

# Le

# FILON



Nord-Ouest Vendée

# mag

Une vraie mine d'or !



**Février  
2025**

**N° 212**

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



## Jeu CONCOURS A GAGNER :

Votre place pour la  
comédie musicale  
Génération 80 à Challans  
le 8 mars 2025 (Valeur 49€)  
2 gagnants-es

**Avec notre partenaire :**  
**Comité des Fêtes de  
Challans** (Voir en P. 9)



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

**BOTAANY**  
Pépinière & Paysage

**NOUVEAUX ARRIVAGES**  
**PÉPINIÈRE OUVERTE**  
Du lundi au samedi : 9h-12h30 / 14h-18h30  
15 route de Challans - 85220 L'AIGUILLON SUR VIE  
02 52 67 11 11 - [www.botany.com](http://www.botany.com)

**GUILLOT** Depuis 1982  
Frédéric FORT Menuisier Poseur

Expert rénovation  
**K-LINE**

Faites des économies en  
**Isolant votre maison  
par l'extérieur**

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

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

**Bastide**

**Matériel Médical**

☎ 09.81.09.94.81

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

## Contact commercial

### > Filon Mag Vendée

Valentin Burgaud  
06 70 83 24 22  
valentin@lefilonmag.com



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. 18 : Bien dans son corps, bien dans sa tête
- P. 28 : Regard sur...
- P. 29 : Horoscope du mois
- P. 30 : Nature : Nature morte
- P. 32 : Le Filon gourmand : restaurants et recettes
- P. 38 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...



Vendredi 14 février

## Edito

Il est revenu le temps des amoureux !

Comment allez-vous exprimer votre amour pour votre conjoint, celui ou celle qui partage moins formellement votre vie, ou encore sauter le pas en révélant une affection encore inavouée ?...

Il n'y a que l'embarras du choix entre les soins qui procureront une infinie détente à votre moitié, ou une sortie culturelle ou plus sportive selon ses goûts, avant un repas en amoureux, mitonné amoureusement à la maison avec les produits des nos meilleurs bouchers et primeurs locaux ou préparé par votre chef préféré...

On entend souvent que la Saint Valentin est une fête trop commerciale, mais est-ce vraiment grave si la finalité pour nous est de combler notre moitié ? Tant mieux si nos commerçants locaux y trouvent leur compte !

Et rien ne vous empêche d'organiser une journée agréable sans dépenser une fortune, une balade romantique, un repas simple, mais aux chandelles, un cadeau fait main... De simples moments à deux, ou encore des éclats de rire peuvent aussi être inoubliables.

Bien sûr tout le monde n'est pas en couple à la Saint Valentin, alors, si vous vivez solo ce 14 février, n'oubliez pas de vous offrir toute l'attention que vous méritez !

Ce mois-ci, Pascal nous invite à découvrir un artiste qui joue avec les rapports de grandeur, nous faisant nous sentir comme des insectes face à une orange, un citron ou une fleur démesurés... Un coup d'œil sur des natures mortes avant la renaissance printanière de la nature !

Je vous souhaite un peut-être court, mais beau mois de février.

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

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



SALONS | CANAPÉS-LITS | MOBILIER | LITERIE



HOME & LIA  
**MEUBLES**

# OPERATION DESTOCKAGE

DU  
**6 AU 28**  
FÉVRIER  
2025

MEUBLES



*\*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](mailto:homeliameubles@gmail.com) | [www.home-et-lia-meubles.fr](http://www.home-et-lia-meubles.fr)

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

Merci de communiquer la date de votre événement avant le 10 février pour le magazine de mars sur [www.leflonmag.com](http://www.leflonmag.com), onglet « Ajout agenda »

Distribution du prochain numéro à partir du 1er mars.

### Jusqu'au 23 février

#### La Barre de Monts

##### Biathlon O'BI CO

Initiez-vous au tir à la carabine laser et à une activité ludique mêlant biathlon et course d'orientation.

De 16h30 à 18h, à partir de 10h le 23. Rue de la Parée Bernard. Tarifs : 5€.

### Samedi 1er février

#### Challans

##### Portes ouvertes

Visite guidée et échanges avec les équipes du lycée Notre-Dame. Découverte du lycée général et technologique, professionnel, de l'enseignement supérieur et de l'unité de formation d'apprentis.

De 10h à 17h. Lycée Notre-Dame, rue de Bois Fossé. Tarifs Gratuit.

##### Échange lectures

Moment convivial autour d'un thé ou café pour discuter de vos coups de cœur de lectures.

De 11h à 12h. Médiathèque Diderot, boulevard René Bazin. Infos : 02 51 68 89 30

##### Concert-découverte

Thierry Le Gall (Tangage) propose un voyage musical au piano, influencé par ses voyages et des artistes tels que Chopin, Debussy et Monk.

À 19h. Médiathèque Diderot, 18 boulevard René Bazin. Tarifs : Gratuit sur réservation. Infos : 02 51 68 89 30.

##### Match d'impro théâtrale

Entre les Canards de Challans et l'atelier de La Lorgnette de Fontenay-le-Comte.

De 20h30 à 22h. Ferme de la Terrière, rue Maurice Fillonneau. Tarifs : Gratuit, participation au chapeau.

#### Commequiers

##### Ateliers vitalité

Séances pour découvrir les clés d'une bonne santé, ouvertes à tous dès 55 ans.

Les mardis de 9h30 à 12h. Inscription obligatoire.

#### Saint Gilles Croix de Vie

##### Repair Café

Réparons ensemble petits électroménagers, vélos, informatique, et plus.

De 9h30 à 12h. Centre socioculturel La P'tite Gare. Gratuit

#### Saint Hilaire de Riez

##### Chant'appart sur son 31

Concert anniversaire du festival Chant'Appart avec 8 artistes et une soirée festive.

De 20h30 à 22h. Salle La Balise. Tarifs : 24€ adulte, 20€ réduit, 10€ enfant dès 12 ans.

#### Saint Jean de Monts

##### Soirée

Ambiance conviviale pour une soirée karaoké.

À 20h. Le Mookie 1 Rue de la Plage

#### Le Perrier

##### Atelier comptines

Histoires, comptines, chansons et jeux de doigts pour les tout-petits (6 mois à 3 ans).

À 9h30. Bibliothèque 8 place de la Rochejaquelein

### Les 1 et 2 février

#### Soullans

##### Spectacle

La troupe Les Tréteaux Soullandais présente la comédie «Bon anniversaire, quand même !» de Michel Le Dall.

À 20h30 le 1 et 15h le 2. Foyer Rural Place de Ledesma. Infos : 07 69 45 38 85

### Dimanche 2 février

#### Coëx

##### Après-midi jeux

Boissons et collations sur place. Ouvert aux petits et aux grands.

À 14h. Espace Val du Parc. Entrée gratuite. Infos : 02 28 10 32 32

#### Le Perrier

##### Vente à la crèche

Participez à la vente à la Crèche, une tradition vendéenne rare ! Offrez des dons bénis à la messe, mis aux enchères au profit de l'école Le Tilleul. Venez nombreux !

À 10h. Place Rochejaquelein. Entrée gratuite. Infos : apelecolelilleul@gmail.com

#### Challans

##### Vide-grenier

L'APE La Mélière organise un vide-grenier pour vendre divers objets de seconde main.

De 8h à 13h. Grand Palais, Place de la Noue. Tarifs : Gratuit. Infos : 06 84 64 32 47.

##### Loto

Loto organisé par la Pétanque Challandaise.

À 14h. Salles Louis-Claude Roux, 1 Rue des Plantes.

### Lundi 3 février

#### Notre Dame de Monts

##### Court métrage

Crin Blanc (5<sup>e</sup> saison). Palme d'or du court métrage en 1953, Crin Blanc d'Albert Lamorisse est loué comme un des plus beaux films pour la jeunesse. Tout public à partir de 5 ans

De 14h30 à 15h10 et 19h à 19h40. Cinéma-théâtre Les Yoles. Tarifs : plein : 10€ / réduit : 7€. Infos : 02 72 78 80 80 Billetterie : <https://billetterie.omdm.fr>

#### Saint Jean de Monts

##### Conférence

ChatGPT, entre spleen et idéal. Par Xavier Aime dans le cadre de l'Université Permanente.

À 14h30. Palais Odyssea Esplanade de la Mer. Tarifs : Carte d'adhésion ou par séance

### Mardi 4 février

#### Challans

##### Basket-NM1

Match de championnat de France Nationale Masculine 1 : VCB / Lorient.

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

#### Saint Hilaire de Riez

##### Littérature

Présentation des nouveautés littéraires (romans, BD, musique et cinéma) de la médiathèque.

À 18h. Médiathèque Jacques Fraisse. Gratuit.

### Mercredi 5 février

#### L'Aiguillon sur Vie

##### Thé dansant

Thé dansant avec l'orchestre Charlie Musique.

De 14h30 à 18h30. Salle des Fêtes, la Florinière. Tarif : 10€. Infos et résa : 06 87 78 22 69

#### Saint Jean de Monts

##### Ateliers numériques

Obtenir son QR code numérique de déchèterie

De 14h30 à 16h. Maison Intercommunale des Services aux Publics. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / [yoan.brochard@omdm.fr](mailto:yoan.brochard@omdm.fr)

#### Challans

##### Initiation jeux de l'aluette

Découvrez ce jeu de cartes traditionnel avec l'aide des bénévoles d'Autrefois Challans.

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

## Saint Hilaire de Riez

### Conte pour enfants

Histoires et chansons pour les tout-petits.

À 10h30. Médiathèque Jacques Fraisse. Gratuit.

### Jeux vidéo

Découvre «UFL Football» et affronte d'autres joueurs.

De 15h à 17h. Médiathèque Jacques Fraisse. Gratuit.

## Le Perrier

### Atelier aquarelle

Découverte de l'univers des mangas et atelier à l'aquarelle. À partir de 8 ans.

À 14h. Bibliothèque, 8 place de la Rochejaquelein

## Jeudi 6 février

## Notre Dame de Monts

### Ateliers numériques

Obtenir son QR code numérique de déchèterie

De 14h30 à 16h. Espace Jean Martinet, 4 rue de la Barre. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

## Brem sur Mer

### Thé dansant

Animé par Look Musette 85  
De 14h30 à 19h30. Salle du Brandais. Tarifs : 10€/personne. Infos : Réservation nécessaire.

## Challans

### Concours de pétanque

Concours en quatre parties organisé par la Pétanque Challengaise.

À 14h15. Boulodrome municipal, Allée des Soupirs

## Saint Jean de Monts

### Monts Meeting Pro

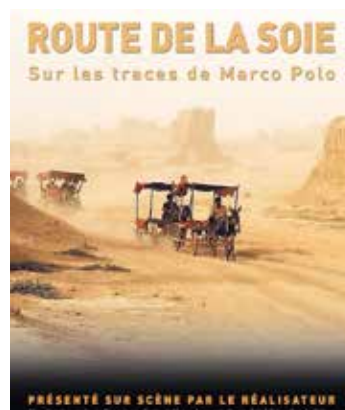
Cet événement s'adresse à tous les porteurs de projets, qu'ils soient en phase de création, de reprise, ou de développement de leur entreprise.

De 14h30 à 18h30. Odyssea. Gratuit. Infos : deveco@omdm.fr

## Ciné-conférence

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

À 15h. Odyssea. Tarifs : 10€ la séance après adhésion annuelle de 5€. Infos : loisirsetculture85.fr



## À partir du 6 février

## Soullans

### Peinture sur porcelaine

Cours pour adultes. 4 jeudis par mois. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner. Un trousseau sera fourni aux débutants

d'une valeur de 20 euros.

De 15h à 16h30. Atelier MCD85, 19 Chemin des Landes Soullans. Tarif : 35€ pour initiés. Infos et inscr. : 06 60 90 70 30 / mcdu-rand@porcelaine-en-vendee.fr

## Vendredi 7 février

## Soullans

### Ateliers numériques

Obtenir son QR code numérique de déchèterie

De 10h à 11h30. Foyer rural, 2 rue de Ledesma. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

## Saint Jean de Monts

### Soirée jeux vidéo

Soirée jeux vidéo sur PC et consoles, pour tous niveaux.

À 17h. Médiathèque – Espace culturel Boulevard Leclerc. Tarifs : Gratuit

### Kiosque à Musique

Les élèves de Vibrato sont les seuls maîtres à bord ! Un concert varié et spontané pour

- SAINT HILAIRE DE RIEZ & SAINT GILLES CROIX DE VIE -



MAGASIN

MOBILIER &  
DÉCORATION

0 INTÉRIEUR & 0 EXTERIEUR

32 RUE DU GATINEAU  
85270 SAINT HILAIRE DE RIEZ

KAYOU

02 51 31 95 45  
www.kayou-stgilles.fr



2 PARCS

NÉGOCE  
& MINÉRAUX

PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

33 ROUTE DE L'AIGUILLON  
85800 SAINT GILLES CROIX DE VIE

## Réponse au Jeu CONCOURS du mois de janvier

À la question : Combien de km doit parcourir Mathieu durant sa rando solidaire ?

Il fallait répondre : 3000 km

**Bravo à notre gagnant-e :**

M. Michel Hautin de Saint-Gilles Croix de Vie

**Merci à notre partenaire :**

**Vous Financer à Challans** (Voir en P. 31)

## Jeu CONCOURS du mois de février À GAGNER :

**Votre place pour la comédie musicale Génération 80 à Challans le 8 mars 2025** (Valeur 49€) 2 gagnants-es

en répondant avant le 20 février à la question : Quels sont les deux signes astrologiques natifs du mois de février ? (Réponse dans le Filon mag)

**Avec notre partenaire : Comité des Fêtes de Challans** (Voir en P. 9)

**Jouez sur [www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com)** ou envoyez vos réponses avec vos coordonnées et votre adresse e-mail à : [jeuconcours\\_vendee@lefilonmag.com](mailto:jeuconcours_vendee@lefilonmag.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.



**ESCAPE YOURSELF**

Saint-Gilles-Croix-de-Vie

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

Les Mille et une Nuits

32 rue des Couvreur

INFOS ET RÉSAS

07 55 55 08 27

sgxv.escapeyourself.fr | sgxv@escapeyourself.fr

## Loisirs & Culture

à Saint-Jean-de-Monts

Une ciné-conférence de Patrick Bureau

15 heures

L'Auvergne

CINÉ-CONFÉRENCE

Caractère et passions

Programme 2025  
<https://loisirsetculture85.fr>

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

20 Mars 2025 à L'Odyssée

une soirée qui vous réserve son lot de surprises.

De 18h30 à 19h. Médiathèque. Gratuit. Infos et résa : 02 51 59 54 39 / [cri-vibrato@omdm.fr](mailto:cri-vibrato@omdm.fr)

### Conférence

Yves Simard explore les créations magiques et les mythologies du monde.

À 20h. Médiathèque - Espace Culturel

### L'Aiguillon sur Vie

#### Bébés lecteurs

Des histoires racontées aux enfants de moins de 3 ans. Ouvert à tous.

De 10h30 à 11h30. Bibliothèque Municipale. Infos : 02 51 33 16 24

### Challans

#### Concert

Concerts d'élèves de la Maison des Arts, mettant en valeur leur travail et leur progression.

À 19h. Maison des Arts, 5 Rue des Barrières. Gratuit. Infos : 02 51 93 29 64.

### Saint Gilles Croix de Vie

#### Les Rimajures

Rencontre avec Clémence Chiron.

À 19h. Atelier Henry Simon, 75 Boulevard Georges Pompidou. Infos : Réservation par mail ou téléphone, jauge maximale de 50 personnes.

### Samedi 8 février

### Challans

#### Bal country et concert

Bal avec concert des Crazy Pug en soirée.

À partir de 17h. Salles Louis-Claude Roux, 1 Rue des Plantes. Tarifs : 15€.

#### Football-N3

Championnat de France de National 3, match entre FC Challans et FC Nantes 2.

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

### Notre Dame de Monts

#### Dîner dansant

Repas et soirée dansante sur le thème des Bronzés font du ski. De 19h30 à 00h. Espace René

Bonnamy 26 Route du Fief Noumois. Tarifs : 25€ adulte, 15€ enfant

### Saint Hilaire de Riez

#### Jardin musical

Comptines, chansons et instruments pour éveiller les tout-petits de 0 à 3 ans;

À 10h30. Square des droits de l'homme. Tarifs : Gratuit

### Saint Jean de Monts

#### Atelier crochet

Atelier de crochet et tricot sur le thème des créatures fantastiques.

À 14h. Médiathèque - espaces culturel.

### Le Perrier

#### Jeux de société

Malle de jeux de société en accès libre pendant les vacances.

De 10h à 18h. Bibliothèque 2 Place des Loisirs. Tarifs : Gratuit

### Les 8, 9, 12 et 16 février

### La Barre de Monts

#### Rando chiens de traîneau

16h30 Parking plage de la Bergère, Route de la Corsive

À 16h30 et 17h30 le 8 et à 10h15 les 9, 12 et 16. Tarif : 56€ pour un groupe adulte (15 min d'explication et 25 min de balade)

### Les 8, 17, 21, 22 et 27 fév.

### La Barre de Monts

#### Rando raquettes à neige

De 10h à 12h et 14h à 16h, Parking de la Plage de la Bergère, Route de la Corsive. Tarifs : 10 € adulte, 8 € enfant

### Dimanche 9 février

### Challans

#### Shooting photo

L'association Modèles/Photographes vous ouvre ses portes pour un moment de romantisme et réaliser un shooting aux couleurs de l'amour. La Saint Valentin est proche. De belles photos pour un beau cadeau !

À 14h. Salle Club House, bd Jean Yole. Entrée gratuite. 3€ les 3 photos. Infos : Michèle Guillet : 06 65 78 24 75



# 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

DEVIS GRATUITS

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

**NOUVEAUTÉ**  
Bardage aluminium

Appuis de fenêtres Alu

Couvertine en continu

**ALU GOUTTI 85**

La gouttière aluminium

**ALU GOUTTI 85**

85190 Maché

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

## 8 Agenda du mois de février

### Saint Gervais

#### Loto

L'OGEC de l'école Notre Dame de Bordevert organise son loto. À 14h (Ouverture des portes à 13h). Salle des primevères. Tarif : À partir de 3€. Réservation conseillée au 06 35 33 18 26

**SAINT-GERVAIS**  
Grande Salle des Primevères  
**Dimanche 9 février**  
Début des jeux à 14 h 00 précises  
Ouverture des portes à 13 h  
**LOTO**  
3 € la carte  
10 € les 4 cartes  
15 € les 8 cartes  
20 € les 10 cartes  
25 € les 12 cartes  
1 Bon d'achat de 400 € chez Myper U Challans  
1 Aspirateur/Laveur Tineco  
1 Air Fryer Ninja Foodi  
1 Cadeau de 150 € chez Intermarché Beauvoir/Mer  
1 Tablette Logisom  
1 Visseuse/perceuse sans fil 18v avec chargeur Black et Decker  
1 Service à raclette Lagrange  
BINGO  
1 € le bingo  
5 € les 6 bingo  
Organisé par l'OGEC de Saint Gervais  
Réservation possible au 06 35 33 18 26  
Buvette et restauration sur place

### Sallertaine

#### Vide grenier

Organisé par la Bougeothèque Sallertainoise. Buvette et restauration sur place (Vin chaud, Crêpes, bonbons)

De 9h à 18h. Salle Iris & Salle les roseaux, derrière la maire. Exposants : Emplacement 2.5m x 2.5m pour 10 € / Gratuit pour les visiteurs. Infos : sallertaine.motricite@gmail.com / 07 71 18 66 89

#### À partir du 9 février

### Soullans

#### Ateliers Créatifs

Atelier créatif porcelaine pour enfants de 6 ans et plus. Durée : 2 fois 1 heure. Un souvenir qu'ils garderont à vie.

À 10h ou 15h. Atelier MCD85, 19 Chemin des Landes Soullans. Tarif : 24€ / enfant. Infos et inscr. : 06 60 90 70 30 / mcdurand@porcelaine-en-vendee.fr

### La Barre de Monts

#### Initiation skike

Initiation au skike, mélange de roller et ski nordique, pour prolonger les sensations de glisse.

De 11h à 12h et 14h30 à 15h30, les mercredi, dimanche et samedi 22. Parking Plage de la Bergère Route de la Corsive. Tarifs : Formule famille (4 places) 35€, adulte 10€, enfant 8€

#### Baptême chiens de traîneau

Balades en chiens de traîneau avec explications sur les races et l'attelage.

À 11h15, 12h15, 13h45, 15h15 et 16h les mercredi, dimanche et les 21 et 22 février. Parking plage de la Bergère Route de la Corsive. Tarifs : 30€

#### Lundi 10 février

### Notre Dame de Monts

#### Les Agités

Après-midi Jeux, Animation tout public organisée par l'Espace Jeunes.

De 14h à 18h. Place de l'église. Gratuit

### Saint Hilaire de Riez

#### Café Couture

Médiathèque Saint Hilaire de Riez. Couture pratique en toute convivialité.

À 18h30. Médiathèque Jacques Fraisse. Tarifs : Gratuit

#### Du 10 au 23 février

### Saint Jean de Monts

#### Festi Ciné

Festival de cinéma à tarif unique avec une programmation éclectique pour tous les publics.

À partir du 10 février. Ciné Monts 58ter rue du Général de Gaulle. Gratuit

#### Du 10 au 25 février

### La Barre de Monts

#### Fat Bike

Découverte des sentiers et lieux incontournables en Fat Bike, conçu pour les terrains difficiles.

De 10h à 12h, les 10, 11, 14, 17, 20, 21, 23 et 25 février. Monts Bicloo Place de la Gare. Tarifs : 15€ adulte, 10€ enfant, 85€ formule famille

#### Mardi 11 février

### Le Perrier

#### Ateliers numériques

Obtenir son QR code numérique de déchèterie

De 14h30 à 16h. Le Signal, 1 rue de la Maison Blanche. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

### Saint Jean de Monts

#### Café mortels

Parler de la mort Autant de questions, et plus encore, que l'association « Des Deuils et Des Hommes » vous propose d'aborder lors d'un Café puis, de manière plus précise, lors d'un atelier de réflexion autour

des volontés funéraires.

De 14h30 à 16h30. Maison Intercommunale des Services aux Publics, 7 rue des anciens d'AFN. Gratuit sur réservation : 02 51 93 56 73 / prevention@challansgois.fr

### La Barre de Monts

#### Atelier Nature

Terre d'argile. Comment la terre du marais s'est formée et comment les Hommes l'ont utilisée ? Viens découvrir la terre du marais à travers différentes activités sensorielles et de manipulation. Repars avec tes créations ! Enfant de 4 à 6 ans

De 10h30 à 12h. et de 14h30 à 16h30. Le Daviaud. Tarif : 5€ par enfant. Gratuit pour l'accompagnateur. Infos et inscr. : 02 51 93 84 84 / ledaviaud@omdm.fr

### Challans

#### Matinée jeux

Un moment de complicité autour de jeux de société.

De 10h à 12h. Médiathèque Didierot, Boulevard René Bazin. Tarifs : Gratuit. Infos : 02 51 68 89 30.

### Saint Hilaire de Riez

#### Instant Curieux

Atelier créatif : Mosaïque Naturelle. Créer une mosaïque mandala avec des éléments naturels.

De 15h à 17h. 21 Place Gaston Pateau. Tarifs : Gratuit

#### Mercredi 12 février

### Saint Jean de Monts

#### Lecture en famille

Anna et Johanna. Lecture

**PROFESSIONNELS & PARTICULIERS**

**OPTION BOX**  
LA CLE DE VOTRE STOCKAGE

STOCKAGE | GARDE MEUBLES | 24h/24 7j/7 | CARTONS & ACCESSOIRES

**Box individuels à partir de 1m<sup>2</sup> dans un bâtiment sécurisé**

**NOUVEAU**

ZA La Fénicrière  
29 rue de l'Herminette  
85300 SALLERTAINE

PA de la Bloire  
45 rue Gustave Eiffel  
85300 CHALLANS

06 10 13 65 30  
contact@optionbox.fr  
www.optionbox.fr





# COMEDIE MUSICALE GÉNÉRATION

# 80'S

**TARIF  
49€**  
BAR ET RESTAURATION  
SUR PLACE

**SAMEDI  
8 MARS  
2025**  
À PARTIR DE 20H30

SALLE  
LOUIS CLAUDE ROUX

**RÉSERVATION :**  
07 80 25 58 18 - 06 98 18 22 71  
comitedesfeteschallans@gmail.com



aurelils-communication.com - Challans

**PIERRE BECHET PEINTURE**

**TOITURE**  
DÉMOUSSAGE - NETTOYAGE - HYDROFUGE

**PEINTURES**  
INTÉRIEURES & EXTÉRIEURES

85 rue du Chiron - 85710 BOIS DE CÉNÉ  
www.pierrebechetpeinture.fr 07 63 49 46 76

**L'ALBUM DU MOIS avec nov ma radio**  
**LADY GAGA « LG7 »**



Lady Gaga, de son vrai nom Stéfani Germanotta sort en ce début d'année son septième album. Une auteure compositrice interprète qui a déjà à son actif de nombreux succès planétaires avec plus de 150 millions de disques vendus.

Artiste stupéfiante influencée par des musiciens glam rock comme Freddy Mercury ou encore David Bowie, elle arbore dès le début de sa carrière un style unique. Prévus en ce mois de février, son album baptisé «LG7» explore plus profondément les talents musicaux de la chanteuse, marquant un retour marqué à des chansons pop à la structure plus traditionnelle.

Des sons variés avec un thème récurrent, l'amour et la voix puissante de la chanteuse qui annonce aussi une série de concerts à venir. Deux titres, deux hits sont connus à ce jour sur cet album, «disease» et le duo avec Bruno Mars «Die with a smile».

**LADY GAGA « LG7 » disponible en février et à écouter sur NOV**

**nov**  
ma radio 93.1

**20 ANS**

d'une histoire illustrée suivie de la découverte de l'œuvre inspirante.

De 10h30 à 11h15. Micro-Folie, 7 rue des Anciens d'AFN. Tarif : Gratuit

**Ateliers numériques**

Utiliser et gérer son adresse E-mail.

De 14h30 à 16h. Maison Intercommunale des Services aux Publics, 7 rue des anciens d'AFN. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

**La Barre de Monts**

**Jeux de société**

Moment convivial autour de nombreux jeux de société.

Toute la journée. Médiathèque le Boussole, 2 chemin du Querry. Tarifs : Gratuit

**Rencontre Handicap**

Échanges avec Franck Guibert et Jean-Pierre Gautron sur le sport, le handicap et le quotidien.

À 17h30. Médiathèque le Boussole 2 chemin du Querry.

**Les 12 et 19 février**

**Bretignolles sur Mer**

**Raconte-moi une histoire**

Histoires sur le thème de l'amour pour les enfants jusqu'à 6 ans.

À 16h et 17h. Infos : Inscription obligatoire

**Les 12, 19 et 26 février**

**Le Perrier**

**Atelier créatif**

Ateliers libres de dessin de mangas et coloriages, matériel fourni. À partir de 7 ans.

À 14h. Bibliothèque 8 place de la Rochejaquelein

**Jeudi 13 février**

**La Barre de Monts**

**Spectacle jeune public**

Y a du monde sur La Cordalinge (5<sup>e</sup> saison). Tout public à partir de 5 ans. Les rêveries d'un gamin au fond du jardin, là-bas, sous la corde à linge

De 10h30 à 11h15 et de 16h00

à 16h45. Espace Terre de Sel. Tarifs : plein : 10€ / réduit : 7€. Infos et résa : 02 72 78 80 80 / culture@omdm.fr



**Notre Dame de Riez**

**Après-midi dansant**

Musiques diverses dans une ambiance conviviale et joyeuse. Goûter gourmand compris dans le prix (café, chocolat, pâtisserie). Tirage au sort pour 2 entrées gratuites.

De 14h30 à 19h. Salle Constant Guyon (derrière la mairie). Tarif : 10€. Infos : 02 51 55 38 42

**Saint Jean de Monts**

**Après-midi Dansant**

Goûters dansants animés par des orchestres professionnels.

À 14h. Palais Odyssea.

**Les 13 et 14 février**

**Challans**

**Atelier modelage et patine**

Stage mixte enfants/ados proposé par l'association Drôles d'oiseaux. Matériel fourni.

De 10h à 12h. Ancienne école Victor Hugo, Rue Paul Baudry. Tarifs : 15 € la séance (30 € le stage de 4 h, sur les 2 jours). Infos : 06 58 42 65 64.

**Les 13 et 20 février**

**Notre Dame de Monts**

**Cueillette d'albums**

Histoires d'ours polaire, jardin d'hiver, chocolat chaud et amitié.

À 16h. Jardin du Vent, 29B Rue Gilbert Cesbron. Tarifs : Gratuit

**Vendredi 14 février**

**Sallertaine**

**Terre de Sallertaine**

Fidèle à sa vocation culturelle, Terre de Sallertaine fait revivre le passé de la commune.



**HOME & LIA  
LITERIE**

**OPERATION  
DESTOCKAGE**

**LITERIE**

DU 6 AU 28  
FÉVRIER  
2025

\* sur articles signalés en magasin



**Dunlopillo** **TRECA PARIS** **BULTEX** **IVI** **Epeda**

**ANDRÉ RENAULT** **duviver** **SIMMONS** **matinon**

**HOME & LIA  
LITERIE**

**Matelas - Sommier  
Canapés Convertibles**

75 route de la Roche  
**85800 Saint Gilles Croix de Vie**

02 51 54 60 02 | [homeetlialiterie@gmail.com](mailto:homeetlialiterie@gmail.com) | [www.home-et-lia-meubles.fr](http://www.home-et-lia-meubles.fr)

**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 FENOULLER  
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)

Depuis 50 ans  
3 générations de savoir-faire !

Nous privilégions  
la fabrication  
française

La Literie de Morphee  
LITRÉE - NANTERRE - POMBEUX - BARDINETTE

VINCENDEAU

bioSENSE BEDDING    Synchroflex LA FRENCH TOUCH    TEMPUR

Route de Nantes  
85300 CHALLANS  
laliteriedemorphee@wanadoo.fr  
www.literie-de-morphee.fr

02 51 35 10 56

La Literie de Morphee

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

MEUBLES SALONS LITERIE DÉCO

LES OFFRES  
HIVERNALES

Vous allez fondre !

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

alternant chants, airs d'accordéon, poèmes, sketches patoisants.

À 20h30. Salle des Roseaux, 2 Place Emile Gaborit. Tarif : 5€. Infos et résa : 02 51 68 04 20 / 02 51 35 64 00

### La Barre de Monts

#### Soirée doudou pyjama

Écoutez des histoires en pyjama avec votre doudou.

De 19h à 20h. Médiathèque le Boussole. Gratuit.

### Challans

#### Basket-NM1 : VCB / Tours

Championnat de France Nationale Masculine 1

À 20h30. Salle Michel Vrignaud A. Tarifs : de 4 à 12€.

### À partir du 14 février

### Nieul le Dolent

#### Spectacle

La compagnie «t'as pas une pièce ?» jouera la pièce « Une heure d'avance » de Benjamin Van Enferterre. Vous cherchez un nouveau médecin ? Vous êtes comme M. Pinon hypocondriaque de nature. Il va troubler le calme de la salle d'attente avec toutes ses questions... Une situation haute en couleurs pour une soirée sous le signe de l'humour.

À 20h30 les mardis, vendredis et samedis / à 15h les dimanches. Salle du Cercle. Tarif : 9€ pour les plus de 17 ans / 6€ pour les 13-17 ans / Gratuit pour les moins de 13 ans. Infos et résa : resanieul@gmail.com

Théâtre NIEUL LE DOLENT Salle LE CERCLE

UNE HEURE D'AVANCE

pièce de Benjamin VAN ENFENTERRE

adultes 9€ - étudiants 6€ - 13-17 ans 6€ - gratuit pour les -13 ans

LA COMPAGNIE "T'AS PAS UNE PIÈCE ?"

Février 2025		Mars 2025	
lun	mar	lun	mar
14	15	14	15
16	18	21	22
21	22	23	25
28		28	

02.54.16.79.23    resanieul@gmail.com

réservations par téléphone de 18h à 20h du lundi au vendredi à partir de 4 jours et par mail tous les jours à compter du 2 décembre

### Du 14 au 16 février

### Challans

#### La soupe des chefs

Le Lions Club Challans Sable et Marais propose sa Soupe des Chefs : 12 soupes différentes et originales concoctées par 12 Chefs Restaurateurs et Traiteurs locaux au profit de «Horizons pour tous» (réinsertion de personnes handicapées.)

De 8h à 17h (Vend. et sam.) / De 9h à 13h (Dim.). Place de Gaulle. Tarif : Les soupes à emporter sont à 8€ le litre. Infos : matthiasheu77@gmail.com / pierrelehmann@gmail.com

Le Lions Club Challans Sable et Marais organise le

Vendredi 14 / 02    Place De Gaulle Challans  
Samedi 15 / 02  
Dimanche 16 / 02

De 8h à 17h

La Soupe des Chefs

Au profit de l'association HORIZONS POUR TOUS

12 Chefs  
12 soupes  
8€ / litre à emporter

Des soupes originales préparées par des Chefs restaurateurs locaux

### Du 14 au 23 février

### Saint Jean de Monts

### Soullans

### Le Perrier

### La Barre de Monts

#### Festival A Tout Ouïe

Une grande semaine de stages, de concerts et d'événements autour de la musique qui vous en mettra plein les oreilles.

Gratuit. Vibrato. Infos : 02 51 59 54 39 / cri-vibrato@omdm.fr»

### Samedi 15 février

### Brétignolles sur Mer

#### Diner dansant

Avec l'Orchestre Citadelle organisé par la société de chasse de la Rabouillère.

À 20h. Salle des fêtes, Rue de la Gîte. Tarifs : 42€/adulte.



**50** ANS  
**GARANTIE**

SPÉCIALISTE

ISOLATION EXTÉRIEURE / BARDAGE

**VOTRE MAISON VOUS PROTÈGE**  
**PROTÉGEZ - LA**



**LAMES RECYCLABLES A 100%**

ÉLIGIBLE A **MA PRIME RÉNOV'** - PRIME CEE EN COMPLÉMENT  
PRÊT AIDE AVEC ACCORD DE PRINCIPE RAPIDE - POSE ASSURÉE  
PAR NOS OUVRIERS DEPUIS PLUS DE 20 ANS - 1800 CHANTIERS

DEVIS GRATUIT - ENTREPRISE RGE

RUE NICOLAS APPERT  
44118 LA CHEVROLIÈRE  
CONTACT@ISOLFACADE44.FR  
WWW.ISOLFACADE44.FR

02.40.34.12.16 - 06.30.84.16.01



# 14 Agenda du mois de février

## Saint Gilles Croix de Vie

### Session jeux vidéo

Venez vous initier à la réalité virtuelle et jouez avec les consoles de jeux vidéo en famille.

À 14h. L@ Bibliothèque. Gratuit.

### Cabaret dîner spectacle

Dîner spectacle spécial Saint-Valentin avec un menu raffiné suivi de 2h30 de performances artistiques.

De 20h à 22h. La Conserverie, 20 Quai des Greniers. Tarifs : 98€/adulte.

## Saint Hilaire de Riez

### Repas dansant

Soirée dansante avec choucroute garnie, fromage, salade, dessert, café et boissons incluses. Animée par l'orchestre «Charlie Musique».

De 19h30. Salle de la Baritau-dièrre. Tarifs : 36€/adulte (+12 ans).

## Saint Maixent sur Vie

### Zumba Party

Rejoignez la Zumba Party organisée par la MAM «Chez les Papotes» de Saint Maixent sur Vie. Ouvert. 2 Rue de l'Atlantique. Infos : 06 62 96 01 26.

## Les 15 et 16 février

## Saint Jean de Monts

### Char à Voile

Compétition de char à voile avec des pilotes de toute la France dans le cadre des Championnats de France.

De 9h30 à 15h. Plage Esplanade de la Mer

## Sainte Pazzanne

### Fest-noz

Fest-noz/bal folk avec Herezh et Zam'trad organisé par Retz Celtic Danse

De 20h30 à 01h. Salle Escale de Retz. Tarif : 8€. Infos et résa : 06 89 30 50 40



## Du 15 au 22 février

## Soullans

### Tournoi de Tennis d'Hiver

Tournoi de tennis pour adultes et jeunes.

De 9h à 19h. Salles de sports 1 et 2 Rue de l'Égalité. Tarifs : Adulte 19€, Enfant moins de 18 ans 16€.

## Dimanche 16 février

## Sallertaine

### Activités enfants

Vous cherchez une activité amusante pour vos enfants de 3 mois à 6 ans, rejoignez nous à la Bougeothèque jeux et 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 derrière (parking gratuit). Tarif : Adhérent : 5€ / Non Adhérent : 7€ Infos : sallertaine.mmotricite@gmail.com / 06 77 19 19 85

## Notre Dame de Monts

### Concours de Belote

Concours organisé par le Comité Cycliste Montois.

De 13h30. Salle Saint Paul Avenue Abbé Thibaud. Tarifs : 10€/personne.

## Saint Gilles Croix de Vie

### Collecte des déchets

Un geste important pour la nature, organise une collecte de déchets sur la plage.

De 10h. Remblai de Saint Gilles Croix de Vie.

## Lundi 17 février

## Saint Jean de Monts

### Job Dating

L'agence France Travail de Challans et la Communauté de Communes Océan Marais de Monts rassemblent 60 entreprises du territoire pour faire découvrir leurs métiers et faciliter l'accès à l'emploi.

De 10h à 16h. Palais des Congrès Odyssea. Gratuit. Infos : <https://www.omdm-eco.fr> / 02 51 59 87 99

## Mardi 18 février

## Saint Jean de Monts

### Théâtre

Dolto. Lorsque Françoise paraît (5<sup>e</sup> saison). Une enquête

tendre et drôle sur celle qui a révolutionné notre rapport à l'enfance.

À huit ans, Françoise a une révélation : quand elle sera grande, elle sera médecin d'éducation !

De 20h30 à 21h50. Odyssea, Tarifs : plein : 21€ / réduit : 16€. Infos et résa : 02 72 78 80 80 / [www.billetterie.omdm.fr](http://www.billetterie.omdm.fr)

### Orchestre de tablettes

La Micro Folie et le conservatoire Vibrato vous proposent un atelier d'orchestre de tablettes. Venez découvrir les applications sonores pour illustrer les œuvres du Musée numérique. Goûter à 16h30.

De 14h30 à 17h30. Micro-Folie. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33

## La Barre de Monts

### Atelier Nature

Terre d'argile. Viens découvrir la terre du marais à travers différentes activités sensorielles et de manipulation. Repars avec tes créations !

De 10h30 à 12h (4 à 6 ans) et de 14h30 à 16h30 (7 à 11 ans). Le Daviaud. Tarif : 5€ par enfant. Gratuit pour l'accompagnateur. Infos et inscr. : 02 51 93 84 84 / [ledaviaud@omdm.fr](mailto:ledaviaud@omdm.fr)

## Challans

### Matinée jeux

Partagez un moment de complicité autour de jeux de société.

De 10h à 12h. Médiathèque Diderot, Boulevard René Bazin. Tarifs : Gratuit. Infos : 02 51 68 89 30

## NETTOYAGE - TRAITEMENT • PROTECTION TOITURE & FAÇADE • PEINTURE

**Lifting**  
TOITURE FAÇADE

Un artisan local à votre écoute depuis plus de 15 ans !!

Étude de projet et devis gratuits

Redonnez beauté et soin à votre maison

Ravalement & Mise en peinture



Protection Rénovation & entretien toiture

Garantie 10 ans  
Sur hydrofuge ou ravalement peinture



Tél. 02 51 68 87 41 / 06 85 84 81 57

21 route du Mailleau - 85160 Saint Jean de Monts

# ACHAT • VENTE

## Nathalie LEGUÉ

Votre Conseillère en Immobilier

06 03 31 09 46

nathalie.legue@capifrance.fr

Spécialisée dans la vente de VIAGERS, nue-propiétés et vente à terme...

Mon approche se fonde sur des valeurs essentielles de transparence, confiance, intégrité, discrétion et dévouement en offrant un service personnalisé et de qualité à mes clients, à long terme.

Percevoir une rente à vie tout en restant chez vous...

# LE VIAGER

Peut-être la solution...

Et aussi

- Protéger votre conjoint(e)
- Augmenter vos revenus
- Monétiser votre patrimoine
- Financer vos projets
- Aider vos enfants et petits-enfants
- Profiter de la vie
- et plus encore...



Chers vendeurs.  
y-avez-vous  
pensé ?...



Avec plus de 19 ans d'expérience, vous accompagner lors de votre projet immobilier, c'est mon métier.

A très bientôt !

# LOCATION • GESTION



Notre engagement à vos côtés : Rencontres sécurisées • Accompagnement personnalisé



**Joli cœur à prendre, généreuse, pétillante,** divorcée, salariée, **40 ans.** Fait yoga, équitation, pour le bien être corporel et sorties culturelles. Elle cherche à construire une relation stable avec un homme sincère, aimant, tolérant ayant le sens des responsabilités. Réf 0201

**C'est un rayon de soleil !** Elle vous séduira par son sourire, sa positivité et sa gentillesse ! Elle aime, les balades, cuisiner, jardiner. Elle sera heureuse de rencontrer un homme, bienveillant, simple dans sa façon de vivre. Secteur sociaux éducatif, séparée, **50 ans.** Réf 0202



**Jolie blonde aux yeux bleus !** Employée, **56 ans,** veuve, douce, moderne, active, il lui manque LA rencontre qui va la faire vibrer. Vous avez de l'empathie, de l'humour et une bonne présentation, alors foncez ! Réf 0203



**Du charme et du naturel !** Retraitée, **63 ans,** divorcée, elle aimerait retrouver amour et tendresse auprès d'un homme qui aime faire des projets. Elle adore la nature, les balades. Ce dont elle rêve le plus : affection, partage et dialogue. Ouverte d'esprit elle ne

demande qu'à vous rencontrer Monsieur, pour vivre une belle histoire ensemble ! Réf 1204

**Moderne, sentimentale, agréable,** retraitée, divorcée, **71 ans,** elle aime cuisiner, diverses sorties, la marche, lire, jardiner. Elle espère la rencontre d'un compagnon bienveillant, authentique et généreux de cœur. Faites sa connaissance ! Réf 0205

**Joyeuse, tendre, simple,** elle veut rompre cette solitude, en faisant une belle rencontre. Sa retraite, elle souhaiterait la partager avec un compagnon sentimental, avec des valeurs, pour visiter, se balader, partager les bons moments de la vie. Venez à sa rencontre ! **77 ans,** veuve. Réf 0206

**Tendre, affectueux il recherche son âme sœur !** Il aime la nature, le sport, soirées entre amis. Équilibré, bien dans sa vie, il ne lui manque que l'Amour ! faire des projets, partager des moments de bonheur ! Balades aux bords de la mer, partir en week-end ou petite soirée en amoureux. **44 ans,** divorcé, chef d'entreprise. Réf 0207

**Charmant, convivial, romantique,** célibataire, au vécu marital, **51 ans,** salarié, il apprécie les plaisirs simples de la vie

comme, cuisiner de bons petits plats, jardiner, bricoler, rando, concerts, visites... Vous êtes douce, souriante, Il vous attend avec impatience pour vivre une belle histoire ! Réf 0208

**Souriant, sentimental,** il qui aime partager, dialoguer et faire plaisir ! Ses loisirs : la natation, la marche, la pêche et faire des balades avec son bateau, les concerts. Il espère rencontrer une femme féminine, bien dans sa peau, joyeuse avec qui il pourra avoir des projets ! Séparé, professeur de musique, **57 ans.** Réf 0209

**Look moderne, sportif, dynamique, ouvert d'esprit et agréable,** il aime discuter, échanger. **64 ans,** gérant de société, divorcé, est motivé pour LA belle rencontre. Positif avec le sens des valeurs il souhaite une compagne ayant les pieds sur terre, avec un zeste de douceur et d'humour. Réf 0210

**Dans ses yeux, se lisent gentillesse et affection.** Comme l'Amour n'a pas d'âge, il sait qu'il n'est pas trop tard à **70 ans,** pour rencontrer une adorable compagne et profiter des bonnes choses de la vie. Veuve, retraité, rassurant, il sera l'épauler sur laquelle vous pourrez vous poser. Réf 0211

\* Offre valable 31/12/2024. Conditions détaillées de l'offre sur demande.

# UniCentre

Vu sur TFI

OUI je suis intéressé(e) par l'annonce réf. : et souhaite être contacté(e) pour un entretien GRATUIT

M.  Mme Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Célibataire  Veuve(va)  Divorcé(e)  Séparé(e) Ville : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

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

**Univers du sommeil**

**Promo d'hiver**  
**Promo d'hiver**  
**Promo d'hiver**

Jusqu'à  
**-50%**  
Du 5 au 28 février

Sur produits signalés en magasin.

Paiement jusqu'à  
**10€**  
SANS  
FRAIS

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

**FABRICATION ARTISANALE  
DANS NOS ATELIERS**

**LIVRAISON MONTÉE**

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

Abris + préau

Location de box à votre domicile

Toilette sèche

Émeric JANIÈRE ☎ 06 73 84 49 05  
Freddy RAVON ☎ 06 32 28 52 70  
10 rue Lavoisier  
85190 VENANSAULT  
contact@abris-box.fr  
www.abris-box.fr

**Mercredi 19 février**

**Notre Dame de Monts**

**Rencontre avec le forestier**

Découvrez l'histoire du milieu et rencontrez le forestier pour comprendre la nécessité des coupes afin d'entretenir la forêt. RDV à Biotopia puis co-voiturage afin de se rapprocher d'une zone de coupes.

De 14h30 à 16h30. Biotopia. Gratuit. Infos : 02 28 11 20 93

**Saint Gilles Croix de Vie**

**Atelier créatif**

Atelier créatif pour enfants autour du thème marin, confection de bateaux en coque de noix.

De 10h30 à 12h30. Pl. de la Gare.

**Saint Hilaire de Riez**

**Jeux de société**

Moment ludique avec des jeux de société et une sélection sur le thème de la mer.

De 14h30 à 17h. Médiathèque Jacques Fraisse.

**Les 19 et 26 février**

**Saint Jean de Monts**

**Balade contée**

7 kms de promenade pour comprendre l'histoire de Saint Jean de Monts.

De 9h à 12h30. 8 Avenue des Pays de la Loire Thalasso Valdys Resort. Tarifs : 10€, enfant à partir de 5 ans : 5€. Infos : 02 51 59 18 18.

**Conférence bien-être**

Les aliments sont nos alliés Santé. Découvrez comment le corps utilise les groupes alimentaires.

De 18h à 19h30. 16 Avenue des Pays de Monts Thalasso Valdys Resort. Tarifs : 15€. Infos : 02 51 59 18 18.

**Jeudi 20 février**

**La Barre de Monts**

**Ateliers numériques**

Utiliser une application de co-voiturage

De 14h30 à 16h. Espace Jean Martinet, 4 rue de la Barre. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

**Saint Jean de Monts**

**Les Bidouilleurs 2.0.**

Créez votre jeu de memory avec l'I.A. Plongez dans un univers infini de créatures fantastiques générées selon vos goûts, par Intelligence Artificielle.

De 10h à 18h. Médiathèque. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33

**Brétignolles sur Mer**

**Atelier créatif**

Création de mobile oiseau pour les enfants.

De 15h à 17h. Bureau d'information touristique

**Saint Gilles Croix de Vie**

**Spectacle jeune public**

Spectacle interactif mêlant danse et chant.

À 15h30. Centre socioculturel - La P'tite Gare. Tarifs : Adulte 4€, Enfant à partir de 3 ans 2€. Infos : 02 51 26 92 29

**Vendredi 21 février**

**Saint Jean de Monts**

**Animation Compostage**

Conseil et astuces pour bien utiliser votre composteur

De 10h à 11h. Centre technique intercommunal, 10 rue des Chevilles. Gratuit. Infos : 02 51 59 98 90 (Alexander)

**L'Épine**

**Guinguette d'hiver**

Avec l'orchestre Café de Paris.

À 19h. Salle «La Salangane» Gratuit. Infos : Mairie de L'Épine / communication@lepine-iledenoirmoutier.fr / 02 51 39 19 18

**Brétignolles sur Mer**

**Atelier créatif**

Réalisation d'un portrait imaginaire avec des morceaux de livres découpés.

De 14h à 16h. Médiathèque.

**Spectacle « Bibliotron »**

Deux scientifiques tentent de donner vie à des livres grâce à une étrange machine, mais les créatures qui en émergent sont incontrôlables.

De 18h à 18h35. Maison des Jardins.





Avant



**NOUVEAU ! SOS fuites : Dépannage sous 48h**

- Couverture - Zinguerie
- Nettoyage tout type de toiture
- Traitement hydrofuge toiture
- Étanchéité
- Ravalement de façade

**-20%**

sur les devis  
de ravalement  
signés avant le  
31/03/2025

**+ de 13 ans  
d'expérience**

et de satisfaction clients

Travail propre et finitions soignées

Garantie décennale

Intervention dans un rayon de 80 km



*Votre patrimoine  
enfin valorisé !*

Retrouvez nous sur [www.couvreur-peintre-85.fr](http://www.couvreur-peintre-85.fr)



Pages jaunes, Facebook et Instagram



Avant



Après



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



Avant



**Séjourné**  
Horloger - Bijoutier

*Un bijou,  
témoignage d'Amour*

**CHALLANS**  
7 rue Gambetta  
02 51 68 06 71

**ST GILLES CROIX DE VIE**  
Rue Piétonne  
02 51 55 11 01

**LA 7<sup>EME</sup> IVAGUE**  
BIKE TRIATHLON - DANSE - ART

30-31  
MAI 2025

**IBRAHIM MAALOUF - RILÈS**  
**CARBONNE - YODELICE**  
**CARAVAN PALACE**  
**ASIAN DUB FOUNDATION**  
**AIME SIMONE - HENRI PFR**  
**DJ BENS - VENDREDI SUR MER**  
**DYNAMITE SHAKERS**  
**CLAUDE - LUIZA - TREMPLIN**

BILLETTS DISPONIBLES SUR WWW.IVAGUE.COM

**Saint Gilles Croix de Vie**

**Cabarésille**

Dîner Spectacle Casino. Plongez dans l'univers des années folles avec des numéros interactifs, du cancan, du charleston et des chansons glamour.

À 20h. Casino Royal Concorde. Tarifs : 59€. Infos : 02 51 60 03 04.

**Saint Hilaire de Riez**

**Concert**

Vilaine. Concert d'ouverture du Festival « Le goût des langues » Polyphonies. Ensemble vocal féminin de 5 chanteuses instrumentistes explorant les traditions de France.

À 20h30. La Balise, 2 Rue du Guitton. Tarifs : 18€ adulte, 15€ réduit, 5€ enfant (dès 8 ans). Infos : 02 51 54 54 58.

**Saint Révérend**

**Don du sang**

Collecte de sang pour les donateurs en bonne santé, âgés de 18 à 70 ans.

De 15h30 à 19h30. Salle polyvalente.

**Les 21 et 23 février**

**La Barre de Monts**

**Rink Hockey**

Initiez-vous à la glisse avec des patins à roulettes ou des rollers.

À 10h30 et toutes les demi-heure jusqu'à 17h. Gymnase de la Parée Bernard. Tarifs : 5€.

**Du 21 au 23 février**

**La Barre de Monts**

**Séance sauna**

Séance de Sauna avec vue sur mer.

À partir de 10h. École Municipale de Voile. Tarifs : 15€ par personne.

**Samedi 22 février**

**Soullans**

**Concours de Belote**

Inscription sur place. Sans réservation

De 13h45 à 19h. Foyer rural. Tarif : 10€ par joueur. Infos : 06 25 33 08 95

**La Barre de Monts**

**Spectacle**

La Station de Ski - Cie Machtiern. Spectacle décalé mêlant création artistique et installation ludique sur le thème du ski.

À 16h. Tarifs : Gratuit.

**Challans**

**Course cycliste**

Circuit des Plages Vendéennes Course cycliste à étapes ouverte aux meilleurs amateurs en division nationale

À partir de 9h. Départ/arrivée boulevard Jean Monnet. Tarifs : Gratuit.

**Foot-N3**

FC Challans / Chauray FC Championnat de France de National 3

À 18h. Stade Jean Lèveillé.

**Astro-conférence**

« Les mystères de Mercure: BepiColombo mène l'enquête »

À 21h. Ferme de la Terrière. Tarifs : Gratuit.

**Saint Hilaire de Riez**

**Atelier « File au Musée »**

Lancez l'exposition jeunesse « Faites le plein des sens » avec une visite guidée de l'exposition « Abysses abîmées » et un échange sur le thème de l'Homme et la nature.

De 11h à 12h. Médiathèque Jacques Fraisse, Square des droits de l'homme. Tarifs : Gratuit. Infos : 02 51 59 94 55.

**À partir du 22 février**

**La Barre de Monts**

**Biathlon**

O'BI Show - Tir à la Carabine et Course d'Orientiation Ludique Initiez-vous au tir à la carabine laser et à une activité ludique.

De 10h à 11h30 et à 11h30 13h30, 15h et 16h30. Rue de la Parée Bernard. Tarifs : 5€

**Les 22 et 23 février**

**Brem sur Mer**

**Soirée Cabaret**

Les Grains-Galets. Un spectacle version cabaret avec la



# LITERIE ST GILLES

AMEUBLEMENT

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

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

## NOUVELLE COLLECTION



Canapé fixe - relaxation  
Fauteuil fixe,  
relaxation,  
déco



Linge de lit  
Housse de couette  
Oreiller - traversin  
couette - couverture  
Dessus de lit - plaid

De nombreux  
choix de canapés  
convertibles.  
Matelas de 14cm  
jusqu'à 20cm



Matelas et Sommier Fixe - relaxation  
Sur matelas - Tête de lit - lit coffre



à votre service depuis 30 ans

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)

## 20 Agenda du mois de février

troupe «Les Grains-Galets», offrant des sketches, saynètes, chansons et humour.

À 20h30 le 22 et à 15h le 23, Salle des Fêtes, Rue du Brandais. Tarif : 9€ par personne, gratuit jusqu'à 12 ans. Infos : Réservations à l'Office de Tourisme.

### Saint Jean de Monts

#### Trail des Pays de Monts

Trail 100% nature à travers des lieux remarquables de la forêt du Pays de Monts.

De 14h à 16h45. Hippodrome.

### Dimanche 23 février

#### Saint Gervais

##### Spectacle

Le Quatuor Légendaire & Cie et l'association Patrimoine et Tradition organisent un spectacle : Car le rire est le propre de l'homme d'ici ! Contes et Légendes d'antan, les dits des conscrits de 1900, hommage à Claude Mercier et Étienne Veronneau.

À 15h. Salle des Primevères. Tarif : 10€ / Gratuit - de 12 ans. Infos : [nauleau.bdc@gmail.com](mailto:nauleau.bdc@gmail.com) / 06 03 96 57 05

#### Dimanche 23 Février 2025

Entrée : 10€  
Gratuit - de 12 ans

à 15H ST-GERVAIS

Salle des Primevères

#### « Contes et Légendes »

Par Le Quatuor Légendaire & Cie

Gilles PERRAudeau - Roger MORISSEAU

Hervé CANTIN - Frédéric ROUSSEAU

#### « Humour Maraîchin »

Jean-Pierre BOUTOLLEAU

René-Charles BROSSARD

Fabienne CROCHET

« Vidéo » Alain JOUANNEAU



Étienne VERONNEAU et de Claude MERCIER

Réservation conseillée [0603965705](mailto:0603965705)  
Mail : [nauleau.bdc@gmail.com](mailto:nauleau.bdc@gmail.com)

Association Patrimoine et Tradition - Salles du Livre de Saint-Gervais

### Sion Sur L'Océan

#### Après-midi dansant

Animé par l'orchestre Frédéric Stéphane

De 14h30 à 19h30. 201 Forest Avenue. Tarif : 13€ (Goûter offert). Résa : 06 71 57 60 99 (Monique) / 06 20 05 28 50 (Claude)

### Challans

#### La Rando des Canards

Marche Audax 25 km et marche libre 6 ou 12 km à al-

lure libre (parcours fléchés), organisation Club des Pieds Agiles

À 8h pour les 25 km Audax et 8h pour les 6 km ou 12 km à allure libre. Ferme de la Caille-tière. Tarif : Audax : 6 € inscription avant 20 février ou 7€ sur place / marche 12 km : 5€ sur place / marche 6 km : 4 € sur place. Infos : Michel Nicolleau 02 51 93 73 19 / 06 84 29 26 99 / [mnicolleau@orange.fr](mailto:mnicolleau@orange.fr)

### Mardi 25 février

#### Le Perrier

##### Ateliers numériques

WhatsApp, pour communiquer avec ses proches

De 14h30 à 16h. Le Signal, 1 rue de la Maison Blanche. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / [yoan.brochard@omdm.fr](mailto:yoan.brochard@omdm.fr)

### Challans

#### Soirée pyjama

Écoutez des histoires en pyjama ! À 19h30. Médiathèque Diderot. Gratuit sur réservation. Infos : 02 51 68 89 30

#### Conférence

Le sommeil chez l'enfant de 0 à 4 ans

À 20h30. Salle des Noues. Gratuit. Infos : 07 82 85 86 16

### Mercredi 26 février

#### Saint Jean de Monts

##### Ateliers numériques

Utiliser une application de co-voiturage

De 14h30 à 16h. Maison Intercommunale des Services aux Publics. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / [yoan.brochard@omdm.fr](mailto:yoan.brochard@omdm.fr)

#### Autrement-Dit

Club de lecture. Échangez sur les derniers romans, BD et films.

À 18h30. Médiathèque - Espace culturel, Boulevard Leclerc. Gratuit

### Saint Hilaire de Riez

#### Les Comptines à Jaulin

Concert familial avec la sortie officielle du livre CD du

concert, présentant des comptines collectées et chantées.

De 15h30 à 18h30. La Balise, 2 Rue du Guitton. Tarifs : 15€ adulte, 5€ enfant à partir de 5 ans. Tarif abonné : 13€.

### Jeudi 27 février

#### Saint Jean de Monts

##### Atelier zéro déchet

Confectionner vous même des produits de tous les jours. apprenez à fabriquer un «Bee wrap», emballage zéro déchet et découvrez d'autres astuces

De 14h30 à 16h30. Maison Intercommunale des Services aux Publics, 7, rue des anciens d'AFN. Gratuit. Infos : 02 51 93 56 73

### La Barre de Monts

##### Ateliers numériques

Utiliser une application de co-voiturage

De 14h30 à 16h. Office de Tourisme. Gratuit sur inscription : Yoan 06 02 18 73 37 / [yoan.brochard@omdm.fr](mailto:yoan.brochard@omdm.fr)

### Notre Dame de Monts

#### Atelier chocolat show

Voyage à travers le chocolat et la littérature.

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

### Vendredi 28 février

#### Le Perrier

##### Spectacle

Les Sœurs Tartellini chantent le world (5<sup>e</sup> saison). Elles sont jumelles, chanteuses, danseuses, comédiennes ET baroudeuses. Exclusivement féminin, leur répertoire se compose de chansons du monde (Italie, Chine, Cuba, Palestine...)

De 14h30 à 15h30 et de 20h30 à 21h30. Espace du Marô. Tarifs : plein : 10 € / réduit : 7 €. Infos : 02 72 78 80 80 / [culture@omdm.fr](mailto:culture@omdm.fr) Résa : [www.billetterie.omdm.fr](http://www.billetterie.omdm.fr)

### La Barre de Monts

#### Jeux vidéo sportifs

Défi en famille ou entre amis autour de jeux vidéo sportifs.

À 16h. Médiathèque le Boussole. Gratuit

### Challans

#### Humour

Une nuit avec Laura Domenge À 20h30. Théâtre Le Marais. Tarifs : 12€ à 26€. Infos : 02 51 93 19 75

### Notre Dame de Monts

#### Délices littéraires

Délices littéraires du jardin. Partage des «coups de cœur» des bibliothécaires et des lecteurs.

À 10h. Jardin du Vent. Gratuit

### Saint Hilaire de Riez

#### Atelier de doublage

Atelier dirigé par Laurent Labadie, pour découvrir le doublage en Poitevin saintongeais avec des extraits de films animés et comédies.

De 18h à 21h. La Balise, 2 Rue du Guitton. Infos : 02 51 58 17 10

#### Soirée philo

Réflexion collective autour du thème «Faut-il se méfier des certitudes?».

De 20h à 21h30. La Balise. Infos : 02 51 58 17 10

### Samedi 8 mars

#### Challans

##### Comédie musicale

Génération Années 80

À 20h30. Salles Louis-Claude Roux. Tarif unique : 49€. Réservation des places : Permanences au bureau du Comité des Fêtes, Bd Viaud Grand-Maraïs, à l'entrée de l'ancien parking des camping-cars : les mardis et samedis matin de 10h à 12h, les vendredis soir de 17h à 19h. Infos : 06 98 18 22 71



Du mardi 25 février au dimanche 2 mars 2025

ÉDITION 2025 DU FESTIVAL D'HIVER

# Les Arts Vivants

AU THÉÂTRE SAINT GILLES

54 rue de Verdun

**PORNIC**

du 25 février  
au 1<sup>er</sup> mars

**20<sup>H</sup>30**

le 2 mars

**15<sup>H</sup>**

6 SPECTACLES DIFFÉRENTS  
*Au programme...*



**Concerto Lyrico  
Comico**

Mardi 25 février

Estelle Danière et Nadine  
Arnaud-Drouelle, toutes les  
deux sopranos, forment un  
duo explosif, improbable et  
pourtant...



**The Magic Beam  
Sisters and Robert**

Elles Atlantique Production

Mercredi 26 février

C'est la rencontre de trois  
femmes, à la fois chanteuses et  
comédiennes, accompa-  
gnées de leur guitariste, un  
brun, beau gosse... Robert!



**Elle(s) au pluriel  
Violaine Gaillard**

Cie Semeurs de Culture

Jeudi 27 février

Violaine Gaillard est à la fois  
touchante, drôle et sincère,  
abordant des thèmes de la vie  
de tous les jours...



**¿Pakeno?**

Peña Planta Tacon

Vendredi 28 février

¿Pakeno? est un trio issu de la  
région Nantaise.  
Leur spectacle est varié  
puisqu'il mêle à la fois, chant,  
danse et musique.



**Haut les cœurs**

LMP Musique

Samedi 1<sup>er</sup> mars

Au fond, que faut-il pour être  
heureux ? Après des années à  
boulinguer, trois artistes  
s'interrogent sur l'amour,  
l'amitié, l'argent, le travail...



**Bénédicte Laurent**

Ciel Mo Musique

Dimanche 2 mars

Une auteure, un compositeur,  
une fûtiste, un pianiste, deux  
chanteurs... dans le corps de  
deux personnes !  
On rit, on pleure, on rêve...

Scannez ce QR Code,  
choisissez votre spectacle  
et laissez-vous guider...



## Prix des billets

POUR UNE REPRÉSENTATION

Plein tarif (+ de 15 ans) : **18 €**

15 ans et moins : **15 €**

Groupe de 6 à 10 pers. : **15 € / pers.**

Groupe de + 10 pers. : **13 € / pers.**

POUR DES REPRÉSENTATIONS DIFFÉRENTES

(pré-identifiées lors de l'achat)

2 pièces : 17 € par pièce et spectacle (34 €)

3 pièces : 16 € par pièce et spectacle (48 €)

4 pièces : 15 € par pièce et spectacle (60 €)

5 pièces : 14 € par pièce et spectacle (70 €)

6 pièces : 13 € par pièce et spectacle (78 €)

**Informations** Par mail à : [artsvivantschateaupornic@gmail.com](mailto:artsvivantschateaupornic@gmail.com) Par téléphone au : **06 80 93 86 20**  
Sur le site web : <https://artsvivantschateaupornic.fr> Sur place au **théâtre Saint Gilles**



# La pleine conscience,

## une révolution silencieuse pour notre corps et notre mental

*Dans un monde où les rythmes effrénés et les sollicitations constantes épuisent nos ressources mentales et physiques, la pleine conscience émerge comme une bouffée d'air frais. Cette pratique millénaire, autrefois réservée à quelques initiés, a su se réinventer pour s'intégrer harmonieusement dans nos vies modernes.*

Grâce à des pionniers comme Jon Kabat-Zinn, qui a popularisé la pleine conscience avec le programme M.B.S.R., elle n'est plus seulement perçue comme une discipline spirituelle, mais comme un outil pratique et accessible pour mieux vivre.

Mais pourquoi cet engouement croissant ? La réponse réside dans les

nombreux bienfaits qu'elle offre : réduction du stress, amélioration des fonctions cognitives, renforcement du système immunitaire et apaisement des tensions émotionnelles. Plus qu'une simple technique, la pleine conscience transforme notre rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde.

Dans cet article, nous vous invitons à explorer les mé-

canismes fascinants par lesquels la pleine conscience agit sur notre organisme, à découvrir les avancées scientifiques qui valident ses effets et à plonger dans l'histoire de ceux qui, comme Julie, ont vu leur vie métamorphosée. Une invitation à ralentir, à respirer et, peut-être, à entamer votre propre révolution intérieure.

*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.*

### EURL Hanicotte Patrick

menuisier  
sur mesure  
agenceur  
Hsp  
neuf-rénovation



#### 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

### Un remède naturel contre le stress

Le stress est devenu l'ombre insidieuse de notre quotidien, affectant notre bien-être et notre santé. Bonne nouvelle : la pleine conscience agit comme un antidote naturel.

Une étude dirigée par Hoge et al. (2013) a révélé que la pratique régulière de pleine conscience réduit significativement les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Chaque minute passée à respirer en conscience est une victoire contre la fatigue émotionnelle et physique.

### Un cerveau qui se régénère

Saviez-vous que méditer peut remodeler votre cerveau ? Les recherches de Sara Lazar (2011) montrent une augmentation de l'épaisseur du cortex pré-frontal, la région liée à la ré-

gulation des émotions et à la prise de décision.

Mieux encore, cette pratique stimule l'hippocampe, siège de la mémoire et de l'apprentissage. Autrement dit, méditer, c'est entraîner son esprit à devenir plus résilient et performant.

### Une immunité renforcée

Votre esprit influence votre corps plus que vous ne le pensez.

Le célèbre chercheur en neuroscience, professeur de psychologie et enseignant à l'université du Wisconsin (Madison) Richard Davidson a démontré que la pleine conscience booste le système immunitaire. En favorisant une production accrue d'anticorps, elle aide votre organisme à se protéger contre les agressions extérieures.

La pleine conscience, c'est aussi prendre soin de votre santé globale.

### Le programme M.B.S.R. : une méthode structurée pour tous

Ces découvertes scientifiques n'auraient peut-être jamais vu le jour sans le travail visionnaire de Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine et fondateur du programme de réduction

du stress basé sur la pleine conscience (M.B.S.R., Mindfulness-Based Stress Reduction).

*Suite en page 24*



**NOUVEAUX GARAGES DISPONIBLES**  
*Réserver au plus vite !*





*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

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

Suite de la page 23

Ce protocole, conçu dans les années 1970 à l'université du Massachusetts, est aujourd'hui une référence mondiale pour intégrer la pleine conscience dans le quotidien.

Le programme M.B.S.R. se déroule sur huit semaines et combine des méditations guidées, des exercices corporels doux comme le yoga doux et des échanges de groupe. Cette approche permet de cultiver une attention bienveillante et une meilleure régulation émotionnelle.

De très nombreuses études, comme celle de Shapiro et al. (2007), ont montré que les participants au programme ressentent une diminution significative des symptômes d'anxiété et de dépression.

**Plus encore, le M.B.S.R. aide à réduire l'activation de l'amygdale, cette région du cerveau liée à la peur, permettant ainsi une réponse plus calme face aux situations stressantes.**

### Une rencontre qui change tout

Laissez-moi vous raconter l'histoire de Julie, 38 ans, cadre dans une entreprise exigeante. Julie jonglait avec des échéances stressantes et une charge

mentale épuisante, jusqu'au jour où un collègue lui a suggéré de s'inscrire à un atelier M.B.S.R. Elle était sceptique, mais elle a tenté l'expérience.

« Dès les premières séances, j'ai ressenti une différence », confie-t-elle.

« Ce n'était pas un changement spectaculaire, mais j'ai commencé à mieux dormir et à me sentir plus calme face aux imprévus.

Avec le temps, ces moments de méditation sont devenus un refuge, un espace rien qu'à moi. Aujourd'hui, même mes collègues disent que je suis plus sereine et posée. »

### Pratique de méditation de Pleine Conscience

**1** Installez-vous confortablement : Trouvez une position assise ou couchée, le dos droit mais sans tension.

**2** Prenez quelques respirations profondes : Respirez naturellement sans diriger votre respiration, sans essayer de la contrôler ou d'obtenir quelque chose de spécial.

**3** Scannez votre corps : Portez votre attention sur vos pieds, vos jambes, votre ventre, votre poitrine, vos bras, puis votre visage. Notez les sensations, sans jugement.

**4** Visualisez les bienfaits : Imaginez chaque inspiration comme une vague de calme et de

bien-être parcourant votre corps. Expirez les tensions et le stress.

**5** Revenez à votre respiration : Observez simplement l'air qui entre et sort de votre corps. Si votre esprit vagabonde, ramenez doucement votre attention à votre souffle.

**6** Puis, quand ça sera suffisant pour vous, reprenez le cours de vos activités, et remerciez-vous d'avoir consacré ce temps pour prendre soin de vous.

Pratiquez cette méditation pendant cinq minutes chaque jour pour constater les effets positifs sur votre bien-être.

Julie a depuis intégré la pleine conscience dans sa routine quotidienne. « Cinq minutes le matin, dix minutes quand je sens que le stress monte. Ces petits rituels m'ont littéralement sauvée », conclut-elle avec un sourire.

### Un avenir prometteur pour la pleine conscience

Alors que la santé mentale devient une priorité nationale en 2025, désignée « Grande Cause nationale par le Gouvernement, la pleine conscience émerge comme une solution à la fois accessible et puissante.

Que vous soyez novice ou pratiquant aguerri, intégrer cette pratique dans votre quotidien pourrait transformer votre relation à vous-même et à votre santé.

### Un art de vivre accessible à tous

Pour illustrer ces bienfaits, Nicolas Engelstein, instructeur certifié M.B.S.R., propose une courte méditation guidée sur le thème des effets de la pleine conscience sur le corps et l'esprit. (Voir en haut de page)

### Livres à lire :

**L'esprit est son propre médecin : Le dialogue de la méditation et de la science**

de Richard Davidson (Auteur), Zara Houshmand (Auteur), Jon Kabat-Zinn (Auteur)

Poche, 23 septembre 2015

**Apaiser la douleur avec la méditation**

de Jon Kabat-Zinn (Auteur)  
Broché, illustré  
23 mars 2016

### 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 Interministérielle 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".



# PAYSAGISTE

Entretien

Création

*Florian*  
**CHAIGNEAU**  
Concept & Design Extérieur

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



*Imaginons votre jardin !*

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 %



8 Rue du Parc de Pont Habert  
85300 Sallertaine



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



Terrace de l'entrée

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

## 26 Regard sur...



### Gabard Couverture, Expert en toiture à Challans et alentours

#### Les Fondations en 2020

Gabard Couverture voit le jour en 2020, créée par Martial Gabard, animé par une passion pour la toiture et le travail bien fait. Dès le début, l'entreprise s'engage à fournir des services de qualité et à bâtir une relation de confiance avec ses clients.

#### L'Association en 2022

En 2022, Gabard Couverture s'associe à Olivier Thriot, formant ainsi Gabard et Thriot Couverture. Cette collaboration permet à l'entreprise d'élargir ses capacités et de répondre aux besoins croissants de ses clients.

#### La Fin de l'Association en 2024

En décembre 2024, Olivier Thriot choisit de se réorienter professionnellement. Gabard Couverture reprend alors son activité sous la direction exclusive de Martial Gabard, avec la même attention à la qualité et au service client.

#### Le Retour à Gabard Couverture en 2025

En 2025, l'entreprise reprend son nom d'origine, Gabard Couverture. Martial Gabard poursuit l'aventure avec une équipe soudée et la volonté de continuer à offrir un service de qualité et à répondre aux attentes de ses clients.

#### Un Avenir Prometteur

Gabard Couverture entame cette nouvelle phase avec confiance et ambition, prête à relever de nouveaux défis et à continuer d'écrire son histoire.



#### GABARD COUVERTURE

44, rue Jean Perrin

Pôle activ/Océan

85300 CHALLANS

06 68 19 86 54

[www.gabard-couverture.fr](http://www.gabard-couverture.fr)



### Evexia Services, faciliter votre vie au quotidien

Après 35 années passées en tant que consultant informaticien, il était temps pour moi de redonner un nouvel élan à ma vie professionnelle plus en lien avec l'humain.

Il est apparu avec évidence que l'activité de services à la personne était la plus appropriée.

Après quelques immersions métier et un bilan de compétence validant ce choix, j'ai créé ma micro entreprise Evexia Services et j'interviens depuis octobre 2024 sur le secteur de Challans (et ses environs dans une limite de 20 km).

**Je propose des prestations de ménage, repassage, préparation de repas, nettoyage extérieur, jardinage et travaux de petit bricolage.** Je me définis comme un « homme à tout faire » avec le souci du détail, pouvant prendre en charge la gestion complète d'une habitation (principale ou secondaire).

**Mes prestations sont soumises au crédit d'impôt de 50%** avec la possibilité de bénéficier de l'avance immédiate (dans ce cas, vous ne payez que 50% de la facture).

**Vous êtes intéressé ?**

**Rencontrons-nous.**

Pour cela, prenez rendez-vous par téléphone ou par mail afin de faire connaissance et d'échanger sur vos besoins.



#### EVEXIA SERVICES

Emmanuel Noury

8 rue des meuniers

85300 Challans

06 86 30 58 45

[evexia.services85@gmail.com](mailto:evexia.services85@gmail.com)

Retrouvez-moi sur facebook



### La réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est une solution efficace et naturelle pour booster son système immunitaire et entretenir son capital santé.

Si vous êtes de ceux pour qui cette période est synonyme de morosité, de tristesse, perte d'intérêt, irritabilité, troubles du sommeil, variation d'appétit... sachez que l'origine lumineuse des troubles saisonniers semble bel et bien établie et que les dysfonctionnements sont intimement liés à la sécrétion de mélatonine pendant la nuit. **Et la mélatonine a un rôle primordial sur l'humeur et la vitalité.**

**La réflexologie, par la stimulation des zones réflexes appropriées, favorise la sécrétion d'endorphines et augmente la production naturelle de sérotonine.** Sur un plan physiologique, une séance de réflexologie est un moyen efficace de réduire la production de l'hormone du stress, le cortisol.

Par un toucher spécifique des zones dites « réflexes », je travaille à la dissipation des tensions grâce à des pressions sur les zones réflexes du pied. 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...), cardio-vasculaire. 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 et musculaires (torticolis, lombalgie, mal de dos...), elle est une aide précieuse dans la diminution des douleurs de l'arthrose et dans les traitements contre le cancer, l'amélioration des problèmes de vue comme la DMLA...

**Je suis formée et pratique en cabinet la réflexologie plantaire et l'énergétique chinoise depuis 2014.** Celle-ci 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. Pour retrouver toute l'énergie et la vitalité après les fêtes, venez faire une séance de réflexologie plantaire.

#### STÉPHANIE VIOLLEAU

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)



### Laurence, accueillante familiale la journée

**"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, Snozelèn 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 de 60 ans et plus domiciliées Challans et ses alentours ; Et pour les personnes qui souhaitent du lien social, rompre leur solitude et avoir une compagnie.

Jours d'accueil du lundi au vendredi de 10h à 17h. 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.

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

#### NOUVEAUTÉ

**À partir de janvier 2025 je propose des séjours temporaires «répit» à mon domicile pour 1 week-end, 1 semaine ou 1 mois.**

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

# Profitez de votre retraite avec

# viagimmo



VIAGER OCCUPÉ • VIAGER LIBRE  
VENTE EN NUE-PROPRIÉTÉ • VENTE À TERME

## LE VIAGER D'AUJOURD'HUI

Le viager est un sujet d'actualité qui suscite un engouement croissant auprès des vendeurs et des acheteurs.

Chez Viagimmo, nous portons une oreille attentive à chaque situation. L'important est d'apporter une solution adaptée aux préoccupations, besoins et envies de chacun.

Quelques questions se posent souvent :

### QUEL EST LE PRINCIPE DU VIAGER ?

Il s'agit d'une vente immobilière permettant aux séniors de profiter de revenus complémentaires tout en restant vivre chez eux dans le cadre d'un viager occupé. Le viager contribue ainsi à améliorer leur qualité de vie.

À la signature de la vente notariée, une somme d'argent appelée « bouquet » est versée par l'acquéreur, puis très généralement, tous les mois, une rente viagère toute la vie durant du vendeur.

Les formes de viager sont variées : viager libre, occupé ou mixte. Le viager permet ainsi de transformer leur capital immobilisé dans la pierre en liquidité disponible de suite.

### POUR QUELLES RAISONS CHOISIR LE VIAGER ?

Les besoins sont variés. Il peut s'agir de financer des projets de voyage, l'acquisition d'une nouvelle voiture, faire réaliser des travaux de confort ou d'adaptation de son bien.

Le viager peut permettre de faire face à des frais médicaux, de mettre en place des services d'aide à domicile, ou de profiter du confort de résidences médicalisées. Pour un couple, c'est une formule qui permet également de protéger le conjoint survivant. C'est vraiment une solution pour vivre sa retraite en toute sérénité !

**Chez Viagimmo, les clients ne sont pas laissés sans accompagnement après la vente. Nous restons à leur côté en cas de gestion viagère déléguée.**

**Ce service sur-mesure veille au respect des clauses du contrat, notamment le bon paiement et la révision de la rente viagère, des taxes et charges, la répartition des travaux; et bien évidemment, nous restons le contact privilégié pour répondre à toutes leurs questions.**

### QUELLES SONT LES ÉTAPES À SUIVRE ?

Le vendeur vient nous voir à l'agence ou prend contact par téléphone. Nous répondons à ses interrogations et réalisons une étude personnalisée du point de vue fiscal, financier et patrimonial afin qu'il ait toutes les cartes en mains pour prendre sa décision.

- ✓ Nous signons ensuite un mandat de vente en reprenant toutes les clauses substantielles indispensables à la sécurité juridique de la transaction.
- ✓ Nous réalisons les photos pour mettre en vente le bien et trouvons le bon acheteur.
- ✓ Bien sûr, nous accompagnons les parties lors de la signature définitive.

“Partenaire de confiance, notre objectif est d'assurer à nos clients une sérénité et une sécurité juridique grâce à un suivi sur-mesure.”



Votre experte viagériste  
Sophie Hanon-Jaure

## AGENCE VIAGIMMO À SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE

02 51 60 63 78 | [saintgillescroixdevie@viagimmo.fr](mailto:saintgillescroixdevie@viagimmo.fr)

100 Quai de la République  
85800 Saint-Gilles-Croix-de-Vie

OFFERTS

Une étude viagère  
personnalisée  
et  
Un guide pratique  
du viager



## 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)



## Massages du monde et soins de peaux

Anne-Sophie Brener, Esthéticienne depuis 20 ans j'ai évolué au sein de plusieurs établissements avant de gérer un institut de beauté puis de créer mon cabinet au Fenouiller en tant que Kératothérapeute, spécialiste des affections de la peau.

A l'écoute de ma clientèle et sensible à son bien être, je me suis formée successivement à différentes techniques de massages (Suédois, Balinais, Coquillages chauds, Sensoriel)

Je propose également des séances de Sauna Japonais qui peuvent être associés aux massages proposés.

### Qu'est ce que le Sauna Japonais ?

Le sauna Japonais ou Sauna infra-rouge est constitué de 2 dômes et d'un matelas chauffant. ceux-ci génèrent des rayons infra-rouges longs différents des rayons UV; les pierres minérales intégrées ( Pierre de Jade, Germanium noire et Tourmaline marron), décuplent leur bienfaits.

### Quels sont les bienfaits ?

- Elimination des toxines
- Elimination des métaux lourds
- Préparation sportive / musculaire
- Récupération sportive / musculaire
- Cicatrisation de la peau
- Apaisement physique et mental
- Détente et anti-stress

### A quelle fréquence ?

Les séances de Sauna Dôme avec pour objectif la relaxation et la détente peuvent être pratiquées de 1 à 3 fois par semaine, et avec des objectifs d'amélioration du sommeil : peuvent être pratiquées 2 fois par semaine.

**Contre indications :** Grossesse, hémophilie, hypertension artérielle, implants métalliques, problèmes veineux et inflammatoires.

### Offre du mois :

Offre découverte : une séance découverte de sauna dôme + massage visage ou corps. 1h : 55€

**Bons cadeaux disponibles**

Sur rendez-vous en ligne ou par téléphone les lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9h30 à 19h



**ANNE -SOPHIE BRENER**  
 Pôle Santé, 41 rue du Centre  
 85800 Le Fenouiller  
 06 33 48 22 11  
[www.annesophiemassages85.com](http://www.annesophiemassages85.com)



## Crist'Hétic, infirmière et experte en soins minceur et anti-âge

Le corps féminin traverse plusieurs cycles tout au long de la vie, et chaque étape est marquée par des bouleversements physiques, hormonaux et émotionnels.

Ces changements, bien que naturels, peuvent avoir un impact sur notre silhouette, notre peau, et notre santé générale.

En tant que femme, j'ai traversé ces différentes étapes de la vie féminine avec toutes les transformations corporelles qui peuvent être bouleversantes mais aussi révélatrices.

En effet, à mesure que notre corps change, nous prenons conscience de l'importance de prendre soin de soi, d'écouter nos besoins, de nourrir notre bien-être physique et émotionnel, et de comprendre que chaque phase nécessite des soins spécifiques.

Pour avoir envie de prendre soin des autres, il faut commencer par prendre soin de soi, c'est pour cela que je me suis formée aux Soins Minceur et Anti-âge afin de pouvoir tester des technologies innovantes et performantes qui ont fait leurs preuves en Médecine Esthétique comme la Radiofréquence et la Lipocavitation ainsi que les massages drainant et remodelant.

J'ai le plaisir de vous proposer un diagnostic personnalisé gratuit afin d'analyser vos besoins et de vous prodiguer un protocole de soins adapté pour des résultats optimaux et visibles dès les premières séances. Alors prenez un moment pour vous et laissez-moi vous accompagner dans votre quête du bien-être.

Ensemble, nous atteindrons des objectifs grâce à des soins professionnels et personnalisés.

**Pour toute cure minceur et anti-âge, la 6<sup>e</sup> séance est offerte**

**CRIST'HÉTIC**  
 49, rue du chêne vert  
 85230 Saint Urbain  
 06 30 24 92 56  
[crist.hetic85@gmail.com](mailto:crist.hetic85@gmail.com)  
 RDV : <https://calendly.com/crist-hetic85>  
[crist.hetic\\_85](https://www.instagram.com/crist.hetic_85) [Crist Hetic](https://www.facebook.com/CristHetic)



## À la découverte de l'hypnose,

« Sois, au cœur du changement »

L'Hypnose est souvent très connue grâce à l'hypnose de spectacle, ou les opérations sous hypnose, mais elle est aussi un formidable **outil thérapeutique, facilitateur et accélérateur du changement**. En effet, elle peut aider **adultes, enfants et adolescents**, sur un large champ d'application : se libérer des **peurs, phobies, angoisses, stress, gérer les émotions** et douleurs chroniques, **perdre du poids, surmonter une épreuve de vie** (deuil, rupture, licenciement...), **lever des blocages**, se débarrasser de **comportements qui limitent** dans le quotidien (tabac, grignotage, enurésie...), retrouver un **sommeil** de qualité et bien d'autres choses.

En se combinant avec la **PNL** (Programmation Neuro Linguistique), l'hypnose est utilisée aussi comme outil de **coaching** pour développer les potentialités et capacités de chacun : **confiance en soi, préparation mentale** à un évènement (entretien professionnel, examen), **prise de parole** en public, **organisation, concentration**, passage à l'action...

Il est normal de s'interroger sur le fait d'être réceptif ou pas, mais l'hypnose est un **état propre à chacun et naturel**. Celui-ci est éprouvé tout au long de la journée, par exemple lors d'un trajet en voiture, lorsqu'on est concentré sur une tâche, tous les moments où on est un peu dans sa bulle...

En séance, l'état est induit par l'hypnothérapeute. L'environnement externe est occulté grâce à un état de détente installé, ce qui permet d'être totalement concentré sur ce qu'il y a profondément en soi. De nouvelles lectures de la situation sont possibles, et toutes les ressources internes sont accessibles et peuvent être alors réveillées et donc utilisables.

**Seules quelques séances suffisent pour opérer les changements**. Ainsi grâce à l'Hypnose, mais aussi la PNL et EFT (acupressure), qui sont d'autres outils de thérapies brèves, **je vous accompagne à votre rythme et en toute bienveillance** vers ce qui vous semble être  **votre équilibre et votre mieux être**.

Si vous pensez que l'Hypnose est faite pour vous, contactez-moi au **06 60 25 11 11** ou via le **formulaire de contact** sur [mariecouillard.fr](http://mariecouillard.fr) Vous pouvez aussi réserver votre séance sur [perfective.fr](http://perfective.fr)

**MARIE COUILLARD**  
 Pôle Activ'Océan  
 36 rue Jean Perrin - 85300 Challans  
[contact@mariecouillard.fr](mailto:contact@mariecouillard.fr)





# M.S. ÉLAGAGE

## Élagueur grimpeur

Pose de  
clôtures

Élagage et abattage d'arbres en tout genre



Taille de haies  
Enlèvement  
de branches

Pose de clôtures  
Divers petits travaux



Devis et  
déplacement  
gratuits

Intervention dans un rayon  
de 80 km autour  
de Challans

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.)

L'amour, la passion et l'inspiration sont à leur apogée. Vous pourriez rencontrer une personne spéciale, voire un partenaire idéal. Ne soyez pas trop attaché aux choses passées, car elles peuvent être simplement des étapes nécessaires vers de nouvelles opportunités. Lors de la nouvelle lune le 27 février, les vibrations spirituelles pourraient augmenter considérablement, profitez-en pour méditer sur vos aspirations les plus profondes.



### TAUREAU

(21 avr. / 21 mai)

Préparez-vous à gagner de l'argent! Débutez ce mois-ci en donnant un élan à votre carrière et à votre vie sociale. C'est le moment pour explorer de nouvelles possibilités, viser haut ou séduire la personne qui vous plaît. La pleine lune en milieu de mois peut faire surgir des émotions intenses. Prenez le temps de vous reposer et faites confiance à l'univers, il sera présent pour vous aider à avancer dans une direction plus positive.



### GÉMEAUX

(22 mai / 21 juin)

Il est temps de quitter votre zone de confort! La lune vous encourage à vous développer personnellement et professionnellement, que ce soit par des voyages, de l'expérimentation ou une profonde réflexion. Février sera animé, avec des occasions de rencontres, de divertissement et peut-être même de romantisme, qu'il soit virtuel ou en personne. Votre agenda social est sur le point de déborder!



### CANCER

(22 juin / 22 juil.)

Il est grand temps d'évaluer où en sont vos relations. Vos biens matériels ainsi que vos fonds connaissent une nouvelle jeunesse. Si vous parvenez à maîtriser votre impatience, la pleine lune du 12 février pourrait bien s'avérer très fructueuse sur le plan financier! Vos revenus et vos dépenses s'animent : soyez prêt pour une hausse... ou pour découvrir une nouvelle source de revenus.



### LION

(23 juil. / 23 août)

Soyez prêts pour une étape cruciale, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, qui pourrait même être accompagnée d'une exposition médiatique. S'il y a des problèmes, l'univers pourrait vous inciter à changer de direction. Les événements pourraient paraître lents, pensez donc aux problèmes survenus depuis la rentrée de septembre. D'ici le 23 février la situation devrait se débloquer, tenez-vous prêts!



### VIERGE

(24 août / 23 sept.)

Le début du mois de février pourrait être propice à une réflexion approfondie sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, vos habitudes quotidiennes et votre bien-être. De nouveaux clients, projets ou changements au travail sont possibles, mais attendez-vous à ce que les choses se calment vers la fin du mois. C'est une bonne occasion de réfléchir et d'ajuster vos plans pour 2025.



### BALANCE

(24 sept. / 23 oct.)

Le mois commence sous le signe de la romance, de la créativité et du plaisir, ce qui est idéal pour les célibataires ou les couples souhaitant renouer. Autour du 27, vous aurez peut-être envie de repenser votre organisation. De nouveaux clients, de nouveaux projets, et même un tapis de yoga pourraient faire surface. Gardez votre calme, buvez de l'eau et résistez peut-être aux gourmandises au bureau.



### SCORPION

(24 oct. / 22 nov.)

La maison sera au centre de vos préoccupations : que ce soit pour préparer un déménagement, redécorer ou passer du bon temps avec vos proches. Puis, la pleine lune du 12 février illuminera votre vie professionnelle : attendez-vous à du mouvement : promotion, reconnaissance accrue ou même un changement d'emploi. Pas d'inquiétude, c'est juste l'univers qui vous pousse dans la bonne direction.



### SAGITTAIRE

(23 nov. / 22 déc.)

Février ne semble pas propice à l'initiation de nouvelles relations ou à des transformations majeures. Cependant, c'est le moment parfait pour rallumer des passions anciennes, dans le domaine de l'amour, des objectifs ou des finances. Des tensions pourraient émerger, surtout en ce qui concerne l'intimité, la confiance et les finances. Heureusement, ces tensions disparaîtront vers la fin février.



### CAPRICORNE

(23 déc. / 20 janv.)

Vous devriez sentir une harmonie dans votre foyer, ce qui sera idéal pour vos relations avec votre famille. Votre vie professionnelle et personnelle pourrait cependant connaître quelques ralentissements. Attendez-vous à voir réapparaître certains problèmes non résolus, avant que les choses ne se remettent en marche. Gardez donc un œil sur le 23, date à laquelle tout devrait revenir à la normale!



### VERSEAU

(21 janv. / 19 fév.)

Il est temps de donner un nouvel élan à votre vie en abandonnant ce qui ne fonctionne plus. La Pleine Lune du 12 apportera des modifications significatives dans vos liens, que vous soyez sur le point de rencontrer quelqu'un de nouveau ou que vous souhaitiez améliorer une relation actuelle. Enfin, la fin du mois pourrait apporter des opportunités financières. C'est le moment de faire bouger les choses!



### POISSONS

(20 fév. / 20 mars)

Chaque mois apporte son lot de nouvelles opportunités, que ce soit dans votre vie sociale ou dans la réalisation de vos rêves les plus secrets. De plus, la Pleine Lune du 12 peut remettre en question votre vie sentimentale ou votre inspiration artistique. Si une séparation se produit, considérez-la plutôt comme un signe du destin qui vous mène vers quelqu'un de mieux, ou au moins plus divertissant!

**Tom Wesselmann**, né en 1931 dans l'état de l'Ohio aux États unis et mort à New York en 2004, est un artiste américain, connu pour être l'un des principaux représentants du mouvement Pop Art.



Dès sa sortie de l'école, en 1959, Wesselmann débute sa carrière artistique. Souhaitant se démarquer des courants abstraits, il décide de travailler sur les thèmes traditionnels de la peinture, comme les nus, natures mortes, portraits... Il utilise les techniques du collage et de la juxtaposition.



## Nature morte

*J'ai toujours eu un avis contrasté sur l'expression « Nature morte » !*

*En quoi l'art de peindre des fleurs, fruits, légumes, ustensiles de cuisine et autres éléments utilisés quotidiennement, le tout posé sur une table, une commode ou une étagère, en ferait-il des œuvres plus figées et absents de toute vie qu'un portrait, un paysage ou une représentation d'un événement historique ?*

Quel que soit l'artiste, un inconnu ou Vincent Van Gogh, le peintre cherche à représenter l'harmonie qui se dégage d'un assemblage d'éléments vivants que nous connaissons tous tellement ils font partie de notre quotidien. À mes yeux, rien n'est plus vivant qu'une « Nature morte » !

J'ai récemment découvert plusieurs œuvres de l'artiste Tom Wesselmann

exposé à la fondation Louis Vuitton à Paris lors de l'exposition « Pop forever, Tom Wesselmann & ... ».

L'exposition reprenait le mouvement « Pop art » des années 60 avec de nombreux artistes et certaines de leurs œuvres très célèbres telles : « Shot Sage Blue Marilyn » d'Andy Warhol ou « Fontaine » de Marcel Duchamp.

J'ai été particulièrement impressionné de l'appropriation du style « Nature morte » par Tom Wesselmann.

Wesselmann donne une autre dimension à ce style artistique en créant des objets surdimensionnés. Ce que je trouve le plus audacieux c'est que chaque objet est un tableau. L'artiste les juxtapose les uns devant ou à côté des autres. Nous nous immergeons véritablement dans l'œuvre et le moindre déplacement

Particuliers & Professionnels

**THOMAS**  
SAS 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)

**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](http://petits-fils.com)

Cet article nature vous a été présenté par :



Jardinerie en ligne | Jardinage en vidéo | Conception de jardin



Photo de gauche : Tom Wesselmann - Still life #57  
Crédit photo Pascal RENAUD

Photo du haut : Tom Wesselmann - Still life #60 - vue de face  
Crédit photo Pascal RENAUD

Photo ci-contre : Tom Wesselmann - Still life #60 - vue de profil  
Crédit photo Pascal RENAUD

donne une autre vision de la composition.

Je me suis retrouvé devant le même effet qu'un massif dans un jardin ! Nous créons des scènes avec des plantes de différentes dimensions, différentes textures et volumes pour que les végétaux puissent se distinguer les uns des autres. Parfois, pour renforcer la mise en scène, nous insérons des objets pour interpeller le regard.

Il m'arrive d'ailleurs de préférer les expressions anglaises dans le domaine artistique. Une « Nature morte » est un « Still life ». Je suis sûr que Tom


Wesselmann préférerait également cette expression nettement plus appropriée à son art. Certaines œuvres intègrent un transistor émettant une émission de radio (Still life #37) ou un téléviseur diffusant une émission (Still life #28).

Le rendu est totalement vivant, tel un jardin et les bruits de la nature... vivante !

*Jardinez bien,  
bon et bio !*

**Le dicton du mois**  
*Si février est chargé  
d'eau, le printemps  
n'en sera que plus  
beau*

*Votre jardin  
en février*  
**Lune montante**  
(je sème et je récolte)  
**Du 1er au 7**  
puis à partir du 23  
**Lune descendante**  
(je plante et je taille)  
**Du 8 au 22**

 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



**Répar'stores**

Les experts en simplicité

- ✓ 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)

**UPI 85**

UNION NATIONALE DES PROPRIÉTAIRES IMMOBILIERS

**PROPRIÉTAIRES  
ENGAGÉS**

**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)





**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

**TOTAL 1365 EUROS**

**APRES LE REGROUPEMENT DE CRÉDITS**

**Nouvelle mensualité 792 euros**

Un crédit vous engage et doit être remboursé.  
Lorsqu'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](mailto:challans@vousfinancer.com)



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

## Salade d'endives, pamplemousse et crevettes

### Ingrédients

Pour 4 personnes

4 endives

2 pamplemousses roses

200 g de crevettes cuites  
et décortiquées

1 avocat

1 citron vert

1 càs de moutarde

3 càs d'huile d'olive

1 càs de vinaigre de cidre

Sel, poivre

Quelques feuilles  
de persil plat



### Préparation

Retirer les feuilles extérieures abîmées des endives, couper la base et séparer les feuilles. Les laver et les égoutter.

Enlever la peau et la partie blanche des pamplemousses, puis détacher les quartiers en prenant soin de retirer les membranes. Réserver le jus pour la vinaigrette.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, peler et couper en tranches fines.

Arroser de jus de citron vert pour éviter l'oxydation.

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le jus de pamplemousse réservé, du sel et du poivre.

Disposer les feuilles d'endives sur un plat de service. Ajouter les quartiers de pamplemousse, les tranches d'avocat et les crevettes. Arroser de vinaigrette.

Parsemer de quelques feuilles de persil plat.

**Bonne dégustation !**

### Le Glajou

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

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 vendredi soir : Formule anguilles grillées sur sarments de vigne à volonté.

le.glajou@sfr.fr • Facebook Le Glajou

Fermé le lundi et le mardi.



*Don't know?*

Ouvert  
le 14 février  
pour la  
Saint Valentin  
Midi et soir  
Pensez à  
réserver !



*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





# La Maison de l'Eclusier

*vous accueille 7 jours / 7 !!*

Menus à 25€  
28€50 · 38€50

Les 14 et 15 février midi et soir  
**Menu Saint-Valentin**

Une rose offerte pour Madame  
Et pour pas faire de jaloux,  
également un petit cadeau pour Monsieur

Pensez à réserver !

02 40 21 10 27

Le Port du Collet - 44760 Les Moutiers en Retz  
[www.restaurant-lamaisondeleclusier.fr](http://www.restaurant-lamaisondeleclusier.fr)

42.50€  
par pers.

- Petite mise en bouche
- Effiloché d'Araignée,  
Brunoise de légumes, Pommes Grany Smith
- ou
- Coquille Saint-Jacques à la Nantaise
- ou
- Assiette Terre et Mer (saumon fumé maison et foie gras)
- ou
- Magret de Canard à l'Ananas
- ou
- Duo d'Anguilles et Grenouilles
- ou
- Pavé de Bœuf, Sauce Béarnaise
- ou
- Sandre au Beurre Blanc
- ou
- Déllice de la Saint-Valentin (à partager)
- Tarte fine aux fruits façon crème brûlée

# MB

# MARINA BAY

## L'océan à votre table !

### Menu

### Saint Valentin

- Coupe Bellini servie avec accras, friture, couteaux farcis
- Salade Terre et Mer (foie gras, saumon et anguilles fumées)
- ou
- Assiette de Fruits de Mer (Pince d'araignée, huîtres, langoustines, crevettes)
- ou
- Tartare de Saint-Jacques et huîtres
- Belle Sole Meunière, Pomme Vapeur
- ou
- Brochette de Lotte, Coulis de Langoustines
- ou
- Pavé de Bœuf Façon Rossini
- Assiette Gourmande: 3 desserts
- ou
- Déllice de Cupidon (à partager)
- ou
- Trio de Fromages locaux

69€  
par pers.

Une rose offerte pour Madame  
Et pour pas faire de jaloux,  
également un petit cadeau pour Monsieur

Ouvert 7j/7 - Service en continu le dimanche

2 Quai Jean Mounès | Port du Collet | Les Moutiers en Retz | 02 40 64 68 93



## Tatin de Poireaux au Parmesan

### Ingrédients

Pour 4 personnes  
1 pâte feuilletée  
4 à 5 poireaux  
100 g de parmesan râpé  
20 cl de crème liquide  
1 œuf  
1 cas de moutarde  
Huile d'olive  
Sel, poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Nettoyer et couper les poireaux en rondelles.

Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

Dans un bol, mélanger la crème liquide, l'œuf, le parmesan râpé, la moutarde, du sel et du poivre.

Disposer les poireaux dans un moule à tarte, en les répartissant uniformément.

Verser la crème de parmesan sur les poireaux.

Couvrir avec la pâte feuilletée, en rentrant les bords à l'intérieur du moule.

Piquer la pâte avec une fourchette.

Enfourner pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Démouler la tarte tatin sur un plat de service et servir chaud.

**Bonne dégustation !**



Se sentir en confiance, c'est très précieux.

Nos **meubles** sont garantis **10** ans.



**10**  
de ans  
**Garantie**

www.atoutcuisines.fr

Atout  
**Cuisines**

Créateur de bien-vivre

CUISINE • SALLE DE BAINS • MOBILIER COMPOSABLE

## Verrines exotiques poire-passion

### Ingédients

Pour 4 personnes  
2 poires bien mûres  
4 fruits de la passion  
200 g de mascarpone  
50 g de sucre en poudre  
1 càs de jus de citron  
Quelques spéculoos émiettés

### Préparation

Éplucher et couper les poires en petits dés.  
Les faire revenir dans une poêle avec une noix  
de beurre et une cuillère à soupe de sucre jusqu'à  
ce qu'elles caramélisent légèrement.

Réserver et laisser refroidir.

Couper les fruits de la passion en deux et récupérer la pulpe à l'aide d'une cuillère.  
Dans un saladier, mélanger le mascarpone avec le reste du sucre et le jus de citron jusqu'à obtenir  
une crème lisse.

Monter les verrines en alternant les couches :

commencer par les dés de poires caramélisées, puis une couche de crème au mascarpone,  
ensuite la pulpe de fruits de la passion, et terminer par une nouvelle couche de crème.

Réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster.

Juste avant de servir, saupoudrer le dessus de spéculoos  
émiettés pour apporter du croquant.

**Bonne dégustation !**



# La Cocotte

## Maraichine

Spécialité cuisses de grenouilles



Ouvert du mardi au samedi le midi

### Nos formules

Formule du midi 18,50€  
Du mardi au vendredi le midi

3 entrées au choix  
2 plats au choix  
Un fromage ou  
un dessert au choix

Samedi midi 23€50

Formule du samedi Soir 25 €

### À la carte

Cuisses de grenouilles  
Anguilles  
Poisson du jour  
Pièce du boucher

### Tête de veau

Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois le midi

### Salle privatisée

Evènements familiaux,  
Anniversaire, Mariage,  
Baptême, Séminaire...  
Avec ou sans hébergement (Chambre à partir de 59€)

### Menu Saint Valentin

Vendredi 14 février midi et soir

Flûte de crémant  
et ses amuses bouches

Assiette à partager de foie gras,  
terrinerie de saumon fumé maison  
et crevettes mayonnaise.

Tournedos rossini, pommes d'amour  
et gratin dauphinois sauce poivre vert

ou

Lotte à l'armoricaine

Assiette de fromage

Coeur coulant chocolat  
et sauce caramel beurre salé maison

Réservation souhaitée

Soirée dansante  
animée  
par le groupe  
ENNAJOE

Le midi  
45€ / pers.

Le soir  
59€ / pers.

La Cocotte  
Maraichine



Hôtel Chambre  
à partir de 59€

Consultez notre page Facebook  
la cocotte maraichine pour nos programmes



1 Rue de l'Océan - Soullans - 06 31 76 77 08 - 02 51 35 40 25

## MOTS CROISÉS

Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

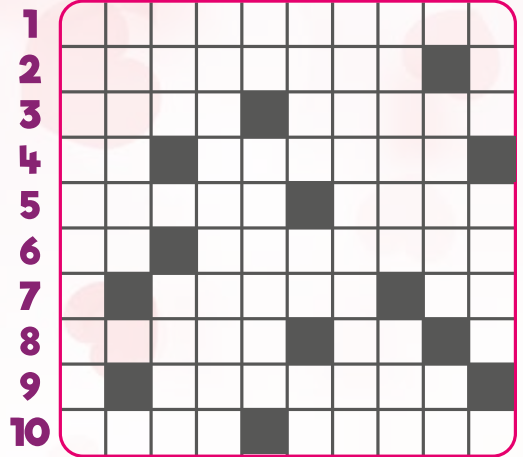
### Horizontalement

- 1/ Dauphin.
- 2/ Peut se faire au goutte à goutte.
- 3/ Couche de glace, Rendus impropres à manger.
- 4/ Devant une date, La maison du berger.
- 5/ Souverain anglais, Période d'exode.
- 6/ Chemin de halage, Indestructible.
- 7/ Vermiculé, Est à elle.
- 8/ Blottie, Phonétiquement prénom féminin.
- 9/ Une culture peut l'être.
- 10/ Commune du 25, Démonstratif.

### Verticalement

- A/ Peuvent être artificiels ou naturels selon leur provenance.
- B/ Papillon aux couleurs vives.
- C/ Emission de timbre ! Commune du 72.
- D/ Matérialisé.
- E/ Devant la spécialité, Ce sont les fouteaux dans certaines régions.
- F/ Peut être considéré comme un modèle, Raimbaud est passé par là, Langue du sud.
- G/ Personnage de Molière.
- H/ Il succomba sous les coups de paris, Vraiment tranché.
- I/ Femmes de chambre, attend une suite.
- J/ Pelé, Arbuste épineux marocain.

A B C D E F G H I J



### Solution du mois dernier

A B C D E F G H I J

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

**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.

Amateur

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

### Solution du mois dernier

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

### AVIS AUX CÉLIBATAIRES

2 copains se rencontrent le 14 février  
 - Salut tu sors pour la St Valentin ?  
 - Bah, non, je suis célib'  
 - Eh bien, tu n'as qu'à manger des farfalles comme ça, tu auras quand même des papillons dans le ventre !  
 -Pfff...

### 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.

B	O	R	N
A	I	A	S
I	S	T	S
T	N	E	R

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

Exemples :  
 MORILLE  
 TIREUR

### MOTS MÉLANGÉS

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

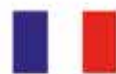
E	F	U	O	R	M	E	E	E	R	B	G	O	T	E	E
D	E	A	E	E	Y	U	I	I	U	R	N	L	T	T	
R	H	C	G	U	L	G	T	V	E	E	E	C	T	N	N
A	C	I	N	L	I	S	A	H	S	D	N	E	E	E	C
B	E	N	A	A	E	L	B	I	I	O	U	D	I	O	I
M	R	R	L	V	V	C	L	V	B	Q	I	R	U	L	V
I	E	A	A	E	R	A	E	E	A	R	U	R	P	I	E
U	D	R	H	G	E	I	E	R	T	A	E	E	E	V	T
G	T	A	P	N	E	E	L	S	V	E	R	V	O	E	U

- |         |           |          |           |
|---------|-----------|----------|-----------|
| AERAGE  | COUREE    | LIEVRE   | RAQUETTE  |
| AIGUE   | DERECHEF  | MYTHIQUE | REPLI     |
| APNEE   | ENDUIT    | NUYEE    | SOIREE    |
| ARNICA  | EVALUER   | OLIVE    | STRIDENT  |
| AVANCEE | EVIDENT   | ONCLE    | TABLEE    |
| AVRIL   | GRENU     | PHALANGE | TRAVESTIR |
| BIVALVE | GUIMBARDE | PRUDE    | VAURIEN   |
| CIVET   | HIVER     | RALLYE   | VOEU      |

PEINTURE  
**THERMO** ISOLANTE  
RÉFLECTIVE &



**THEOTHERM**<sup>®</sup>  
INTÉRIEUR



DITES **STOP** AUX MURS FROIDS !



- ✓ Coupe les ponts thermiques
- ✓ Anti-condensation

**25%** de remise  
du 1<sup>er</sup> février au 31 mars 2025

Peinture décorative à base de liant acrylique en phase aqueuse.

- ✓ Aspect velouté
- ✓ Très bonne opacité

jusqu'à **4°C** de variation de température à l'intérieur de l'habitat



**Déco**  
Comptoir de la déco

Peinture - Outillage - Revêtement sol & mur - Conseil

Des conseils de PRO  
pour PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

TROUVEZ L'INSPIRATION...  
SUIVEZ-NOUS SUR



[cdecocomptoirdeladeco](https://www.instagram.com/cdecocomptoirdeladeco)



[comptoirdeladecochallans](https://www.facebook.com/comptoirdeladecochallans)

découvrez nos nouveautés sur  
[cdecochallans.fr](https://www.cdecochallans.fr)

**HORAIRES :**

Du lundi au vendredi : 8h/12h et 14h/18h30  
Le samedi matin : 8h/12h

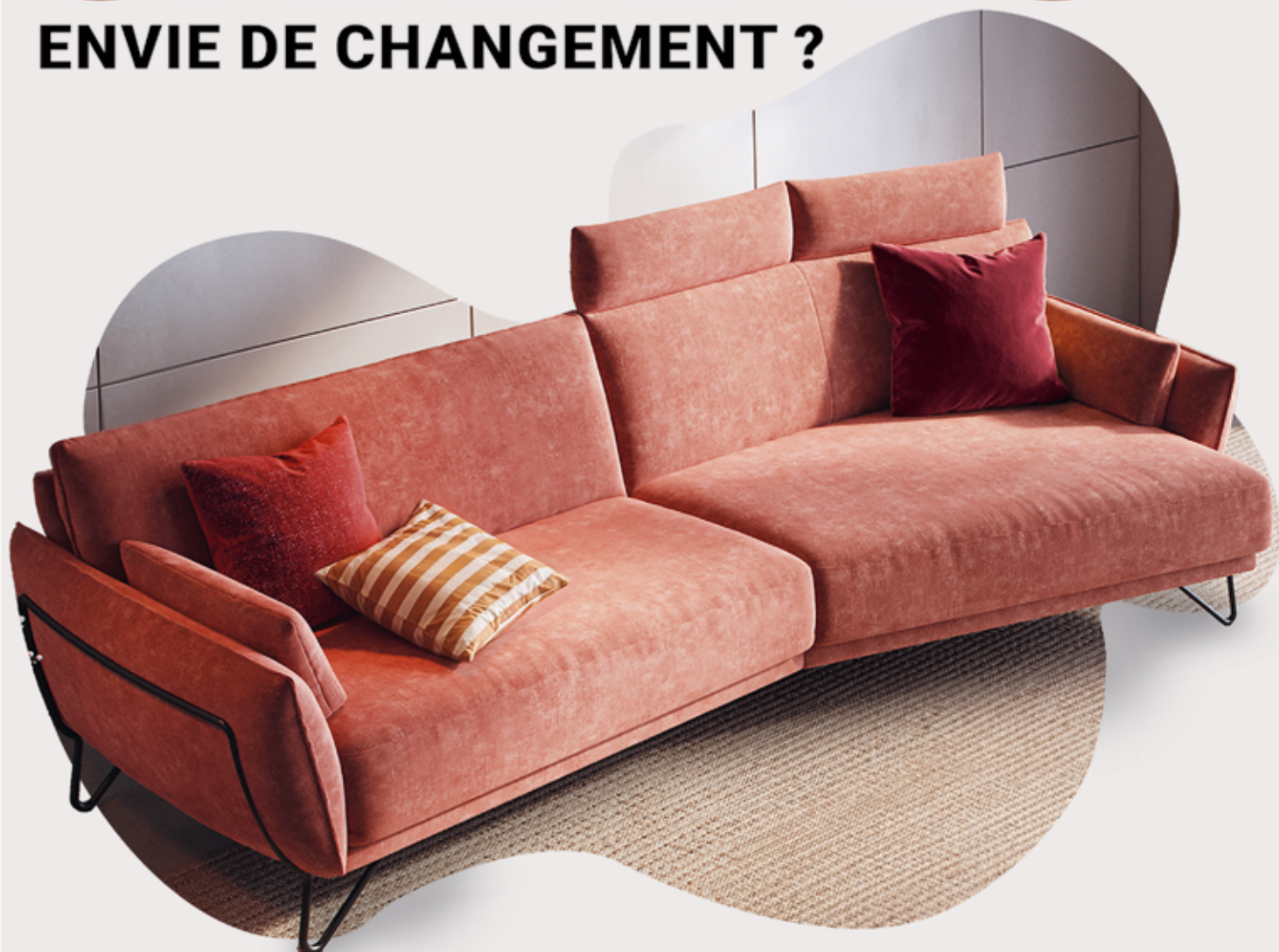
33 Bd Mourain du Pâtis  
85300 CHALLANS

02 51 49 32 32 - [info@cdecochallans.fr](mailto:info@cdecochallans.fr)

CANAPÉ | SÉJOUR | LITERIE | RANGEMENT | DÉCORATION

# CANAPÉS

ENVIE DE CHANGEMENT ?



**PROFITEZ DE NOS  
OFFRES EXCLUSIVES**

Jusqu'au 15/03



Découvrez nos produits sur notre site.

LE GÉANT DU **M**EUUBLE  
PEROCHEAU

MAGASIN DISTRIBUTEUR :



MEUBLES  
CELIO



139 Rue Carnot - CHALLANS - 02 51 68 22 19  
www.meublesperocheau.com