l'équilibre.

**Et si vous aussi, vous décidiez d'être aligné avec vous-même ?**



Pour en savoir plus ou pour prendre simplement RDV : [www.hypnose-sophrologie-vendee.com](http://www.hypnose-sophrologie-vendee.com)



**BERTRAND BLOT**  
**Hypnose - Sophrologie**  
**139 avenue de la Corniche**  
**85270 St HILAIRE DE RIEZ**  
**06 70 83 41 14**



## Laurence, accueillante familiale à la journée et séjours temporaires

**"Soucieuse du bien être des Aînés et des Aidants"**

Riche d'expériences dans le Médico-social comme Aide soignante, aide médico-psychologique et assistante de soins en Gérontologie. Formée à Carpe Diem, Naomi Feil, Snozelén et toucher relationnel.

Face à la détresse, l'épuisement, le besoin de répit des Aidants, la nécessité d'un relais, la solitude : J'ai créé l'Accueil de jour "Chez MOI"

Agréée depuis 2015 par le Conseil Départemental de la Vendée pour un accueil de 3 personnes.

Je donne du sens aux valeurs d'accompagnement, au relationnel, au respect de l'autre, à l'écoute et au prendre soin.

**Qu'est ce qu'un Accueil familial, pour qui ?**

Le privilège d'être comme à la maison dans un cadre chaleureux, bienveillant, où le rythme de vie et les besoins sont pris en compte individuellement.

**Les Aidants ; pour du répit et des conseils d'accompagnement**

Pour les personnes âgées qui souhaitent du lien social, rompre leur solitude et avoir une compagnie.

**Jours d'accueil à la journée :**

Du lundi au vendredi de 10h à 17h (personnes domiciliant Challans et ses alentours). Au préalable, un 1er RDV (gratuit) est fixé pour faire connaissance, puis proposition d'1/2 journée d'essai.

J'assure le transport des personnes matin et soir.

**Séjours temporaires** «convalescence, répit» : week-end, semaine ou 1 mois.

Vous pouvez prétendre aux Aides (APA, mutuelle et crédit d'impôts imposable ou non.)

Chers lecteurs, contactez moi pour plus de renseignements ou pour un RDV (en cas d'absence, laissez votre message, je vous rappellerai.)

**ACCUEILLANTE FAMILIALE DE JOUR**  
**LAURENCE RICHARD**  
**Agréée par Le Conseil Départ. de la Vendée**  
**5, Impasse du Vieux Jardin**  
**85300 Challans**  
**06 81 42 77 68**



## Et si pour 2025 la meilleure résolution était de prendre soin de vous ?

Tout d'abord permettez-moi de vous présenter mes meilleurs vœux de santé, de réussite et de joie pour 2025 ! Que cette nouvelle année vous comble de bonheur et vous permette de concrétiser tous vos projets ainsi que toutes vos envies. Qui dit nouvelle année, dit souvent bonnes résolutions...

**Et si en 2025 VOTRE résolution était de prendre soin de vous ? !**

À ce titre, l'**hypnose Ericksonienne** saura être votre alliée dans votre détermination pour **arrêter de fumer** ou bien **perdre du poids** et **modifier vos comportements alimentaires** grâce à la technique de l'**anneau gastrique virtuel**.

L'**hypnose thérapeutique** c'est aussi réussir à se libérer des **phobies, angoisses, addictions, douleurs**, ainsi que des problématiques de **sommeil, de stress, de dépression et burn-out**. C'est la possibilité de se faire accompagner après une **séparation** ou un deuil pour continuer à écrire la suite du livre de sa vie. Mais avec l'**hypnose Ericksonienne**, c'est également travailler à retrouver **confiance et estime de soi**, pour vous replacer au centre de votre vie !

Pour les personnes en quête de sens, l'**hypnose régressive et spirituelle**, saura vous mettre sur la voie de votre **mission de vie** et vous amener très certainement de **nombreuses réponses aux questions existentielles** que vous vous posez.

Si votre souhait est de réussir à gérer vos émotions, l'**EFT** sera l'outil thérapeutique qu'il vous faut. Technique psycho-énergétique, l'**EFT** vous permettra de **soulager les maux psychiques et physiques** qui vous entravent et ainsi libérer vos blocages émotionnels.

**NOUVEAUTE 2025 !** Afin de toujours mieux vous accompagner, je vous propose une nouvelle approche thérapeutique.

Thérapie reconnue dans la prise en charge des traumatismes, l'**EMDR** et sa **technique de désensibilisation** par stimulation bilatérale vous délivrera de vos blessures de **stress post-traumatique**.

Ouvert du lundi au samedi matin, vous pouvez me contacter ou prendre rendez-vous par téléphone ou en ligne via mon site internet et sur [www.perfective.fr](http://www.perfective.fr).

**MATTHIEU GAUVRIT**  
**7 rue Paul Langevin - Pôle Activ'Océan**  
**85300 CHALLANS**  
**07 84 33 58 96**  
**www.matthieugauvrit.fr**





# M.S. ÉLAGAGE

## Élagueur grimpeur

Pose de  
clôtures

Élagage et abattage d'arbres en tout genre



Devis et  
déplacement  
gratuits

Intervention dans un rayon  
de 80 km autour  
de Challans

Taille de haies  
Enlèvement  
de branches  
Pose de clôtures  
Divers petits travaux



7, rue de l'Océan - 85300 Froidfond  
3, rue Berthelot - 85270 Saint Hilaire de Riez  
06 43 06 55 25 - [steven.menage@yahoo.com](mailto:steven.menage@yahoo.com)



### BÉLIER

(21 mars / 20 avr.)

Une période dynamique et constructive. Vos énergies sont concentrées sur vos projets personnels et familiaux. Un climat apaisé vous permet de consolider vos bases affectives et professionnelles. Les opportunités financières se profilent, grâce à des discussions stratégiques. La communication vous permettra de dénouer des situations complexes. Restez attentif aux détails et faites preuve de diplomatie.



### TAUREAU

(21 avr. / 21 mai)

Une sensation d'engourdissement pourrait affecter votre dynamisme. Ne vous laissez pas submerger, la clé réside dans votre cercle familial et amical. Leur présence bienveillante vous aidera à surmonter les périodes d'hésitation. Restez à l'écoute de vos ressentis tout en cultivant les liens qui vous sont chers. Cette période de transition vous mènera progressivement vers un horizon plus apaisé.



### GÉMEAUX

(22 mai / 21 juin)

Une période de renouveau s'annonce avec des opportunités de construction solide pour l'avenir. Votre désir d'engagement se concrétise naturellement, tant dans votre vie personnelle que professionnelle. En amour, vous privilégiez la stabilité, rejetant les aventures éphémères. De nouveaux horizons professionnels prometteurs se dessinent, offrant des perspectives d'évolution intéressantes.



### CANCER

(22 juin / 22 juil.)

Un vent de changement souffle. L'indépendance est votre mot d'ordre, dans votre vie sentimentale et personnelle. Les obstacles professionnels vous contraignent à la patience. Les négociations s'enlisent, réclamant une stratégie différente. Votre corps lance des signaux d'alerte : la fatigue s'installe, exigeant une pause salvatrice. La prudence et le repos seront vos meilleurs alliés.



### LION

(23 juil. / 23 août)

Les situations confuses commencent à s'éclaircir, même si cette période reste contrastée. Malgré les hauts et bas, votre détermination reste intacte. En amour, vous tournez définitivement la page sur le passé. La vie professionnelle nécessite une réorientation stratégique, mais votre capacité d'adaptation sera votre meilleur atout. Faites confiance à votre ingéniosité pour surmonter les obstacles.



### VIERGE

(24 août / 23 sept.)

Votre sociabilité naturelle vous permet de tisser des liens enrichissants et prometteurs. Une détermination sans faille vous pousse à concrétiser vos ambitions. Cette période est idéale pour démontrer vos talents et vos compétences. Votre énergie débordante vous donne les ressources nécessaires pour mener à bien tous vos objectifs et relever les nouveaux défis qui se présentent.



### BALANCE

(24 sept. / 23 oct.)

Une période dynamique s'annonce. Vos projets bénéficient d'un alignement favorable. L'optimisme sera votre meilleur atout, transformant les défis en opportunités. Votre rigueur vous permettra d'atteindre vos objectifs avec efficacité. Un événement familial inattendu se profile, probablement une reconnexion avec un proche éloigné. La communication sera fluide, les perspectives encourageantes.



### SCORPION

(24 oct. / 22 nov.)

Les défis actuels vous invitent à adopter une approche plus stratégique et réfléchie. En amour, vous prendrez des initiatives constructives pour renforcer votre relation ou élargir vos perspectives. Professionnellement, votre désir d'autonomie se traduira par des actions audacieuses. Une période propice à la transformation personnelle s'annonce, où votre discernement sera votre meilleur atout.



### SAGITTAIRE

(23 nov. / 22 déc.)

Vos interactions sociales prendront une dimension plus profonde et significative. L'équilibre sera votre maître-mot : savoir écouter sans vous disperser. Les conversations deviendront des espaces de transformation, où chaque échange vous rapprochera de votre vérité. Une dynamique constructive vous invite à cultiver des connexions authentiques et ressourçantes.



### CAPRICORNE

(23 déc. / 20 janv.)

Votre horizon s'illumine dans une dynamique positive. Votre rayonnement s'intensifie, attirant la reconnaissance et l'attention bienveillante de votre entourage. Un élan de confiance vous porte, vous permettant de cultiver des relations authentiques et prometteuses. Côté cœur, une surprise sentimentale se profile, susceptible de bouleverser vos perspectives. Fiez-vous à votre intuition.



### VERSEAU

(21 janv. / 19 fév.)

Les opportunités s'accroissent, vous offrant un nouvel élan pour lancer vos projets. Sur le plan sentimental, vous opérez un nettoyage émotionnel salvateur. Les anciennes blessures sont balayées, laissant place à une approche plus sereine et constructive des relations. Votre capacité à vous réinventer prend le dessus, vous projetant vers un avenir plus lumineux et équilibré.



### POISSONS

(20 fév. / 20 mars)

Des tensions couvent dans votre cercle proche, nécessitant de faire preuve de diplomatie pour désamorcer les malentendus. Côté pro, une dynamique positive s'installe. C'est le moment idéal pour consolider vos projets et poser les bases d'une évolution prometteuse. Côté finances, la prudence s'impose. Un réexamen attentif de votre budget vous permettra de rééquilibrer votre situation.



**Répar'stores**  
Les experts en simplicité

*Meilleurs Voeux pour 2025 !*

- ✓ Réparation de volets roulants et de stores toutes marques
- ✓ Dépannage, motorisation et installation
- ✓ Intervention sur Challans et 30 km autour
- ✓ Devis gratuit
- ✓ Forfait réparation à partir de 70 €
- ✓ Garantie décennale

Pour tout renseignement, contactez Bruno FRESSANGE - 06 60 19 26 52 ou par mail à [bruno.fressange@reparstores.com](mailto:bruno.fressange@reparstores.com)

[www.reparstores.com](http://www.reparstores.com)

**UNPI 85**  **PROPRIÉTAIRES ENGAGÉS**  
UNION NATIONALE DES PROPRIÉTAIRES IMMOBILIERS

**Propriétaires Bailleurs : NE RESTEZ PAS SEULS !**

Nous vous assistons dans vos démarches :

- ➔ Location
- ➔ État des lieux (entrée et sortie)
- ➔ Litiges et expulsions
- ➔ Commission de conciliation

Prenez le temps **DE NOUS CONSULTER,**  
Nous prendrons le temps **DE VOUS ACCOMPAGNER.**

Permanence les lundis et jeudis (sur rendez-vous)

238, boulevard Louis Blanc - 85000 La Roche sur Yon - Tél : 02 51 62 74 71  
mail : [unpi85@orange.fr](mailto:unpi85@orange.fr) - Site : [www.85.unpi.org](http://www.85.unpi.org)

**FABRICATION ARTISANALE DANS NOS ATELIERS**

**LIVRAISON MONTÉ**

- CUISINES D'ÉTÉ
- POOL HOUSES
- DOUBLES CABINES DE PLAGE
- LOCAUX TECHNIQUES

**Abris + préau**

**Pool house**

**Toilette sèche**

**Bonne Année 2025**

**Location de box à votre domicile**

Émeric JANIÈRE ☎ 06 73 84 49 05  
Freddy RAVON ☎ 06 32 28 52 70  
10 rue Lavoisier  
85190 VENANSAULT  
✉ [contact@abris-box.fr](mailto:contact@abris-box.fr)  
[www.abris-box.fr](http://www.abris-box.fr)

**ABRIS BOX**



## Les multiples bienfaits du jardinage !

**Depuis quelques années nous notons que le jardinage a le vent en poupe.**

**En perpétuelle évolution, cette activité est stimulante car elle permet d'observer le vivant dans nos jardins, sur nos terrasses ou nos balcons.**

**Et quelle meilleure période que le mois de janvier pour mettre nos bonnes résolutions au service de la nature !**

**L'esthétisme apaise :**

Une belle fleur, un beau fruit, un bel arbuste, de belles couleurs, de beaux légumes, un beau jardin...

L'harmonie, une notion essentielle du bien-être !

**On est fier de soi :**

Produire soi-même, maîtriser l'origine, regarder grandir des fruits et légumes plus goûteux... c'est gratifiant et aussi plus économique !

**Une meilleure alimentation :**

Si vous avez la chance de posséder un potager, vous consommerez plus de légumes et fruits de saison.

Votre assiette sera plus riche en nutriments et contiendra naturellement moins de produits transformés issus de l'industrie agroalimentaire.

**On ne s'ennuie jamais :**

En dehors de certaines plantes persistantes comme les conifères et les bambous, la majorité des végétaux ont une période utile puis s'effacent pour laisser la place à d'autres. Le jardin est un perpétuel mouvement : les fleurs des arbustes se succèdent les unes après les autres. Les fruits et les légumes respectent une saisonnalité échelonnée dans l'année. Les couleurs rythment les saisons. On ne s'ennuie jamais en jardinant !

**Rester humble :**

La nature ne peut être contrôlée. Il faut connaître les avantages et les inconvénients de son terrain. Observer l'influence de la météo, de l'ensoleillement et s'adapter pour éviter les maladies et les nuisibles.

Cet article nature vous a été présenté par :





**Jouer et créer :**

Il faut tenter, prendre des risques, accepter de perdre. La phrase de Winston Churchill est aussi pour le jardinier : « La réussite, c'est aller d'échec en échec sans perdre son optimisme. »

**Se dépenser :**

Le jardin permet de pratiquer une activité physique douce. Toutes les semaines, voire tous les jours, il y a une tâche différente à réaliser. De nombreux muscles sont utilisés et de manière non répétitive. Il en va du simple désherbage au passage de la tondeuse en passant par le ratissage, le binage...

**Créer du lien :**

Rien de tel que passer un moment intergénérationnel en famille au jardin, les enfants seront ravis de se rendre utiles et ce sera l'occasion pour les parents ou les grands-parents de leur donner quelques petites leçons bien instructives. Le petit plus : Vos enfants seront contents de manger des légumes !

*Une très belle année 2025 à toutes et à tous et...*

*Jardinez bien, bon et bio !*



**Renforcer ses défenses immunitaires :**

10 à 15 minutes d'exposition au soleil environ 3 fois par semaine permettent de combler nos besoins en vitamine D, une vitamine indispensable pour la bonne santé des os et un système immunitaire efficace.



**Le dicton du mois**  
*Soleil et chaleur à la Saint Hilaire, n'indiquent pas la fin de l'hiver*

**Votre jardin en janvier**  
**Lune descendante** (je plante et je taille)  
Du 13 au 28  
**Lune montante** (je sème et je récolte)  
Du 1er au 12 puis à partir du 29

Particuliers & Professionnels

**THOMAS**  
SOS TRAVAUX PUBLICS

Terrassement  
Démolition  
Abattage  
Broyage  
Fondation  
Puits traditionnel  
Création d'étang...

**Pelle & Bull**  
avec GPS  
Pelle longue portée 18 m

06 11 14 92 59 g.thomas@thomastp.fr  
13, route du Bas des Loges - Le Grand Champ  
85710 Châteauneuf - [www.thomastp85.com](http://www.thomastp85.com)

PIERRE BECHET PEINTURE

TOITURE  
DÉMOUSSAGE - NETTOYAGE - HYDROFUGE

PEINTURES  
INTÉRIEURES & EXTÉRIEURES

85 rue du Chiron - 85710 BOIS DE CÉNÉ  
[www.pierrebechetpeinture.fr](http://www.pierrebechetpeinture.fr) 07 63 49 46 76

Bonne année et meilleurs vœux !

CHALLANS

**vousfinancer**  
LA RÉFÉRENCE DES COURTIERS EN CRÉDIT

Trop de crédits ?

N'attendez pas qu'il soit trop tard pour prendre rendez-vous !

Par exemple :

AVANT LE REGROUPEMENT DE CRÉDIT	
• Crédit consommation	175 euros
• Crédit immobilier	780 euros
• Crédit auto ou LOA	315 euros
• Crédit revolving	95 euros
<b>TOTAL</b>	<b>1365 EUROS</b>
APRES LE REGROUPEMENT DE CRÉDITS	
<b>Nouvelle mensualité</b>	<b>792 euros</b>

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Lorsque une opération de crédit entraîne une diminution du montant des mensualités, celle-ci peut occasionner un allongement de la durée de remboursement du crédit et majorer son coût total.

**ÉTUDE GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT EN AGENCE OU À DOMICILE**

02 51 35 48 85  
challans@vousfinancer.com

SARL Aremal Conseil, enregistrée à l'ORIAS 15005540, RCS 813600517 à La Roche

Découvrez notre chaîne YouTube "Grandiflora"

Retrouvez les conseils de Pascal RENAUD sur [www.grandiflora.fr](http://www.grandiflora.fr) ou contactez-nous au 02 40 27 21 69



## MOTS CROISÉS

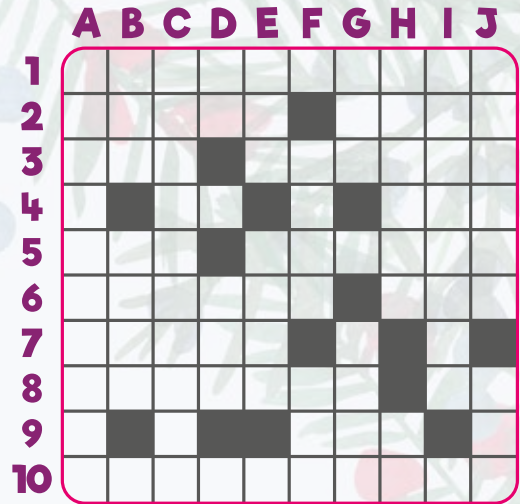
Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

### Horizontalement

- 1/ Post-scriptum lus par le notaire.
- 2/ Plutôt rendu idiot. Une caisse en langage courant.
- 3/ Placé chez le notaire. Chapardage.
- 4/ Devant une date. Finit son parcours dans le Danube.
- 5/ Guitariste rennais. Genre.
- 6/ On y met son manteau. Et une de plus qui compte désormais.
- 7/ Serpente en Guyane.
- 8/ A mis au jour. N'annonce pas la fin.
- 9/ Couleurs du poète.
- 10/ Représentations.

### Verticalement

- A/ Se contentent heureusement de vous tenir la jambe.
- B/ Ceinture jaune. Prénom d'origine hébraïque.
- C/ Espace mis à néant.
- D/ Extrait du lit. En général on en sort pour aller au cabinet !
- E/ On le voit mieux les yeux fermés. Prénom.
- F/ Peut amener un soupir. Elimina.
- G/ Espèce de gibbon. Anti tout !
- H/ Prénom. Article pour lui.
- I/ A produit un éclat vif.
- J/ Cognée violemment. Règles.



### Solution du mois dernier

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	O	R	D	I	N	A	T	E	U	R
2	P	E	R		O	R	A	N	I	E
3	E	V	O	L	U	T	I	O	N	S
4	R	I	M	A	S	S	E	R		T
5	A	S	A					A	R	E
6	T	I	D	I	A	N	E		O	E
7	I	T	A	L	I	E		R	U	S
8	O	E	I	L	L	A	D	E	S	
9	N	E	R	E		N	U	I	T	S
10	S	S	E		S	T	E	N	E	R

## SUDOKU

En partant des chiffres inscrits, remplissez la grille de manière à ce que chaque ligne, chaque colonne et carré de 3 X 3 contiennent une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

Confirmé

				8			6	5
	2			7	6			9
		9				8		
4	3			6				8
7				3			1	6
	4			3				
3		6	1		4			
9	6			5				

### Solution du mois dernier

4	3	6	1	9	7	8	5	2
8	9	2	4	5	6	1	3	7
1	7	5	3	8	2	6	9	4
6	8	1	9	4	5	7	2	3
3	5	4	7	2	1	9	6	8
7	2	9	8	6	3	5	4	1
2	1	7	6	3	9	4	8	5
9	4	3	5	1	8	2	7	6
5	6	8	2	7	4	3	1	9

### BLAGUE DE SAISON

- Toc Toc Toc
- Qui est là ?
- C'est Lapinou
- Lapinou qui ?
- Lapinou Year !

\*Happy New year - Bonne Année

## UN MAX DE MOTS

Formez un maximum de mots à partir de la grille ci-dessous en sachant que les lettres doivent être contiguës, dans n'importe quelle direction, et ne servir qu'une seule fois dans un même mot.

E	R	U	O
S	E	T	S
U	L	A	B
E	S	I	O

R	U	E	
T	J	R	L
S	M	O	
T	E	P	T

Exemples :  
MORILLE  
TIREUR

## MOTS MÉLANGÉS

Retrouvez les mots de la liste, cachés dans la grille ci-dessous.

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

ACCUSATIF  
ACTIVITE  
ADMETTRE  
AGIERRE  
APPUI  
AUVENT  
BAIE  
BICEPS

BRACELET  
DINDON  
ECRIN  
EGOISTE  
ELEVEUR  
EPAISSEUR  
FERTILE  
INNOCENCE

INSERE  
IPOMEE  
LISSIER  
OCCASE  
PLEUTRE  
RECORMAN  
RIDICULE

SAMOURAI  
SERRE  
SINGE  
STOPPER  
TAPIOCA  
TEMPETE  
TUNIQUE  
VOYOU





# GABARD COUVERTURE

06.68.19.86.54

85gabard@gmail.com

www.gabard-couverture.fr

44 rue Jean Perrin - Pôle Activ' Océan  
85300 Challans

COUVERTURE NEUVE ET RÉNOVATION

NETTOYAGE ET ENTRETIEN TOITURE

NETTOYAGE ET ENTRETIEN FAÇADE

PEINTURE EXTÉRIEURE

ZINGUERIE

Bonne  
Année  
2025!

DEVIS GRATUITS

## NOUVEAUX GARAGES DISPONIBLES

Réserver au plus vite !

Un CADEAU DE BIENVENUE  
offert à la signature du bail !



Libère l'espace

# Box & Garage

en libre accès

Contact Thierry T. 06 35 39 22 59

Beauvoir sur Mer  
**A LOUER**

Pour les Particuliers  
Artisans  
&  
Professionnels



# Rôti de sanglier en cocotte

## Préparation

### La marinade :

2 jours avant de lancer la marinade :

Concasser les épices et les ajouter à l'huile.

Recouvrir d'un film et déposer au four froid et régler la température sur 50 °C.

Laisser au chaud 1h30 et faire refroidir à température ambiante.

### Le rôti :

1 ou 2 jours avant la cuisson :

Dans un récipient assez grand (mais pas trop) pour accueillir le rôti, déposer la viande et l'huile épicée après en avoir réservé 7 càs,

puis recouvrir de film.

Laisser mariner dans un endroit frais (15-16 °C) pendant 1 à 2 jours selon vos préférences (ou 2 jours au réfrigérateur).

Retourner le rôti environ toutes les 6 heures.

### La cuisson :

À la sauteuse, faire chauffer 3 càs d'huile épicée avec l'oignon et l'échalote à couvert 3-4 minutes.

Ajouter le sucre et laisser colorer légèrement en remuant régulièrement.

Ajouter ensuite les lanières de jambon, les lardons et les champignons.

Laisser mijoter jusqu'à absorption de tout le liquide (eau des champignons...)

Égoutter le rôti de sa marinade et ne pas conserver l'huile usagée.

Dans une cocotte, chauffer les 4 càs d'huile épicée réservée plus tôt puis faire dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajouter le vin, le contenu de la sauteuse et les cubes de bouillon émiettés à la cocotte.

Mélanger et monter à ébullition puis mettre à mijoter au four, couvercle scellé à la pâte ou au papier aluminium.

Laisser mijoter à moins de 100 °C pendant environ 5 heures (selon la tendreté de la viande, l'âge du sanglier...).

Dans le doute, cuire le rôti la veille pour évaluer sa cuisson et l'ajuster au réchauffage (il n'en sera que meilleur).

Servir avec les tranches de pain de campagne grillées, frottées à la gousse d'ail et huilées.

Il peut être accompagné de pommes de terre au four, de légumes rôtis,

de confit de fruits secs... ou de tout cela à la fois !

Bonne dégustation !

## Ingrédients

### Pour le rôti

- 1 rôti de sanglier (700 g environ)
- 75 cl de vin rouge type beaujolais
- 1 oignon émincé finement
- le même volume d'échalote hachée
- 60 gr de fines lanières de jambon
- une poignée de dés de lardons
- 10-15 petits champignons de Paris entiers
- 1 à 2 cubes de bouillon de volaille
- 1/2 càs de sucre poudre
- Pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- Sel/poivre

## Ingrédients

### Pour la marinade

- 1/2 càc de poivre noir
- 1/2 càc de graines de moutarde
- 1/2 càc de graines de coriandre
- 2 feuilles de laurier
- 5 baies de genièvre
- 2 pointes de poudre de macis
- 1 branche de romarin
- 2 branches de thym
- 4 clous de girofle
- du piment oiseau selon vos goûts
- 1 bol d'huile de colza



## Le Glajou

Chemin de la Suze  
85300 Le Perrier  
Tél. 02 51 68 11 64



Don à savoir...

Spécialités  
maraîchines

Restaurant situé dans un cadre idéal, au cœur du marais vendéen. Cuisine traditionnelle et spécialités du marais. Nous disposons d'une grande salle de réception avec parquet ; idéale pour vos mariages, repas de famille, association... N'hésitez pas à nous contacter.

A déguster, grenouilles et anguilles grillées.  
Menus à la carte à 22€, 28€ et à 41€.

le.glajou@sfr.fr • Facebook Le Glajou  
Fermé le lundi et le mardi.





# Cigarettes russes

## Ingrédients

Pour 50 pièces  
150 g de sucre  
100 g de farine  
100 g de beurre  
4 blancs d'œufs  
2 càs de poudre d'amande  
1 pincée de sel

## Préparation

Allumer le four à 175 °C.

Dans un bol, battre les blancs d'œufs à la fourchette en ajoutant progressivement le sel, le sucre, la farine, la poudre d'amandes et le beurre.

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposer des tas de pâte d'une belle cuillère à soupe.

Cuire au four pendant 3 minutes.

Ouvrir le four et décoller les ronds de pâte cuite pour les rouler autour d'une paille en acier ou en verre.

Déposer sur une grille et laisser refroidir.

● Bonne dégustation !



## LE POUCTON VOUS SOUHAITE UNE HEUREUSE ANNEE 2025

- Particuliers - Associations - Entreprises - Professionnels du tourisme
- Une gastronomie traditionnelle " fait maison "
- Spectacles en exclusivité

PRES DE CHEZ VOUS  
A 10 MINUTES  
DE CHALLANS ET  
ST GILLES CROIX DE VIE

*Le temps s'arrête là où commence le plaisir !*

REPAS SPECTACLES JANVIER ET FEVRIER 2025

38 €



REPAS D'ANTAN ET DANSANT  
LE 23/01 ET 26/01

LES DROLES DE DAMES  
LE 30/01, 31/01 ET 1/02



Gagnante de l'émission  
"VOIX DE STARS" sur FRANCE 3



EASY \* POP

NOS ANNEES AGE TENDRE  
7/02, 8/02 ET 9/02

ROND POINT DU PAS OPTON 85800 LE FENOULLIER  
RESERVEZ AU 02 51 54 00 42 [lepoucton.fr](http://lepoucton.fr)



## Purée de chou-fleur

### Préparation

Couper le chou-fleur en petites fleurettes, éplucher et couper en très petits dés les pommes de terre pour raccourcir le temps de cuisson. Dans une casserole assez grande, verser le lait et l'eau avant d'ajouter le chou-fleur, les dés de pomme de terre, l'ail et une pincée de sel. Porter à petite ébullition et surveiller pour éviter que le lait ne déborde. Cuire 30 minutes en ajoutant de l'eau au besoin. Égoutter les légumes et passer au mixer avec le beurre et la muscade.

Bonne dégustation !

### Ingrédients

Pour 4 personnes  
1 chou-fleur  
4 pommes de terre spéciales vapeur  
50 cl de lait  
20 cl d'eau  
Une belle noix de beurre  
1 gousse d'ail  
1 pointe de muscade  
Sel/poivre



### Ingrédients

Pour 4 personnes  
600 gr chanterelles  
20 gr beurre  
2 échalotes  
4 cs persil haché  
1 pincée sel



## Poêlée de champignons

### Préparation

Nettoyer au pinceau les champignons et ôter les parties abîmées. Couper les échalotes, retirer les germes et émincer finement. Faire fondre le beurre à la sauteuse et y ajouter l'échalote et le persil. Quand l'échalote est translucide, ajouter les champignons et cuire 5 min à feu moyen. Accompagner avec du gibier ou de la volaille.

Bonne dégustation !

 *Les bons petits plats* **Tout le grand ouest vendéen**

**Livraison de repas à domicile**

**Repas à la carte, frais, diversifiés et savoureux**

**Votre repas livré chez vous sous 24h**

*Pas de frais de dossier, d'engagement et de liste d'attente.*

**Tél. 02 51 05 38 20**  
[www.lesbonspetitsplats.fr](http://www.lesbonspetitsplats.fr)



 **LA PIBOLE**  
Cuisine Familiale  
DEPUIS 1964

**Notre nouvelle équipe vous accueille du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30**

**Menu complet 16,90 €**  
1 entrée + 1 plat au choix + 1 fromage  
ou 1 dessert + 1/4 de vin et café compris

**Tous les premiers jadis du mois**  
Couscous maison

**Une soirée par mois organisée**

**LA PIBOLE**  
Route de la Pibole  
85160 Saint-Jean-de-Monts  
02 51 59 18 10





# SOLDES 2025

1<sup>er</sup> arrivé 1<sup>er</sup> servi ! > Quantité limitée

Offre valable durant la période des soldes : du 08/01/2025 au 04/02/2025

Articles

## • Meubles

Matières

Modèles / Dimensions Prix base Prix soldés Remises

Cuisine EXPO		Toledo grise	25000 €	9990 €	-60%
Meuble Living		Rivoli Noyer	4000 €	1800 €	-55%
Meuble TV EXPO		Liberty Blanc et bois	5800 €	1990 €	-65%
Cuisine EXPO		Savona Jade	14000 €	9000 €	-35%
Cuisine EXPO		Cassino Roseau	12250 €	7600 €	-38%

Meubles divers dépareillés

Colonnes, meubles bas, niches etc

petit prix

## • Electroménagers & Accessoires

Four pyrolyse et porte dual cook		SAMSUNG	886 €	419 €	-52%
Four Micro-ondes Intégrable		WHIRLPOOL	399 €	299 €	-25%
Four Micro-ondes Intégrable Coloris Blanc		BOSCH	899 €	299 €	-66%
Four encastrable gaz		AIRLUX	720 €	150 €	-79%
Lave-vaisselles Intégrable 45 cm		ELECTROLUX	799 €	450 €	-43%
Plaque induction 60 cm		ELECTROLUX	649 €	390 €	-40%
Cuve evier sous plan de travail	FRAGRANIT	FRANKE	350 €	220 €	-37%
Cuve evier sous plan de travail	INOX	FRANKE	290 €	135 €	-53%
Evier NOIR 1 cuve 1 egoutoir	CRISTADUR	SCHOCK	385 €	159 €	-59%
Mitigeur sous fenêtre	INOX	BLANCO	519 €	279 €	-46%
Poubelle pour meuble sous évier		plusieurs modèles	à partir de	59 €	
Crédence verre		600 x 700	169 €	85 €	-50%
Hottes et mitigeurs	Coloris blanc	plusieurs modèles	à partir de	129 €	

## • Salles de Bain

Salle de bains EXPO		Savona Corail et Terrazzo	1800 €	1260 €	-30%
Vasque à encastrer blanche	Céramique	600 x 400 P	338 €	99 €	-70%

## • Placards

Portes coulissantes	1 miroir + 1 anthracite	1578 x 2399 H	840 €	199 €	-76%
---------------------	-------------------------	---------------	-------	-------	------

## • Chaises & Tabourets

Tabouret GARDA	Coloris Taupe	Qté 1	336 €	99 €	-70%
Tabouret RILEY	Pietement noir assise Safran	Qté 1	308 €	99 €	-67%
Fauteuil TUKA	Pietement noir Assise Rose ou Grise	Qté 1 rose et 1gris (prix unitaire)	856 €	199 €	-76%

Atout  
Cuisines  
Créateur de bien-vivre



CANAPÉ | SÉJOUR | LITERIE | RANGEMENT | DÉCORATION

# SOLDDES



Jusqu'à

# -50%\*

Du 08/01 au 04/02

\*Sur articles spécialement signalés en magasin,  
Voir conditions en magasin



Découvrez nos produits sur notre site.

# LE GÉANT DU MEUBLE

# PEROCHEAU

MAGASIN DISTRIBUTEUR :



MEUBLES  
CELIO



139 Rue Carnot - CHALLANS - 02 51 68 22 19  
[www.meublesperocbeau.com](http://www.meublesperocbeau.com)