

**Le
GRATUIT**

Téléchargez
votre magazine
du mois en cours
et 2 mois précédents



www.lefilonmag.com



**Jeu CONCOURS
A GAGNER :**

**1 oreiller Tempur
«Comfort Smartcool»**

(Valeur 229,41€) 1 gagnant-e

Avec notre partenaire :
**Literie St Gilles à St Gilles
Croix de Vie** (Voir en P. 23)

Le FILON mag

Un magazine inédit chaque mois. Une vraie mine d'or !

Nord Ouest Vendée

JANVIER 2026

N°223



Bonne année 2026 !

www.lefilonmag.com

Bastide
LE CONFORT MÉDICAL

SOLDES
sur une
sélection
de fauteuils
releveurs
en magasin

CHALLANS
09.81.09.94.81

Ozaé
Graviers déco
650 matériaux pour sublimer votre jardin

**LIVRAISON
TOUS
VOLUMES**

ZI les Judices - CHALLANS - 02 51 93 63 84
www.ozae-graviersdeco.com

GUILL Depuis 1982
Frédéric FORT Menuisier Poseur

**Nous vous
souhaitons
une belle année
2026**

RGE Chamatz

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

Contact commercial

> **Filon Mag**
Nord Vendée

Céline Cadio
06 77 17 38 02
celine@lefilonmag.com



Pour communiquer également dans notre édition Pays de Retz ?

Appelez-moi !



Sommaire

- P. 4 : Spectacles et loisirs
- P. 8 : L'album du mois
- P. 20 : En musique !
- P. 22 : Regards sur ...
- P. 23 : Horoscope du mois
- P. 24 : Nature : Osez !
- P. 26 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...
- P. 28 : Le Filon gourmand : Dry January
- P. 32 : Le Filon gourmand : recettes, restaurants...

www.lefilonmag.com

Edito

Après les agapes de cette fin d'année, il est bon de reprendre un rythme plus serein et sain pour notre organisme...

Si certains vont foncer tête baissée dans le Dry January et faire de l'exercice en courant les boutiques pour dénicher la bonne affaire, LA pièce qu'il manquait à leur garde-robe, pendant ces soldes d'hiver ; d'autres vont maintenir un rythme d'athlète olympique en enchaînant les galettes des Rois dès qu'une occasion pointera le bout de son nez... en se disant que pour passer l'hiver, il faut faire du gras et que les tartiflettes ne suffiront peut-être pas !

En parlant de Dry Juanary (Janvier sans alcool), Stéphanie vous invite à y participer, mais en vous expliquant comment l'idée a germé et les bienfaits multiples d'une pause ou même simplement d'une consommation modérée!... Mais sans pression.

Pascal, dans ses déambulations champêtres, s'intéresse ce mois-ci aux ajouts d'éléments décoratifs, si ce n'est artistique, dans nos jardins. Une bonne idée à faire germer tout l'hiver, avant de reprendre possession de nos jardins avec, dans la tête, tout un tas d'images de ce que l'on souhaite aménager dans nos jardins ou sur nos terrasses. Ce qui nous donnera tout autant d'occasions de trinquer avec des mocktails, ou pas, pour les inaugurer entre copains !

Janvier, c'est aussi un moment pour redonner du sens, prendre des décisions ou arbitrages pour nos routines quotidiennes, à mi-chemin des congés d'été.

Quelle que soit votre décision, gardez à l'esprit que ce que vous choisissez de manger, les activités que vous pratiquerez et les personnes que vous fréquenterez auront un impact plus immédiat sur votre vie que toutes les informations anxiogènes que l'on nous sert à longueur de journée.

Hélène, Céline, Milliau, Évelyne, Patrice, Michel, Stéphan, Thierry, les deux Nathalie, Bernard, Christine, la deuxième Céline, Alphonse, Stéphanie, Pascal, Régine, Jean, Nicolas... enfin, toute l'équipe du FILON Mag, se joint à moi pour vous remercier pour ces 21 ans de fidélité, renouvelée chaque mois, et vous souhaiter une belle et heureuse année 2026 !

Bonne lecture à toutes et à tous !

Y.K



Le Filon mag, une vraie mine d'or est une marque déposée - Mensuel - Tirage : 20 000 exemplaires - 1500 dépositaires dans les communes du Nord-Ouest Vendée - SAS DPMAG 44210 Pornic : N° de Siret : 47845598300021 - Toute reproduction même partielle (photos, publicités, textes créés par et pour Le Filon mag) est interdite - Directeur de la publication : Yvonnick Kerboriou-Plaire - Directrice de la rédaction et communication/rédactrice : Hélène Kerboriou-Plaire - Mise en page : Studio Kerboriou - Imprimé en UE - Le magazine ne peut être tenu pour responsable du contenu des encarts publicitaires et des petites annonces - Crédit photos : Le Filon mag - Adobe Stock - Freepik - Pixabay - Pexels.





**HOME & LIA
MEUBLES**

SALONS | MOBILIER |
CANAPÉS CONVERTIBLES



**HOME & LIA
LITERIE**

DUNLOPILLO | DUVIVIER
RENAULT | EPEDA | MERINOS
BULTEX | TRECA | SIMMONS

SOLDES DU 7 JANVIER AU 3 FEVRIER

MEUBLES

105 route de La Roche sur Yon

02 28 10 00 67

homeliamuebles@gmail.com

LITERIE

75 route de La Roche

02 51 54 60 02

homeetlialiterie@gmail.com

Saint Gilles Croix de Vie

www.home-et-lia-meubles.fr

4 Agenda du mois de janvier

Association, service communal, office de Tourisme, bénévole... Vous souhaitez une parution dans le magazine de février ?

Merci de communiquer la date de votre événement avant le 10 janvier pour le magazine de février sur www.lefilonmag.com, onglet « Ajout agenda »
Distribution du prochain numéro à partir du 2 février.

Jusqu'au 6 janvier

La Barre de Monts

Jeux de société

Venez partager un moment convivial et ludique en famille ou entre amis, pour découvrir et tester jeux de société, casse-tête et puzzle.

Aux heures d'ouverture de la Médiathèque la Boussole. Gratuit. Infos : 02 51 68 84 86

Jusqu'au 17 janvier

Saint Jean de Monts

Concours art plastique

Création d'une chimère par collage et découpage dans le cadre du Festival de l'imagination consacré à la mythologie.

Médiathèque Espace culturel boulevard Leclerc. Gratuit. Infos : 02 51 58 91 12

Samedi 3 janvier

Notre Dame de Monts

Tournoi de football

Tournoi indoor de football pour les catégories U11 et U13.

Salle de sport Espace René Bonamy, rue du Fief Noumois. Gratuit.

St Gilles Croix de Vie

Premier bain de l'année

Grand bain océanique festif et

costumé pour bien commencer l'année, dans une ambiance conviviale et sécurisée.

À 11h. Remblai de la Grande Plage, avenue Maurice Perray. Gratuit. Infos : 02 51 55 79 79



Saint Hilaire de Riez

E-medi@ : foire aux questions

Temps d'échange pour poser toutes vos questions sur l'utilisation de la plateforme de ressources e medi@.

De 14h à 15h. Médiathèque Jacques Fraisse, 6 rue de l'Égalité. Infos : 02 51 59 94 55

Les 3 et 4 janvier

Saint Hilaire de Riez

Festival de culture japonaise

Week end d'animations autour de la culture japonaise, concerts, cosplay, Pokémons

et animations familiales. Organisé par l'association Nintend'Oz-Event !

De 9h30 à 19h le 3 et de 9h30 à 17h30 le 4. Salle de la Baraudière, 2 rue des Pins. Tarifs : 7€ la journée, 12€ le pass 2 jours. Infos : 06 98 25 21 59

Dimanche 4 janvier

Notre Dame de Monts

Opéra retransmis

Diffusion sur grand écran de Casse Noisette du Royal Ballet, en direct du Royal Opera House.

À 15h. Cinéma Les Yoles, 14 avenue des Yoles. Tarifs : 17€ 10€. Infos : 02 51 59 26 75

Lundi 5 janvier

Saint Jean de Monts

Conférence historique

Conférence sur les liens entre l'ordre du Temple et la franc maçonnerie, par l'historien Philippe Josserand.

À 14h30. Palais Odysséa. Tarifs : 25€ 8€. Infos : 06 25 10 53 47 / 06 07 82 50 67

Mercredi 7 janvier

Le Perrier

Atelier enfants : Origami

Atelier de pliage autour du thème des bateaux en origami

pour découvrir l'art japonais du papier.

À 14h. Bibliothèque. Gratuit.

L'Épine

Opération sapins de Noël

La commune de L'Épine renouvelle la collecte pour renforcer les dunes. Dépôt sapins de Noël naturels sans décoration et neige artificielle à côté des Services Techniques. Ramassage dans les rues de L'Épine.

Mairie de L'Épine / communication@lepine-illedenoirmoutier.fr / 02 51 39 19 18

Les 7 et 8 janvier

Challans

Collecte de sang

Don du sang pour les personnes âgées de 18 à 70 ans, pesant au moins 50 kg, présentation d'une pièce d'identité et être bien hydraté.

De 15h30 à 19h30. Salles Louis-Claude Roux, 1 Rue des Plantes. Gratuit

À partir du 7 janvier

Notre Dame de Monts

Exposition

Exposition retraçant l'histoire du vinyle et les enjeux de la dématérialisation de la musique,



*L'isolation devient un art quand vos fenêtres y participent.
Cet hiver, alliez élégance et performance énergétique.*

C'est notre métier depuis 45 ans !

FABRICATION FRANÇAISE

PORTEs • VOLEts • FENÊtREs • PORTAIls • STOREs BANNES • PORTEs DE GARAGE



3 Allée des Penières
85670 Falleron

02 51 93 19 33

www.bms-ouvertures.com



avec espaces explicatifs et d'écoute. Deux espaces complémentaires sont proposés afin de mettre en avant le vinyle et plus largement la musique.

Du 07 jan. au 28 fév. Jardin du Vent. Gratuit. Infos : 02 28 11 26 43

Les 7 et 8 janvier

Challans

Collecte de sang

Donner son sang, c'est facile : Avoir entre 18 et 70 ans, peser au moins 50 kg, présenter une carte d'identité, ne pas être à jeun, être bien hydraté.

De 15h30 à 19h30. Salles Louis-Claude Roux. Gratuit

Les 7 et 9 janvier

Saint Hilaire de Riez

La Ville à votre rencontre

Temps convivial et festif dans le quartier avec animations, échanges et rencontres à bord du véhicule Armandine.

De 9h à 11h30. parking de l'école de la Fradirière le 7. place du marché de Sion le 9. Gratuit. Infos : 02 51 59 94 55

Jeudi 8 janvier

Commequiers

Cérémonie des voeux

Cérémonie des voeux du maire et du conseil municipal à destination de la population.

À 19h. Salle polyvalente, allée de la Vigne au Roi. Infos : 02 51 54 80 56

Notre Dame de Monts

Cinéma conférence

Film conférence sur les chemins sacrés du Pérou, de l'Amazonie au Machu Picchu, présenté par Sébastien Lefebvre.

À 17h. Cinéma Les Yoles. Tarifs : 6€. Infos : 02 51 59 26 75

Notre Dame de Riez

Après midi dansant

Après midi festif et dansant au son des valses et des mazurkas, organisé par l'Amicale des Re-

traites et Amitiés.

De 14h30 à 19h. Salle Constant Guyon, rue du Lignerons. Tarifs : 10€, Entrée payante (goûter offert).

Saint Jean de Monts

Galette des rois du Club des Sages

Galette des rois organisée par le Club des Sages de Saint Jean de Monts.

À 12h. Palais Odyssée. Infos : 02 51 58 64 43

Vendredi 9 janvier

Challans

Rencontre littéraire

Falmarès, poète et acteur originaire de Guinée, partage son parcours de Conakry à Nantes et son dernier recueil 'Catalogue d'un exilé'. Temps de dédicaces à la suite.

À 18h30. Médiathèque Diderot, 18 Boulevard René Bazin. Gratuit. Infos : 02 51 68 89 30

St Gilles Croix de Vie

Soirée jeux

Animations ludiques « Les rois de la galette » pour tous à partir de 8 ans.

De 20h à 22h30. Centre socio-culturel La Ptite Gare, 35 rue du Maréchal. Gratuit. Infos : 02 51 26 92 29

Saint Hilaire de Riez

Atelier d'écriture

Atelier convivial pour libérer l'imagination et la créativité, sans enjeu littéraire.

De 17h30 à 19h. Médiathèque Jacques Fraise, 6 rue de l'Égalité. Infos : 02 51 59 94 55

Apéro numérique

Venez profiter d'un temps convivial d'échanges autour de la culture numérique en compagnie d'un médiateur.

De 18h30 à 19h30. Médiathèque Jacques Fraise, 6 rue de l'Égalité. Infos : 02 51 59 94 55

Bulteau Securelec

Installations photovoltaïques pour particuliers ou entreprises

Toute l'équipe vous remercie de votre confiance et vous souhaite une très belle année 2026



Faites confiance à un installateur local qualifié



27 rue du Moulin Neuf - 85800 LE FENOUILLET

Tél. : 02 28 10 50 10 - E-mail : contact@bulteau-securelec.fr - www.bulteau-securelec.fr



6 Agenda du mois de janvier

MEUBLES SALONS LITERIE DÉCO
SOLDES
JUSQU'A -50%*
DU 7 JANVIER AU 3 FÉVRIER
À PRIX GIVRÉS

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

f **c** **g**

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

Les 9 et 13 janvier

Saint Jean de Monts

Soirée doudou pyjama

Histoires du soir à découvrir avec ses parents dans la médiathèque, pour se sentir comme à la maison.

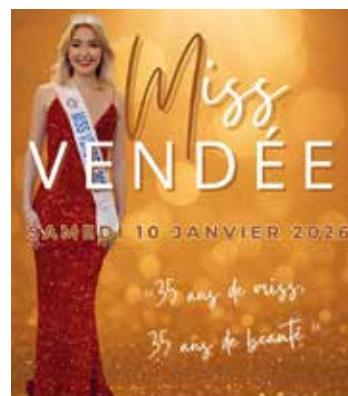
À 19h30. Médiathèque de Saint Jean de Monts.

Samedi 10 janvier

Aizenay

Election Miss Vendée 2026

Complexe sportif Salle Galerne Noroit. Tarif: 32€. Infos: Marie-Paule Martin 06 87 21 60 98 / contact.missvendee@gmail.com Résa: <https://www.missvendee.com> Hello Asso



Brétignolles sur Mer

Cérémonie voeux du maire

Célébration des voeux du maire pour la nouvelle année.

À 18h. Salle des fêtes, Rue de la Gite.

Challans

Concert Trio Bowie

Trio Bowie réinvente et improvise autour du répertoire de David Bowie, offrant un jazz original et vivant.

À 20h30. Théâtre Le Marais, 33 Rue Carnot. Tarifs: 8€-18€. Infos : 02 51 93 19 75

Saint Jean de Monts

Bal Trad' au Vasais

Bal traditionnel avec les groupes Zam'Trad et Les Boulimers.

À 20h30. Ferme du Vasais. Infos : conservatoire.arexcpo@gmail.com / 02 28 11 42 51

Le Perrier

Bébé lecteurs

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

À 19h30. Bibliothèque. Infos : 02 51 55 58 03

L'Épine

Spectacle itinérant

Une journée folle à Versailles. Ne manquez pas la scène itinérante en camion «L'Échappée» de Ma Région Virtuose, qui accueillera l'Ensemble Masques pour une représentation gratuite de 45 min.

À 19h. Place du Général de Gaulle. Réservation obligatoire en mairie. Nombre de places limité. Infos et résa : Mairie de L'Épine 02 51 39 19 18 / responsable.communication@lepine-illedenoirmoutier.fr

Dimanche 11 janvier

Saint Hilaire de Riez

Catch

Spectacle de catch d'improvisation humoristique et engagé avec des équipes fictives et des interventions musicales.

À 11h11. 2 Rue du Guittot. Tarifs : 5€-10€. Infos : 02 51 54 54 58

Bal Traditionnel

Bal traditionnel et breton avec la Boîte à Sion, ouvert à tous.

À 15h. 2 Rue des Pins, Salle de la Baritaudière. Infos : -6 83 19 15 25

Du 11 au 25 janvier

Soullans

Tournoi de Tennis d'Hiver

Tournoi de tennis femmes, hommes et enfants en simple et double.

À 9h. Complexe Sportif, Chemin du Stade. Tarifs : 19€ adulte, 16€ moins de 18 ans. Infos : 06 24 38 78 01 / 06 66 21 43 07

Lundi 12 janvier

St Gilles Croix de Vie

Cérémonie voeux du maire

Présentation des voeux pour

2026 par le Maire, le Conseil Municipal et le Conseil Municipal des Jeunes.

À 19h. 20 Quai des Greniers, Salle de la Conserverie. Infos : 02 51 55 79 79

Saint Hilaire de Riez

Conférence Aviation

Conférence sur l'aviation française en 1940 menée par Francis Mallard, professeur d'histoire à la retraite.

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

Les 12 et 15 janvier

Saint Jean de Monts

Spectacle

Comédie musicale «La France en Chansons» avec chansons françaises, humour et émotions.

À 15h. Palais Odysséa, 67 Esplanade de la Mer. Tarifs : 29€ adulte, 26€ groupe à partir de 10 personnes. Infos : 03 22 60 89 03.

Mardi 13 janvier

Saint Hilaire de Riez

Médiathèque

Présentation des nouveautés littéraires, bandes dessinées, musique et cinéma.

De 18h à 19h. 6 Rue de l'Égalité, Médiathèque Jacques Fraise. Infos : 02 51 59 94 55

Mercredi 14 janvier

Brétignolles sur Mer

Paroles de bébés

Découverte du livre, comptines et musiques pour les enfants jusqu'à 3 ans.

À 10h. 5 Place des Halles, Médiathèque. Infos : 02 51 90 18 26

Le Fenouiller

Atelier créatif

Découverte de l'art de transformer des galets en petites œuvres d'art pour les 6 à 11 ans.

De 15h à 16h. 3 Ter Rue de la Grande Vigne, Bibliothèque Le Féno'lecteur. Gratuit. Infos : 02 55 34 00 01

Saint Hilaire de Riez

Jeux de société

Moment ludique autour de jeux de société, ouvert à tous sans réservation.

De 14h30 à 17h. 6 Rue de l'Égalité, Médiathèque Jacques Fraise. Infos : 02 51 59 94 55

Saint Jean de Monts

Atelier numérique

Sur le thème : Mon Espace Santé avec la CPAM

De 14h30 à 16h. Maison Intercommunale des Services aux Publics. Gratuit sur inscription. Infos : Yoan Brochard : 06 02 18 73 37

Après-midi série

Samuel Venez découvrir la série d'animation Samuel, créée par Émilie Tronche, autour d'un chocolat chaud !

De 14h à 16h30 Micro-Folie, 7, rue des anciens d'AFN. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33 / microfolie@omdm.fr

Soullans

Galette des rois

Gouter organisé par le Club de l'Amitié Soullandaise avec animation d'Alain et Guynael.

De 14h à 18h. Espace Prévoirie, Rue Saint-Christophe. Infos : 02 28 10 97 61

Jeudi 15 janvier

La Barre de Monts

Atelier numérique

Sur le thème : Se perfectionner sur smartphone

De 14h30 à 16h. Médiathèque la Boussole, Chemin du Querruy. Gratuit sur inscription. Infos : Yoan Brochard : 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

Vendredi 16 janvier

L'Aiguillon sur Vie

BB Lecteurs

Des histoires racontées aux enfants de moins de 3 ans. Parce que la lecture donne accès à l'imaginaire, à soi-même et aux autres, elle aide aussi à un bon

VOYANTE ISABELLE

Amour - Argent - Travail



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

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

A bientôt !



Protection individuelle
Biens, Commerces & Entreprises

06 42 06 16 65

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

Site : www.voyance-isabelle.fr Instagram : [Voyante1966](#)

8 Agenda du mois de janvier

Jeu CONCOURS du mois de janvier

A GAGNER : 1 oreiller Tempur

«Comfort Smartcool» (Valeur 229,41€) - **1 gagnant-e** en répondant avant le 20 janvier à la question : Comment traduit-on «Dry January» en français ? (Réponse dans le Filon mag)

Avec notre partenaire : Literie St Gilles à St Gilles Croix de Vie (Voir en P. 23)

Jouez sur www.lefilonmag.com ou envoyez vos réponses avec vos coordonnées et votre adresse e-mail à : jeuconcours_vendee@lefilonmag.com ou par courrier à : Le Filon mag - Jeu concours Pays de Retz Vendée 33 le Bois Macé - 44210 Pornic. Un tirage au sort départagera les bonnes réponses. Jeu gratuit, sans obligation d'achat.



L'ALBUM DU MOIS avec Nov Ma Radio MIKA « HYPERLOVE »



Deux ans après un album en français, Mika fait son retour en ce début d'année 2026, mais cette fois avec un septième opus en anglais.

Des mois de travail pour la composition de quinze titres et des enregistrements au Québec, en Angleterre et en France.

Un disque excentrique, solaire qui a pour mission de nous faire bouger et danser.

Un petit clin d'œil avec une chanson écrite pour son chien, un Golden Retriever qui partage sa vie depuis seize ans.

«Modern times» est le premier single, un hit puissant et dansant qui ouvre cette nouvelle aventure et bientôt une grande tournée européenne et française pour accompagner ce retour.

MIKA « HYPER LOVE » disponible le 23 janvier et à écouter sur NOV



Vous souhaite une très belle année 2026

20ANS

développement psychique et affectif. Ouvert à tous

À 10h30. Bibliothèque de l'Aiguillon sur Vie, 34 rue Georges Clemenceau. Gratuit. Infos : 02 51 33 16 24

Cérémonie voeux du maire

Cérémonie annuelle des voeux du maire, suivie d'un cocktail.

La grange de la Florinière. Infos : 02 51 22 80 52

Challans

Basket

Championnat de France d'Elite 2 : VCB affronte Vichy pour la 19e journée.

À 20h30. Salle Michel Vrignaud A, Boulevard Jean Yole.

Coex

Cérémonie voeux du maire

Cérémonie des voeux du Maire pour célébrer la nouvelle année.

À 19h. Espace Val du Parc. Infos : 02 28 10 32 32

Le Fenouiller

Cérémonie voeux du maire

Présentation des voeux de Madame le Maire Isabelle Tessier et des élus à la population.

À 19h. Complexe sportif des Barrières (Salle omnisports), Rue de la Tucasserie. Infos : 02 51 55 09 99

St Gilles Croix de Vie

Bébés lecteurs

Lectures et comptines pour les enfants de 0 à 4 ans.

De 10h30 à 11h30. 16 Rue Gautté. Gratuit. Infos : 02 51 54 70 90

Atelier

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

De 18h à 19h. L@ Bibliothèque. Gratuit. Infos : 02 51 54 70 90

Givrand

Cérémonie voeux du maire

Cérémonie des voeux de la municipalité.

Givrand. Infos : 02 51 55 13 31

Saint Jean de Monts

Soirée Jeux vidéo

Rendez-vous mensuel des petits et grands gamers, en solo ou à plusieurs, à partir de 6 ans.

De 17h à 19h. Médiathèque - Espace culturel, Boulevard Leclerc. Infos : 02 51 58 91 12

Conférence art

Plongée dans l'univers d'Artémisia Gentileschi et de Georges de La Tour, en lien avec les expositions du musée Jacquemart André.

À 19h. Médiathèque, boulevard Leclerc. Gratuit. Infos : 02 51 58 91 12

Saint Maixent sur Vie

Cérémonie voeux du maire

Cérémonie annuelle des voeux du maire et du conseil municipal avec verre de l'amitié.

À 19h. Salle Henri Morisseau. Infos : 02 51 55 27 83

à partir du 16 janvier

Soullans

Spectacle de théâtre

Comédie de Ray Cooney adaptée par Michel Blanc et Gérard Jugnot, jouée par la troupe Les Tréteaux Soullandais.

À 20h30. Foyer Rural, place de Ledesma. Tarifs : 5€. Infos : 07 69 45 38 85.

Samedi 17 janvier

Aizenay

Concours de belote

Organisé par le Club l'Agésinate des retraités. Ouvert à tous. Inscriptions à partir de 13h30. Un lot à chaque participant dont 1er lot : 2 bons d'achat de 50 €, 2e lot : 2 bons d'achat de 40 €, 3e lot : 2 bons d'achat de 30 € Bar et pâtisserie sur place.

De 14h à 18h. Salle Hillairiteau 24 rue des Jardins. Tarif : 10€ par participant

Challans

Foot

Championnat de France de National 3 : FC Challans reçoit St Philbert de Grandlieu.

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

Conférence

David Bowie «Glam». À l'occasion des dix ans de la mort de David Bowie, conférence illustrée sur son influence dans le Glam-Rock des années 70 par Christophe Brault.

De 10h30 à 12h30. Médiathèque Diderot, 18 Boulevard Lucien Dodin. Tarifs : Gratuit sur réservation. Infos : 02 51 68 89 30

Noirmoutier en l'Île

Concert Spectacle

«Autrement dit Johnny» avec piano/voix, guitare électrique, Violoncelle, Basse et Batterie. Que se cache-t-il derrière la «star» ? Qui est l'artiste qui vit un peu en chacun de nous ? Johnny, mot à maux. C'est cette dualité du grand et de l'intime, du puissant et du tendre que ce spectacle vous propose de redécouvrir à travers quelques uns des plus grands succès de l'inimitable et irremplaçable taulier ».

À 20h30. Les Salorges. Tarif : 29€. Résa Billetweb et au guichet du Centre Culturel Les Salorges : Ouverture du mardi au vendredi de 10h à 12h30. Infos : 06 81 98 17 04 / concerts.legendes@gmail.com



Notre Dame de Monts

Loto

Soirée loto organisée par le Cocon du Marais.

À 20h30. Espace René Bonnamy, route du Fief Noumois. Tarifs : 3€, 8€, 15€. Infos : 06 70 13 32 97

Le Fenouiller

Concours sportif

Concours de Cornhole par équipe de 2 joueurs, salle chauffée, restauration et boissons sur place.

De 19h à 23h30. Salle omnisports, Rue de la Tucasserie. Tarifs : 10€ sur réservation, 12€ sur place. Infos : 02 51 55 45 35

Saint Hilaire de Riez

Petit déjeuner numérique

Découverte du programme des prochaines animations numériques et inscriptions aux ateliers.

À 10h. Médiathèque Jacques Fraisse, 6 Rue de l'Égalité. Infos : 02 51 59 94 55

Wobbelgym enfants

Sport ludique sur planche d'équilibre pour enfants de 3 à 7 ans, travail de l'équilibre, coordination et coopération.

De 10h à 11h. Salle de la Baritudière, 2 Rue des Pins. Tarifs : 12€. Infos : 06 84 19 08 61

Papote et tricote

Moment convivial pour tricoter ou crocheter, échanger idées et conseils autour d'une tasse de thé ou de café.

De 14h à 17h. Médiathèque Jacques Fraisse, Square des droits de l'homme. Infos : 02 51 59 94 55

Concert

Carte blanche à Chant'appart. Un concert exceptionnel & éphémère, créé en 24h par une sélection d'artistes choisi par Chant'Appart ! Pour cette 2e édition, de belles retrouvailles sont à prévoir dans un casting qui restera secret jusqu'au concert...

À 20h30. La Balise. Tarifs : de 10 à 24€. Infos : contact@labalise.fr

Saint Jean de Monts

Atelier tricot crochet

Atelier intergénérationnel de crochet et tricot pour réaliser collectivement des jeux de société faits maison.

À 14h. Médiathèque, espace culturel. Gratuit. Infos : 02 51 58 91 12

PAYSAGISTE

Entretien Création

florian CHAIGNEAU
Concept & Design Exterieur

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

Bonne Année 2026 !

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

02 28 17 55 56
06 27 92 24 41

Crédit d'impôt SAP 50 %

10 Agenda du mois de janvier



LÉGENDES
RE DÉCOUVRIR

JIMMY HUBERT
L'ARTSCENE
PRÉSENTENT

Autrement dit
JOHNNY

2026

17 JANVIER NOIRMOUTIER
7 FÉVRIER SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE
18 AVRIL MACHECOUL

INFOS ET RÉSERVATIONS
www.concerts-legendes.fr

SCANNEZ-MOI

Les 17 et 18 janvier

Le Fenouiller

Structures Gonflables

Structures gonflables pour les 3 à 14 ans, jeux de société, bar et sandwichs sur place.

De 14h à 19h le 17 et de 14h à 17h le 18. Complexe sportif du Fenouiller. Tarifs : 7€ enfant, 10€ abonné. Infos : 02 51 55 45 35

Saint Jean de Monts

Théâtre

Le secrétaire de Monsieur. Pièce de théâtre humoristique par la troupe des Baladins d'Orouët, d'après une œuvre de Jean Philippe Decrème.

À 20h30 le 17 et à 14h30 le 18. Salle municipale d'Orouët, route des Sables. Tarifs : 10€. Infos : 02 72 78 80 80



Dimanche 18 janvier

Notre Dame de Monts

Concours de belote

Concours de belote organisé par le Comité Cycliste Montois.

À partir de 13h30. Salle Saint

Paul, avenue Abbé Thibaud. Tarifs : 10€. Infos : 06 22 43 84 94

St Gilles Croix de Vie

Après-midi dansant

Après-midi dansant dans une ambiance conviviale avec le Trio Tant Danse, musique des années 40 à 80, variété française et internationale.

De 15h à 18h. Casino royal concorde, 2 Quai Garcie Ferrande. Tarifs : 5€ (formule gourmandise & boisson chaude). Infos : 02 51 60 03 04

Conférence

Découverte de l'intimité des ateliers d'artistes avec Les Têtes Renversantes, de Rembrandt à Matisse, gratuit sur réservation.

De 16h à 17h30. Atelier Henry Simon - Les Rimajures, 75 Boulevard Georges Pompidou. Infos : 02 51 60 73 25

Saint Reverend

Cérémonie voeux du maire

Cérémonie annuelle des voeux du maire pour célébrer la nouvelle année.

À 11h. Salle Maurice Michon, Rue Pierre de Coubertin. Infos : 02 51 54 61 11

Soullans

Loto

Loto XXL convivial avec de nombreux lots à gagner, animé par Alexandre.

À partir de 15h. Espace Prévoirie, rue Saint Christophe. Infos : 02 51 01 89 16

Besoin d'espace ?

LOCATION BOX & GARAGES
en libre accès

BEAUVOIR SUR MER

NOUVEAU

GRAND ESPACE CLOS & COUVERT
POUR CAMPING CAR
ACCÈS LIBRE 7/7J ET 24/24H HAUTEUR PORTAIL : 3M40

Pour les Particuliers
Artisans, Professionnels



Contact : Thierry Tue • thierry.tue@gmail.com • 06 35 39 22 59



CARTAPLAC CHALLANS

Toutes les démarches cartes grises pour tous types de véhicules

L'agence Cartaplac Challans a fait peau neuve et accueille ses clients dans ses nouveaux locaux depuis le 23 décembre.

Présente à Challans depuis 2011, elle a traité plus de 50 000 cartes grises et reçoit environ 4 000 clients chaque année.

Toujours soucieuse d'offrir un service rapide et de proximité pour toutes les démarches administratives liées à la carte grise, l'équipe de Cartaplac Challans accueille désormais ses clients au 157 Bis rue Carnot, à côté des Meubles Blanchard, juste en face de la Générale d'Optique (anciennement Piscines Desjoyaux).

Ce déménagement marque une nouvelle étape dans le développement de Cartaplac Challans, au service des automobilistes depuis 2011.

Avec un espace d'accueil plus moderne, plus spacieux et plus confortable, l'agence met tout en œuvre pour améliorer l'expérience de ses clients, qu'ils soient particuliers ou professionnels.

« Ce déménagement nous permet de mieux répondre aux besoins croissants de nos clients tout en renforçant notre présence locale à Challans. »

Les automobilistes peuvent retrouver une équipe de professionnels de l'immatriculation pour leurs démarches de carte grise.

Cartaplac Challans est un interlocuteur professionnel de l'immatriculation, offrant un accompagnement personnalisé et un traitement directement sur place en seulement 10 minutes. L'agence propose un service simple, rapide et efficace pour enregistrer toutes les démarches de carte grise, pour tous les types de véhicules.

Cartaplac Challans, c'est « Votre Auto à la Carte » avec des offres optimisées :

- Un service de carte grise.
- La fabrication de plaques d'immatriculation.
- La gestion des démarches pour se débarrasser d'un véhicule hors d'usage, ancien ou accidenté.
- Le traitement des permis de conduire avec plus de 15 démarches possibles.
- La vente d'accessoires de sécurité obligatoires et indispensables.
- Et également la démarche pour l'obtention de la vignette Crit'air.

L'agence donne rendez-vous à ses clients dans ses nouveaux locaux en leur souhaitant une très belle et heureuse année 2026 !

Informations pratiques

Nouvelle adresse :

157 Bis rue Carnot 85300 CHALLANS

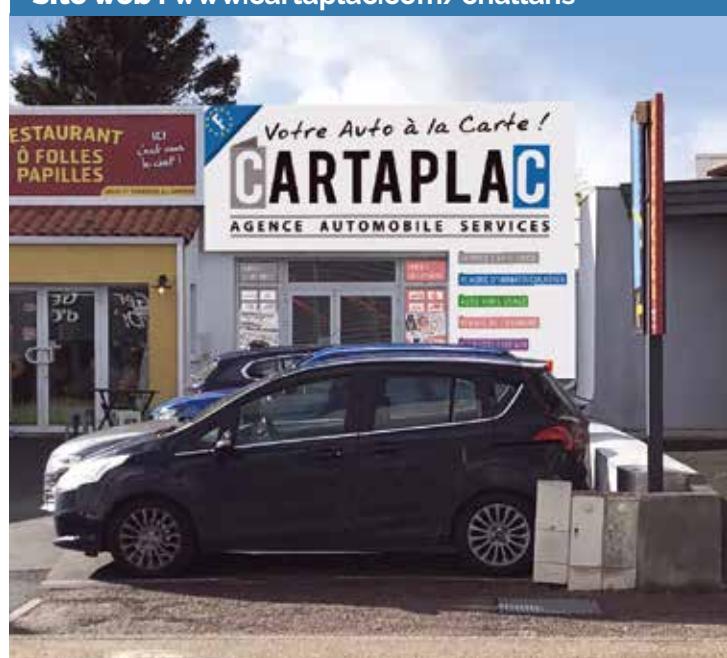
Horaires d'ouverture :

Tous les jours du Lundi au Vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le Samedi de 9h00 à 12h00.

Téléphone : 02 51 68 00 00

Mail : challans@cartaplac.com

Site web : www.cartaplac.com/challans



À propos du réseau Cartaplac :

Réseau national d'agences spécialisées dans les démarches administratives liées aux véhicules, Cartaplac simplifie la vie des automobilistes depuis plus de 15 ans. Habilité et agréé par l'état.

CHEMINÉES PHILIPPE POËLES

SOLDES

DU
MERCREDI
7 JANVIER
AU
MARDI
3 FÉVRIER

Artisan CARRELEUR depuis 1975
GAUVRIT

89, boulevard Schweitzer • BP 50622 • 85306 CHALLANS Cedex
02 51 68 05 75
www.gauvrit-sas.fr • challans@gauvrit-sas.fr

Le FILON mag
Une vraie mine d'or !

vous souhaite
une très belle
et heureuse année
2026 !

www.lefilonmag.com

Saint Hilaire de Riez

Concert chorale

La chorale «A choeur ouvert» vous invite au concert du nouvel an avec une invitée de marque: la chorale «Chœur la Vie» de Saint Gilles Croix de Vie. C'est un nouveau répertoire qui sera donné pour fêter cette nouvelle année sous de bons auspices !
À 16h. Eglise de St Hilaire de Riez.
Gratuit avec libre participation.
Infos : achoeurouvert85270@gmail.com

Lundi 19 janvier

Saint Jean de Monts

Cours d'histoire de l'art

Cours de l'Université Permanente animé par Élodie Evezard.

De 10h30 à 12h30. Micro Folie,
7 rue des Anciens Combattants
d'A.F.N. Tarifs : 60€. Infos : 06 28
40 42 73 / 06 10 08 27 38

Mardi 20 janvier

La Barre de Monts

Balade santé

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe. Balades accessibles à tous et sans aucune difficulté particulière (4 km environ). Une collation clôture chaque balade.

De 10h à 12h30. Office de Tourisme, place de la Gare. *Gratuit sur inscription.* **Infos : Elisabeth Pajot : 02 44 36 30 38**

Le Perrier

Atelier numérique

Sur le thème : Se perfectionner sur tablette

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

Saint Jean de Monts

Spectacle

Un spectacle pétillant et brillant qui explose avec humour des thématiques contemporaines

À 20h30. Odysséa. *Tarifs : plein : 22€ / réduit : 17€.* **Infos : 02 72 78 80 80 / <https://billetterie.omdm.fr>**

Mercredi 21 janvier

Notre Dame de Riez

Atelier parent/enfant

Jeux de massage

Apprentissage de petits mouvements de massage sur le haut du corps par des jeux. Au programme : Détente, prendre le temps d'être ensemble, apprentissage du respecter le corps de l'autre. Pour les 2 à 10 ans

De 10h à 11h. Salle de danse du point I, rue du Ligneron. *Tarif : 15€ par duo.* **Infos : eveil-moteuretnature@gmail.com 0684190861**

Challans

Hommage à Bowie

À l'occasion des dix ans de la disparition de David Bowie, les élèves de la Maison des Arts lui rendent hommage dans un concert décapsant.

À 19h30. Théâtre Le Marais, 5 Rue des Barrières. *Tarifs : Gratuit sur réservation.* **Infos : 02 51 93 29 64**

Saint Hilaire de Riez

La Ville à votre rencontre

Temps convivial et festif dans le quartier avec animations, échanges et rencontres à bord du véhicule Armandine.

De 9h à 11h30. Mairie annexe des Demoiselles. *Gratuit.* **Infos : 02 51 59 94 55**

Les 20 et 27 janvier

La Barre de Monts

Balade santé

Balade accessible à tous d'environ 4 km mêlant activité de plein air, convivialité et apport de connaissances, suivie d'une collation.

À 10h. Office de Tourisme, place de la Gare. *Gratuit.* **Infos : 02 44 36 30 38**

Notre Dame de Riez

Atelier Parent/Enfant

Atelier parent/enfant pour découvrir des mouvements de massage sur le haut du corps, réservé aux enfants à partir de 2 ans et à leurs familles.

Redonnez du STYLE et de la SOLIDITÉ à votre TOITURE !



Artisan COUVREUR Challans



Avant



Après

Notre expertise :

- ❖ Rénovation toiture (tuile / ardoise)
- ❖ Étanchéité, zinguerie, chéneaux, gouttières
- ❖ Nettoyage & démoussage
- ❖ Réparation Fuites de toitures
- ❖ Pose fenêtres de toit (type Velux)

Pourquoi choisir Évolution Toiture ?

- ✓ +10 ans d'expérience
- ✓ Artisan local (Pays de la Loire)
- ✓ Garantie décennale
- ✓ Devis gratuit & réactif
- ✓ Finitions soignées & conseils personnalisés

Réparation fuites Toiture



**PROMO
JANVIER**
**NETTOYAGE
DES FAÇADES DE
VOTRE MAISON**
OFFERT
**POUR TOUTE
RÉNOVATION
DE TOITURE**



Contactez-nous aujourd'hui pour une expertise et devis gratuits !

06 69 14 55 42

✉ contact@evolution-toiture.com **🌐 www.evolution-toiture.com**

"Offrez une nouvelle vie à votre toit — solidité, esthétique & tranquillité."

14 Agenda du mois de janvier

De 10h à 11h. Salle de danse du Point I, Rue du Ligneron. Tarifs : 15€ Infos : réservation par mail ou Helloasso.

Jeudi 22 janvier

Notre Dame de Monts

Atelier dégustation

Atelier pour découvrir les accords parfaits entre chocolat et vin, durée 2h30, pour adultes sur réservation.

À 19h. 20° Nord 20° Sud, 11 route de la Taillée. Infos : 02 51 58 57 91 / réservable à partir de 18 ans

Saint Hilaire de Riez

Atelier

Accompagnement pour vos démarches administratives : immatriculation de véhicules, RSA, impôt, permis de conduire, accès aux services en ligne.

De 9h à 12h. Médiathèque Jacques Fraisse, 6 Rue de l'Égalité. Infos : réservation sur votre espace France Services / 02 51 55 55 55

Cérémonie des voeux

La mairie et les élus présentent leurs voeux à la population, prononcés par Kathia Viel, maire.

À 19h. Complexe de la Faye, 47 Avenue de la Faye. Infos : 02 51 59 94 00

Vendredi 23 janvier

L'Aiguillon sur Vie

Collecte de sang

Don du sang pour les personnes en bonne santé entre 18 et 70 ans.

De 15h30 à 19h30. Salle de la Florinière.

Brétignolles sur Mer

Soirée contes

Contes à la lueur des lampes pour les enfants dès 4 ans, ambiance cocooning. Sur inscription.

À 18h. Médiathèque, 5 Place des Halles. Infos : 02 51 90 18 26

Pays de la Loire

Musique classique

Ma région virtuose est un festival régional de musique classique sur plusieurs lieux du territoire. Des grands noms de la musique classique se déplacent sur l'ensemble du territoire régional pour offrir à tous l'excellence artistique à prix accessible. À l'occasion d'un week-end, les salles de spectacles mais aussi les lycées, les trains ou encore les marchés vibreront aux sons des plus grands orchestres comme des musiciens amateurs.

De 23 au 25 janvier. Divers lieux. Tarifs : hors abonnement. Infos : 02 51 93 19 75. Programme sur saisonculturelle.challans.fr

L'Epine

Cérémonie des voeux.

Ouvert à la population.

À 18h30. Salle «La Salangane». Infos : Mairie de L'Épine : 02 51 39 19 18 / communication@lepine-iledenormoutier.fr

Notre Dame de Monts

Théâtre

Fiction autobiographique mêlant théâtre, musique live et

création radiophonique, pour tout public à partir de 12 ans, durée 1h.

À 14h30 et 20h30. Ciné-Théâtre Les Yoles. Tarifs : 10€ adulte 7€ enfant.

Spectacle

Histoires d'en rire. Venez écouter et regarder ces lectures en duo. Laissez-vous porter par des voyages contés et vers des épopées comiques et absurdes autour de mots d'auteurs.

De 15h à 16h30. Salle Saint-Paul, 52, avenue abbé Thibaud. Gratuit sur inscription. Infos : Elisabeth Pajot : 02 44 36 30 38

Concert

Bien, reprenons (Roman Giogoi-Gary / Département International du Muerto Coco.) Fiction autobiographique pour un interprète né en 1987, deux clarinettes, vingt personnages en voix off et un homard bleu d'atlantique !

À 14h30 et 20h30. Cinéma-théâtre Les Yoles. Tarifs : plein : 10€ / réduit : 7€. Infos : 02 72 78 80 80 / https://billetterie.omdm.fr

Saint Hilaire de Riez

Spectacle

The Loop. Molière de la Comédie en 2025. The Loop est un bijou de comédie qui dérouillera vos zygomatiques ! Une comédie décalée, qui fait des étincelles : sujet décalé, texte au cordeau, et rythme soutenu, tout est réuni pour une soirée immanquable.

À 20h30. La Balise. Tarifs : de 10 à 24€. Infos : contact@labalise.fr

EURL Hanicotte Patrick



Menuiserie extérieure :

Aluminium - PVC - Mixte - Bois

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

Pose de préau sur mesure

Saint Jean de Monts

Animation compostage

Conseil et astuces pour bien utiliser votre composteur. Tout public.

De 14h30 à 15h30. Centre technique intercommunal, 10 Rue des Chevilles. Gratuit.

Soullans

Atelier numérique

Sur le thème : Se perfectionner sur smartphone

À 10h. Bibliothèque municipale, 11, place Jean Yole. Gratuit sur inscription. Infos : Yoan Brochard : 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

Dictée «Noire»

Dictée autour du roman policier avec autocorrection par les participants.

À 18h. Bibliothèque Soullans, Place Jean Yole. Gratuit. Infos : 02 51 68 84 86

Les 23 et 24 janvier

St Gilles Croix de Vie

Nuits de la lecture

Histoires et jeux pour les enfants de 3 à 8 ans, accompagnés de leurs parents (en pyjama si souhaité), dans le cadre des Nuits de la lecture.

De 17h30 à 19h le 23 et de 18h à 21h le 24. La Bibliothèque, 16 Rue Gautté. Infos : Entrée gratuite sur réservation / 02 51 54 70 90.

Menuiserie intérieure et agencement :

• Porte intérieure • Parquet • Cloison

• Lambris • Verrière • Escalier • Placard

• Aménagement de cuisine

Charpente et extension :

• Garage ossature bois

• Bardage

• Faux grenier

• Fenêtre sur toit...



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

NOUVEAUTÉ

Bardage aluminium



Appuis de fenêtres Alu

ALU GOUTTI 85

La gouttière aluminium



Couverte en continu

ALU GOUTTI 85

85190 Maché

www.alugoutti.fr



Tél. bureau : 02 40 76 18 47

M. Ronsin : 07 86 62 54 86

alu.goutti@gmail.com

Centre des Affaires Professionnelles de l'Immobilier **FRANCE**



Nathalie LEGUÉ

Votre experte en Immobilier et Viagers

06 03 31 09 46

nathalie.legue@capifrance.fr

Je vous souhaite
une douce et heureuse année
ainsi que de beaux projets immobiliers...

Diffusion sans égale sur le marché avec

+ de 100 portails généralistes et spécialisés

- Professionnalisme
- Accompagnement/Conseil
- Réactivité
- Écoute
- Confiance/Transparence
- Intégrité
- Discrétion/Bienveillance
- Dévouement



ACHAT

LOCATION

VIAGERS

VENTE

GESTION

VENTE à TERME

En savoir + :



Avec plus de 20 ans d'expérience, vous accompagner lors de votre projet immobilier, c'est mon métier.

A très bientôt !

ESTIMATION OFFERTE

16 Agenda du mois de janvier

Les 23 et 30 janvier

Saint Hilaire de Riez

Atelier numériques

Apprendre à trier ses photos sur ordinateur Windows dans le cadre des ateliers numériques.

De 10h à 12h. Médiathèque Jacques Fraisse, 6 Rue de l'Égalité. Infos : 02 51 59 94 55

Samedi 24 janvier

Aizenay

Zumba Party

Sous le thème fluo et paillettes, venez vous déhancher pour bien démarrer cette nouvelle année 2026 ! Org. Aizenay Gym
De 20h30 à 22h. Salle des 4 Rondes. Tarifs : 12€ / 8€ pour les -12 ans. Résa sur Helloasso

Challans

Formation premiers secours

Les gestes qui sauvent. Formation de premiers secours « PSC » proposée par l'unité locale Croix Rouge de Challans. Tout public dès 10 ans

De 8h30 à 17h30. (lieu communiqué lors de l'inscription). Plein tarif : 60 € / participant (étudiants et demandeurs d'emploi : 30 €, e-Pass Jeunes accepté). Infos : 02 51 93 06 79

Notre Dame de Monts

Visite gastronomique

Embarquement immédiat pour une expérience sensorielle chocolatée avec atelier de fabrication et dégustation de chocolats Grands Crus d'Origine

De 14h30 à 15h30. 11 route de la Taillée 20° Nord 20° Sud. Tarifs : 8€ adulte, 8€ enfant, 0€ moins de 5 ans. Infos : 02 51 58 57 91

Le Fenouiller

Rencontre littéraire

Partagez vos coups de cœur et échangez vos lectures autour d'un café ou d'un thé.

De 10h30 à 12h. Bibliothèque, 3 ter Rue de la Grande Vigne. Gratuit. Infos : 02 55 34 00 01

St Gilles Croix de Vie

Concert

Concert alliant musiques traditionnelles et contemporaines au profit d'associations soutenant les militaires et leurs familles.

De 20h30 à 22h30. Salle de la Conserverie, 20 Quai des Greniers. Tarifs : 10€ adulte, 6€ réduit, 5€ groupe. Infos : 02 51 55 03 66 / 02 51 60 54 00.

Saint Jean de Monts

Samedi couture

Les coiffes. Venez découvrir le patrimoine textile du territoire, en particulier les coiffes traditionnelles. La séance est assurée par une couturière professionnelle, Laurence Groyer. Emportez votre déjeuner !

De 10h à 17h. Micro-Folie. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33 / microfolie@omdm.fr

Stage musique et danse Bretonne

Stages de musiques et danses de Bretagne suivis d'un bal trad' avec La Sérol.

À 15h. Ferme du Vasais. Infos : 06 45 75 30 03

Soullans

Ouverture pêche

Ouverture de la pêche des carnassiers. Carte sociétaire 2026 obligatoire. Carte de pêche en vente au Point Bar de Soullans. Début de la pêche à 8h30.

À 07h. Plan d'eau Rue de la Douve. Tarifs : 35€ adulte, 15€ moins de 16 ans. Infos : 06 18 64 24 33

Saint Hilaire de Riez

Concert

Concert polyphonique, classique, variété et chant sacré avec la participation de la Chorale à Chœur ouvert.

De 16h à 19h. Église Saint Hilaire, Rue de l'Égalité. Participation libre. Infos : 06 52 84 84 04.

Lundi 26 janvier

Saint Jean de Monts

Conférence art urbain

L'art urbain, 50 ans d'histoire et parcours d'artistes dans l'espace public. Entrée dans la limite des places disponibles

À 14h30. Palais Odysséa. Tarifs : 8€ par séance, Carte d'adhésion 25€. Infos : 06 25 10 53 47 / 06 07 82 50 67

Du 26 au 30 janvier

Saint Jean de Monts

Braderie livres

Vente à petits prix des livres, albums, BD et magazines retirés des collections

Médiathèque. Infos : 02 51 58 91 12

Mardi 27 janvier

La Barre de Monts

Balade santé

Alimentation. Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances. Balades accessibles à tous (4 km environ).

À 10h. Office de Tourisme, place de la Gare. Gratuit. Infos : Elisa-

Dimanche 25 janvier

Brem sur Mer

Brocante

Organisé par l'école de danse Brem/Brétignolles Danse'N Co. Réservation obligatoire.

À ouvrir. Salle des Fêtes, Rue du Brandais. Infos : 06 17 76 16 54

Challans

Salon multicollections

Toutes collections (particuliers et professionnels) – exposition et vente organisée par l'association Passion Collection, Art et Patrimoine.

De 9h à 17h. Petit Palais. Tarifs : 1€ (gratuit moins de 18 ans).

Spécialiste en
MENUISERIE et AGENCEMENT INTERIEUR
Neuf et Rénovation sur-mesure
Pour les Professionnels et les Particuliers

Technibois. DÉPUIS 1990
MENUISERIE TRICHEREAU



Notre savoir-faire artisanal à votre service depuis plus de 35 ans...

59, chemin du Moulin Neuf - 85300 LE PERRIER - 02 51 49 29 56 - www.technibois-menuiserie-trichereau.fr

beth Pajot : 02 44 36 30 38

Mercredi 28 janvier

Brétignolles sur Mer

Atelier créatif

Du coloriage à l'animation pour découvrir comment les dessins prennent vie. Atelier sur inscription à partir de 6 ans.

À 17h. Médiathèque, 5 Place des Halles. Infos : 02 51 90 18 26

Saint Jean de Monts

Atelier numérique

Sur le thème : Les bases de l'Intelligence Artificielle.

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

Club de lecture

Échange convivial sur les derniers romans, BD et films aimés ou détestés

À 18h30. Médiathèque - Espace culturel. Infos : 02 51 58 91 12

Jeudi 29 janvier

Notre Dame de Monts

Atelier numérique

Sur le thème : Gérer ses mots de passe

De 14h30 à 16h. Jardin du Vent, 29 bis, rue Gilbert Cesbron. Gratuit sur inscription. Infos : Yoan Brochard : 06 02 18 73 37 / yoan.brochard@omdm.fr

Connaissance du Monde film

Inde Kerala, voyage à travers paysages, temples et traditions du Kerala présenté par Julie Gilles

À 17h. Cinéma Les Yoles, 14 avenue des Yoles. Tarifs : 6€. Infos : 02 51 59 26 75

Notre Dame de Riez

Conte pour les tout petits

Histoires contées pour les enfants de moins de 4 ans, accompagnés de leurs parents ou assistantes maternelles.

De 10h à 11h. Salle n°1 du Point

I, 6 Rue du Ligneron. Infos : 02 51 55 29 21

Saint Hilaire de Riez

Concert

Concert des élèves de l'atelier école des arts, avec un programme varié, sur la scène du 45 tours.

À 19h. Le 45tours, 45 Avenue du Terre Fort. Infos : 02 51 59 94 34

Saint Jean de Monts

Après-midi Thé dansant

Thés dansants organisés par le Club des Sages de Saint Jean de Monts avec ouverture des danses, goûter et fin en soirée

À 14h. Odysséa, 67 esplanade de la Mer. Tarifs : 11€ adhérent, 13€ non adhérent. Infos : 02 51 58 64 43

qui a marqué sa vie, «Jean-Pierre, Lui, Moi» est une prise de parole inédite, loufoque et théâtrale sur le handicap.

À 20h30 le 29 et à 14h30 le 30. Espace du Marô. Tarifs : plein : 10€ / réduit : 7€. Infos : 02 72 78 80 80 / <https://billetterie.omdm.fr>

Vendredi 30 janvier

Brétignolles sur Mer

Spectacle de rue

Sortie de résidence artistique avec une fresque carnavalesque mêlant personnages loufoques, satire sociale et univers onirique, proposée par la compagnie Quand les moules auront des dents.

À 18h30. Maison des Jardins, rue de Lattre de Tassigny. Gratuit. Infos : 02 51 22 46 00

Challans

Basket-Élite 2 : VCB / Antibes

Championnat de France d'Elite 2 (ex-Pro B) : 21e journée.



- Couverture-Zinguerie
- Nettoyage tout type de toiture
- SOS fuites : dépannage sous 48h
- Étanchéité
- Ravalement de façade
- Peinture intérieure



NOUVEAU ! PEINTURES INTÉRIEURES

+ de 13 ans d'expérience et de satisfaction clients

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

RDH
rénovation

Votre patrimoine enfin valorisé !

Retrouvez nous sur WWW.couvreur-peintre-85.fr
Pages jaunes, Facebook et Instagram

**GARANTIE ...
10 ANS
... DECENNIALE**

18 Agenda du mois de janvier

À 20h30. Salle Michel Vrignaud A.

Saint Hilaire de Riez

Spectacle sonore

Spectacle d'arts de rue autour de la création d'une fiction sonore, proposé par le Füt Füt Collectif, dès 5 ans.

À 18h. Cour de Baisse, 108B Avenue de la Faye. Infos : 02 51 59 94 00

Rencontre philo

Temps de réflexion collective animé par une professeure de philosophie, favorisant l'échange d'idées et la libre expression autour d'un thème choisi en groupe.

De 20h à 21h30. Médiathèque Jacques Fraise, 6 rue de l'Égalité. Infos : 02 28 10 42 00.

Saint Jean de Monts

Théâtre

Le secrétaire de Monsieur. Pièce de théâtre humoristique par la troupe des Baladins d'Orouët, d'après une œuvre de Jean Philippe Decrème.

À 20h30. Palais Odysséa, 67 Esplanade de la Mer. Tarifs : 10€ adulte, 0€ moins de 12 ans. Infos : 02 72 78 80 80

Samedi 31 janvier

Challans

Tournoi de badminton : Bad in Black

Tournoi de badminton en double dans le noir, avec volants fluo et décos lumi-neuses. Ouvert à tous, lots à gagner pour les vainqueurs et

le meilleur déguisement.

À 19h. Salle des Noues. Tarifs : 20€/paire.

Rentrée littéraire

Animation ludique et experte sur la rentrée littéraire de janvier avec Guénaël Boutouillet.

À 11h. Médiathèque Diderot. Gratuit. Infos : 02 51 68 89 30

Portes ouvertes lycée

Découverte des locaux et des formations du lycée François Truffaut.

De 9h à 13h. Lycée François Truffaut.

Improvisation théâtrale

L'équipe des Canards de Challans reçoit l'équipe l'Assoc'Bolo d'Ancenis pour un match d'improvisation théâtrale dans la bonne humeur. Venez passer une belle soirée pleine de surprise.

À 20h30. Ferme de la Terrière. Participation au chapeau. Réservation : www.arieletcaliban.com

St Gilles Croix de Vie

Concours d'orthographe

Concours organisé par le Lions Club dans le cadre de la lutte contre l'illettrisme, ouvert aux enfants dès 10 ans et aux adultes.

De 15h à 17h30. MFR de Saint Gilles Croix de Vie. Infos : 06 10 62 67 39

Saint Hilaire de Riez

Sortie culturelle

Journée au festival de la bande dessinée d'Angoulême avec

transport et entrée inclus, visites libres sur place.

À 6h30. Médiathèque Jacques Fraise. Infos : 02 51 59 94 55

Spectacle musical

Bastard. Christophe Le Menn nous entraîne dans une quête des origines. De sa culture bretonne, avec sa recherche de chansons traditionnelles jamais assouvie, à celle, si intime et pourtant si universelle, de la filiation, dans un spectacle musical.

À 20h30. La Balise. Tarifs : de 4 à 15€. Infos : contact@labalise.fr

Saint Jean de Monts

À la découverte d'une œuvre

Nouvelle collection des Pays de la Loire. Pour ce dernier samedi du mois venez découvrir une sélection d'œuvres issues de la nouvelle collection Pays de la Loire

De 11h à 11h30. Micro-Folie. Gratuit. Infos : 06 07 22 00 33 / <https://www.omdm.fr>

Conférence

Les bournines : Découvrez l'histoire fascinante de ces maisons d'argile et de végétaux avec Jean-Pierre Bertrand.

À 15h. Ferme du Vasais. Tarifs : Adhérents: 2€ / Non adhérents : 4€. Infos : reda.rocher@gmail.com



Soullans

Spectacle musical

Univers parallèles Vibramania, l'orchestre d'harmonie de vibrato vous propose d'explorer avec lui l'univers de la musique à travers un programme riche et varié: du tango, du Gershwin, de l'opéra et en apothéose un extrait des planètes de Holst.

À 18h. Espace Prévoirie. Gratuit. Infos : 02 51 59 54 39 / <https://www.conservatoire-vibrato.fr>

Les 31 jan. et 1 Fev.

Brétignolles sur Mer

Week-end Gonflé

Structures gonflables et animations ludiques pour les enfants de moins de 12 ans, avec espace dédié aux tout petits.

De 10h à 18h. Salle des fêtes. Tarifs : 5€.

Vendredi 6 février

St Gilles Croix de Vie

Concours de belote

Un lot pour chaque participant. Aucune réservation. Limité à 30 tables.

À 14h précises. Salle Marie Beaucaire. Tarif: 10€. Inscriptions sur place

Samedi 7 février

Saint Hilaire de Riez

Concours d'aluette

Lot à chaque participant

À 13h30. Salle de la Parée Verte (parking). Tarif: 10€. Infos : 07 80 57 37 34

PISCINISTE
MON de PRA & Ceramic de luxe

PAYSAGISME
Clôtures - Pergolas
Portails - Enrochement
Plantations ...

Renseignements :
vosexterieurs@jaunatre.fr / 02 51 18 23 53



Jaunatre 85
AMÉNAGEUR D'EXTÉRIEUR

19 ans d'expérience
200 m² de showroom
Ecoute & conseils

Echangez sur votre projet :
06 86 44 67 45
Devis : www.jaunatre.fr

Du 7 janvier au 3 février 2026

SOLDÉS JUSQU'À -50% SOLDÉS

MATELAS - SOMMIER
LIT CONVERTIBLE - LINGE DE LIT

Depuis 50 ans 3 générations de savoir-faire !

Route de Nantes - CHALLANS

02 51 35 10 56

accueil@literie-de-morphee.fr
www.literie-de-morphee.fr

La Literie
de Morphée

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

*Selon étiquetage en magasin



Le blues dans le jazz

Les racines de la musique de Jazz sont multiples, ce sont à la fois les chants religieux avec les Negro Spirituals, les musiques de rues ou des bars de la Nouvelle-Orléans avec le Ragtime et le Dixieland et les chants de travail dans les plantations avec le Blues.

Et à l'origine du blues il y a aussi les musiques africaines que les esclaves ont mêlé aux sons, chants et instruments d'origine européenne qu'ils entendaient dans les plantations.

Le blues prend ainsi forme avec les chants, les cris et les appels qui rythment le travail aux champs ou sur les chantiers. Le blues raconte l'histoire de l'esclave, de son peuple, son malheur ou son bonheur, ses joies et ses peines, il peut exalter l'amour de la femme comme celui de la langue.

S'il est resté jusqu'au début du 20ème siècle une musique essentiellement rurale dans le Sud des Etats-Unis, le blues s'est étendu, avec l'apparition des moyens discographiques à tout le territoire pour devenir

une forme capitale de la musique afro-américaine.

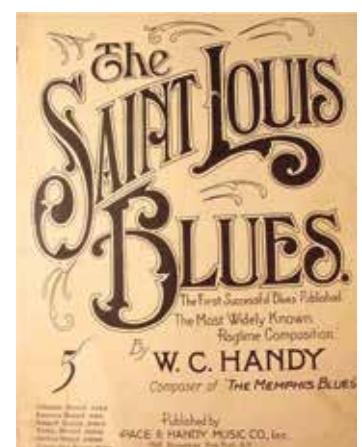
Sur le plan musical, sa structure s'articule autour de trois phrases de quatre mesures s'organisant autour de trois accords qui peuvent, à l'écoute être assez reconnaissables.

Avant d'avoir accès aux vrais instruments, les premiers bluesmen fabriquaient les leurs avec des objets du quotidien comme le « washboard » (planche à laver) utilisé comme percussion ou la « Cigar Box Guitar » guitare fabriquée avec une boîte à cigarettes comme caisse de résonance. Mais bientôt avec un peu plus de moyens, la guitare va devenir l'instrument emblématique du blues avec l'harmonica, petit, pas cher, et qui tient dans la poche

Le Delta du Mississippi passe pour être le berceau du blues, un blues pur, puissant, lançant et incantatoire, mais on peut aussi citer le Texas où il est plus ouvert et varié, et bien sûr Memphis dans le Tennessee qui est la première ville à donner son nom au blues, le fameux « Memphis Blues » composé par W.C. Handy.

A St Louis qui a aussi son blues, apparaissent les pianistes comme Walter Davis ou Roosevelt Sykes qui vont épauler ou remplacer les guitaristes, mais c'est Chicago qui va prendre une place centrale dans l'histoire du blues.

Ville industrielle créatrice d'emplois, elle attire très tôt les Noirs du Sud à la recherche de travail et de libertés raciales. Dès lors, beaucoup de talents vont pouvoir s'exprimer et enregistrer comme Big Bill Broonzy, Sonny Boy Williamson, Memphis Slim ou Muddy Waters, pour ne citer que les plus connus.



Après la guerre et avec l'apparition de la guitare électrique, s'imposent ceux qui vont devenir des légendes



comme John Lee Hooker à Detroit, Lightnin' Hopkins à Houston ou T-Bone Walker qui du Texas à la Californie va mêler au blues le jazz et le boogie-woogie.

Le blues a évidemment fortement influencé les musiciens de jazz qui s'en sont toujours senti redevables. Quel grand musicien n'a pas enregistré au moins deux ou trois blues ? Faut-il citer Miles Davis (Kind of Blue), Thelonious Monk (Blue Monk), Horace Silver, Jimmy Smith, ou plus près de nous les pianistes Herbie Hancock et Chick Corea ?

Et le blues continue à vivre grâce paradoxalement aux groupes et musiciens européens qui s'en inspirent

Eric Clapton.

Le nantais Arnaud Fradin et son groupe « Roots Combo » sont de ceux qui perpétuent ce blues que le Mississippi a enfanté.

L'ACAP nous permettra de retrouver ce quartet inspiré et généreux lors d'un concert exceptionnel au Val St Martin le 17 janvier à 21h00.

Alphonse Plaire

Article proposé par Alphonse Plaire. Retrouvez sa chronique «Jazz sur Jade» les lundis des semaines impaires, de 20h à 21h30 sur Jade FM : 99.7 ou en podcast sur jadefm.fr

Credit : Dictionnaire du Jazz, éditions Robert Laffont



André-Emile Védrine Thérapeute en énergies vitales

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

Le Filon Mag : Comment êtes vous devenu biomagnétiseur ?

André-Emile Védrine : c'est d'abord un don, hérité de ma marraine. Lorsque j'étais jeune, en Auvergne, on venait la consulter pour se faire soigner : zona,

dartres, érysipèle, «éteindre le feu», ou faire disparaître les verrues... Par la suite, j'ai consolidé ce savoir par une formation de maîtrise des énergies vitales.

LFM : En quoi consiste votre pratique ?

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

LFM : Quels maux pouvez-vous soulager ?

Bonne année et meilleurs voeux !

Retraités ou actifs, Trop de crédits ? ↵

n'attendez pas qu'il soit trop tard pour regrouper vos crédits.

Depuis 10 ans

Crédit-FIT-Challans est votre courtier en crédit

Prenez rendez-vous
(à domicile ou en agence)

au 02.51.35.48.85

Par exemple...

CRÉDITS A REMBOURSER

	• Crédit consommation	175 euros
	• Prêts travaux ou immo	680 euros
	• Crédit auto ou LOA	315 euros
	• Crédit revolving	95 euros
TOTAL		1265 EUROS

APRES LE REGROUPEMENT DE CRÉDITS

Nouvelle mensualité 792 euros

L'étude est gratuite et sans engagement.

tristan.mares@credit-fit.com



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.

Réponse au Jeu CONCOURS du mois de décembre

À la question : Combien de jeux de société sur le vin nous a présenté Stéphanie en décembre ?
Il fallait répondre : 9

Bravo à notre gagnante :

Mme Marie-Dominique Guyard de Challans

Merci à notre partenaire :
Complicités Minérales à Commequiers



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

nécessaire d'intervenir sur la durée et en plusieurs fois pour remédier complètement à un souci particulier.

À 50 minutes de Challans !

Spécialiste du travail à distance

ANDRÉ-EMILE VÉDRINE
La Gauchère 85480 Bournezeau
06 26 62 08 21



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

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

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

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

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



Pour en savoir plus ou pour prendre simplement RDV : www.hypnose-sophrologie-vendee.com



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



Et si pour 2026, la meilleure résolution était de prendre soin de vous ?

Tout d'abord permettez-moi de vous présenter mes meilleurs voeux de santé, de réussite et de joie pour 2026 ! Que cette nouvelle année vous comble de bonheur et vous permette de concrétiser tous vos projets ainsi que toutes vos envies.

Qui dit nouvelle année, dit souvent bonnes résolutions... Et si en 2026 VOTRE résolution était de prendre soin de vous ? !

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

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

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

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

Pour les personnes ayant vécu ou subi de fort traumatisme, l'**EMDR**, thérapie reconnue dans la prise en charge des traumatismes, vous délivrera de vos blessures de stress post-traumatique avec sa technique de désensibilisation.

A St Hilaire de Riez, Challans ou chez vous à domicile, j'aurai plaisir à vous proposer différentes approches thérapeutiques pour vous amener sur le chemin du changement, du bien-être et de la réussite.

Vous pouvez me contacter au 07.84.33.58.96 ou prendre rendez-vous en ligne via mon site internet et sur www.perfactive.fr.

MATTHIEU GAUVRIT
27 Ter rue de la Touche
85270 St Hilaire de Riez
& RDV possible sur Challans et à domicile.
07 84 33 58 96
www.matthieugauvrit.fr



À la découverte de l' hypnose, « Soi, au cœur du changement »

Souvent connue pour ses aspects spectaculaires ou son usage médical, l'hypnose est avant tout une **approche thérapeutique douce et efficace**. Elle agit là où le mental seul ne suffit pas, en permettant d'apaiser les émotions, dépasser les blocages et amorcer des changements profonds.

Dans mon cabinet à Challans, ou en visio, j'accompagne adultes, enfants et adolescents pour des problématiques variées : **stress, anxiété, phobies, troubles du sommeil, manque de confiance, hyperémotivité, douleurs chroniques, préparation mentale** pour les examens ou compétitions, ainsi que les grandes transitions de vie comme une séparation, un deuil ou un changement professionnel.

Je suis **spécialisée dans le comportement alimentaire et la perte de poids**, avec une approche qui associe **hypnose thérapeutique et neurosciences appliquées**. Ici, pas de régimes stricts : je vous aide à apaiser votre rapport à la nourriture, libérer les compulsions, retrouver vos signaux naturels de faim et reconstruire une relation bienveillante avec votre corps. Ma formation en **nutrition pleine santé** vient enrichir cet accompagnement, pour une **vision globale du bien-être physique et émotionnel**.

Une clé pour une vie plus alignée
Ma conviction profonde est que **chaque personne possède déjà en elle les clés de sa transformation**. L'hypnose ne fait pas « oublier », elle libère. Elle ne « force » pas, elle révèle. On ressort souvent d'une séance plus calme, plus confiant, avec une véritable sensation d'allégement émotionnel.

« Nous avons tous cette capacité d'aller mieux, mais parfois il faut un coup de pouce pour reconnecter le mental, le corps et les émotions. »

Si vous pensez que mon approche peut vous convenir, je vous invite à me contacter ou à découvrir plus d'informations sur mariecouillard.fr.

MARIE COUILLARD

Hypnothérapeute &
Spécialiste en Nutrition
Pleine Santé et Gestion du Stress
Pôle Activ'Océan
36 rue Jean Perrin - 85300 Challans
contact@mariecouillard.fr



Réflexologie plantaire et énergétique chinoise : accompagner le renouveau de janvier

Le mois de janvier marque une période de transition où le corps cherche à retrouver équilibre, clarté et stabilité après les sollicitations de la fin d'année. La réflexologie plantaire et l'énergétique chinoise offrent un soutien précis pour aborder ce début d'année avec ancrage et vitalité.

Installée en cabinet à **Challans depuis 2014**, je pratique la réflexologie plantaire et l'énergétique chinoise, complétées par des formations spécialisées : réflexologie saisonnière, gestion du stress, réflexologie et cancer. Ces connaissances et une écoute attentive et bienveillante me permettent de proposer des séances personnalisées, construites en fonction des besoins, de l'histoire et du rythme de chaque personne, afin de soutenir chacun dans un retour au bien-être et à la vitalité.

Selon la médecine chinoise, janvier s'ancre dans l'énergie de l'Eau, associée aux reins et à la vessie, garants de la vitalité profonde.

Une séance personnalisée de réflexologie en ce début d'année vise à :

- Soutenir l'énergie rénale fragilisée par le froid,
- Relancer la circulation du métabolisme,
- Faciliter la récupération physique et mentale,
- Apaiser le système nerveux et favoriser un sommeil réparateur.

La séance devient un espace d'ajustement où le corps retrouve cohérence et fluidité.

La réflexologie plantaire et l'énergétique chinoise peuvent contribuer à soulager un grand nombre de maux grâce à leurs actions sur les zones réflexes, les méridiens et la régulation de l'énergie vitale.

Dans ce cadre, une séance peut, entre autres, contribuer à apaiser :

- Les troubles liés à la ménopause : variations d'énergie, sommeil perturbé, irritabilité, bouffées de chaleur.
- Les douleurs telles que le mal de dos : tensions musculaires, raideurs, inconfort lié au stress ou au froid.
- Les troubles digestifs et de transit : digestion ralentie, ballonnements, irrégularités intestinales, constipation.

• Le stress et les angoisses, en aidant à relâcher les tensions nerveuses, à réguler le système émotionnel et à installer un apaisement profond.

Le travail précis des zones réflexes et des méridiens permet d'orienter la séance selon les priorités du moment.

En janvier, la réflexologie plantaire et l'énergétique chinoise constituent un accompagnement pertinent pour retrouver équilibre et stabilité.

STÉPHANIE VIOLEAU

36 rue Jean Perrin
85 300 Challans
02 51 60 25 94
www.reflexo-challans.fr
www.docrendezvous.fr

**BÉLIER**

(21 mars / 20 avr.)

La période est spéciale, axée sur la famille et les amis. Des changements importants surviennent dans la vie personnelle, avec une chance de rencontre passionnée. Au travail, la flexibilité est essentielle pour le succès. Côté santé, un malaise passager est possible, mais votre état s'améliore en fin de mois, propice au sport.

**TAUREAU**

(21 avr. / 21 mai)

L'économie est de mise, mais cela n'empêche pas de s'amuser. La vie personnelle est stable et propice aux rencontres amicales. La communication directe est la clé dans le couple. Professionnellement, l'acquisition de connaissances est favorisée. Une tâche importante pourrait mener à une promotion. La santé bénéficie de cures et d'exams médicaux.

**GÉMEAUX**

(22 mai / 21 juin)

Passer du temps à la maison renforce les liens familiaux. Un regain de sentiments permet de corriger les erreurs du passé, même avec un ex-partenaire. Ne partagez pas vos projets pros pour éviter des déceptions. La prudence financière est fortement recommandée. Côté santé, aucune maladie grave n'est à craindre, mais évitez de tester vos limites.

**CANCER**

(22 juin / 22 juil.)

La famille et le foyer occupent une place centrale. Une approche créative au travail permet d'atteindre de meilleurs résultats. Il faut éviter l'esbroufe et compter sur un travail minutieux. Les célibataires pourraient rencontrer l'âme sœur. Attention au risque de rhume en début de mois et attention aux mauvaises habitudes...

**LION**

(23 juil. / 23 août)

Il faut trouver un équilibre entre carrière et vie personnelle. Une période chargée au travail sera appréciée, mais il ne faut pas abuser de son autorité. La situation financière est stable. Sur le plan personnel, les émotions mènent à des actes audacieux et à la révélation d'un amour caché. Il est conseillé d'éviter les soucis inutiles pour la santé.

**VIERGE**

(24 août / 23 sept.)

Il est préférable de se concentrer sur les anciens problèmes qui se résolvent facilement. Le moment est idéal pour avouer ses sentiments ou raviver la flamme. Soyez prudents financièrement. Au travail, évitez les conflits avec la direction. Côté santé, il faut être attentif aux signaux du corps et privilégier les repas faits maison.

**BALANCE**

(24 sept. / 23 oct.)

Il est conseillé d'éviter le stress et de se concentrer sur le repos et la planification. La prudence est de mise dans les communications pour éviter les situations tendues. Le travail routinier est favorisé. La coopération avec des partenaires fiables est essentielle pour les finances. Des maux de tête passagers sont possibles.

**SCORPION**

(24 oct. / 22 nov.)

Il est temps de prendre soin de soi et de fuir le travail. Vos compétences sont telles que l'on vous attendra. La seconde moitié du mois est propice à la réussite professionnelle. Des profits inattendus sont possibles. Les célibataires feront une rencontre spirituellement proche. Les relations établies doivent être protégées de la dure réalité.

**SAGITTAIRE**

(23 nov. / 22 déc.)

La chance sourit en tout, avec possibilité de promotion. Le mois est idéal pour nouer de nouvelles relations, mais il faut se méfier des inconnus. Les voyages d'affaires sont couronnés de succès. La seconde quinzaine est propice à la demande d'augmentation. Un risque accru de rhume est présent. Attention aux chutes et au froid en fin de mois.

**CAPRICORNE**

(23 déc. / 20 janv.)

Il est important de s'exprimer et de démontrer ses compétences. Vos initiatives seront appréciées par vos supérieurs. La productivité atteint un niveau élevé. Des dépenses importantes sont possibles et seront rapidement rentabilisées. Attention aux conflits personnels. Les bains et saunas sont bénéfiques pour la santé.

**VERSEAU**

(21 janv. / 19 fév.)

Le succès vient d'une approche non conventionnelle. Il faut se concentrer sur l'essentiel. Un regain d'inspiration au travail rend la routine agréable. Les contacts d'affaires sont favorisés. De bons bénéfices sont attendus, avec primes et augmentations possibles. Les amis joueront un rôle décisif dans la vie personnelle.

**POISSONS**

(20 fév. / 20 mars)

L'attention doit être portée aux plus âgés. Au travail, prenez vos responsabilités très au sérieux et évitez les disputes avec votre supérieur. La situation financière évolue favorablement. Des aventures romantiques et des voyages sont au programme. Surveillez votre vésicule biliaire. La méditation aide à trouver l'harmonie.

LITERIE ST GILLES
AMEUBLEMENT

à votre service depuis 32 ans

400 m² D'EXPO !

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

Linge de lit

Canapé-lit

Tête de lit

Matelas + Sommier

SOLDES !

Du 7 janvier au 3 février 2026

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

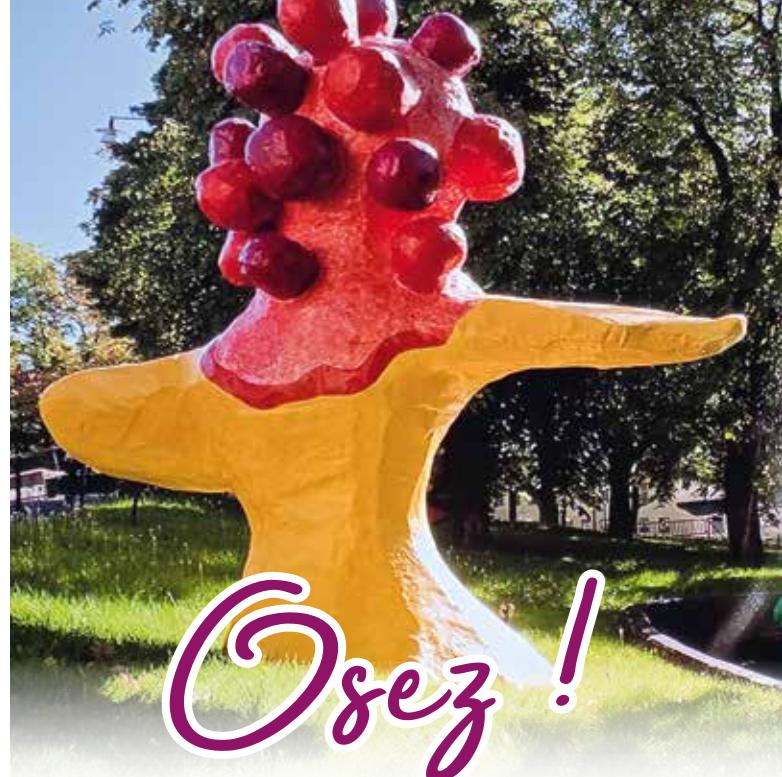


Fillaud créations

PAYSAGISTE
TRAVAUX DE MAÇONNERIE - AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

06 73 62 95 40 Crédit d'impôt de 50%

fillaudcreations@gmail.com
44270 St Etienne de Mer Morte



Osez !

Particuliers & Professionnels

TP THOMAS
sas TRAVAUX PUBLICS

Nouveau ! Reprise d'activité de forage Thué Hubert de St Gervais

06 11 14 92 59 g.thomas@thomastp.fr
13, route du Bas des Loges - Le Grand Champ
85710 Châteauneuf - www.thomastp85.com



A.T.O.M.

SAINT-HILAIRE DE RIEZ

Nos métiers

- Création ou rénovation de salle de bain (avec spécialité PMR "Personne à mobilité réduite")
- Plomberie - Sanitaire et Chauffage
- Carrelage - Peinture
- Parquet flottant et PVC
- Aménagement et travaux d'intérieur

Nos valeurs

- Respect des engagements et des coûts
- Respect des règles de l'art
- Assurances biennale et décennale

CONTACT : Olivier MESSIER
06 22 99 32 82 | atom.77@free.fr
www.atom-77.fr

Nos jardins sont souvent une simple organisation de plantes, structurée en massifs plus ou moins paysagers. Parfois, nous y ajoutons quelques objets décoratifs...

sa place. Comme évoqué avec les statues, rares sont les jardins à la française dépourvus de sculptures, de bassins ornés ou d'œuvres taillées dans la pierre, témoignant des goûts et de la sensibilité du propriétaire.

Les jardins japonais s'inscrivent dans la même philosophie : le tracé du sable, réalisé par le jardinier ou le propriétaire, symbolise la mer et reflète une expression profondément personnelle.

Avec l'arrivée d'artistes plus audacieux et excentriques, les éléments que nous pouvons intégrer dans un jardin deviennent bien plus expressifs. Niki de Saint Phalle est l'une de ces artistes qui ne laissent pas indifférent. Son Jardin des Tarots, en Toscane, pousse à l'extrême le choix d'implanter des sculptures monumentales et extravagantes au cœur d'un parc.

Cet article nature vous a été présenté par :

Une palette d'idées pour votre jardin!

Jardinerie en ligne | Jardinage en vidéo | Conception de jardin



Associée au plasticien Jean Tingueley, elle a également créé, dans les années 90, Le Cyclop, une œuvre exposée dans le parc de Milly-la-Forêt (91). Niki de Saint Phalle y a conçu une sculpture recouverte de fragments de miroirs, reflétant la nature et les arbres en une multitude d'éclats, tandis que Jean Tingueley a donné vie à l'ensemble grâce à un œil mobile animé.

Sans aller jusque-là, il est tout à fait possible d'oser intégrer des œuvres décalées dans nos jardins. L'objectif est de rendre votre coin de paradis unique et personnel.

Une œuvre figée dans le paysage prend vie au fil des

Le dicton du mois
*S'il gèle à la saint-Raymond,
l'hiver est encore long !*



saisons : chaque jour, elle se dévoile sous un nouveau décor.

*En 2026, osez !
Faites-vous plaisir !
Belle et bonne année
à toutes et à tous.*

**Jardinez bien,
bon et bio !**

**Votre jardin
en janvier**

Lune montante
(je sème et je récolte)
Le 1^{er} puis du 16 au 29

Lune descendante
(je plante et je taille)
Du 2 au 15
puis à partir du 30

Découvrez notre chaîne YouTube "Grandiflora"



Retrouvez les conseils de Pascal RENAUD sur
www.grandiflora.fr

ou contactez-nous au 02 40 27 21 69

VDLV
ARTISANS DE LA DEMOSSAGE
LAVAGE / DÉMOUSSAGE
Artisans depuis 30 ans

**9 IMPASSE DE LA VALLÉE
85220 ST MAIXENT SUR VIE
07 71 28 53 17
CONTACT.VDLV@GMAIL.COM**

PARTICULIERS & PROFESSIONNELS
DÉMOUSSAGE ET LAVAGE
TOUS SUPPORTS
100% VAPEUR
SANS AUCUN
PRODUIT CHIMIQUE

JL Services

**Portail / Porte de Garage / Volet Roulant / Store
Domotique / Électricité**

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

Installation Réparation

DURABILITÉ
FIABILITÉ
SÉRENITÉ

Dacri

L'ACRI BRI DE JARDIN

**NOUVEAU SHOWROOM
SUR RENDEZ - VOUS**

**contact@daci.fr
02.51.48.34.00**

**Z.I les Blussières Nord 1,
8 rue Benjamin Franklin 85190 AIZENAY**

MOTS CROISÉS

Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

Horizontalement

- 1/ Prestige d'un rang social élevé.
- 2/ Décomposition organique sur les plantes.
- 3/ Doté. On peut en faire dans une certaine « cour ».
- 4/ Mot de passe à usage unique. Enzyme.
- 5/ Au Canada blanchisseries.
- 6/ Utopique.
- 7/ Prénom féminin. On les trouve dans les taux.
- 8/ A connu le « masque ».
- 9/ Commune Suisse. À bout.
- 10/ Commune du 76.

Verticalement

- A/ Empêché d'agir.
- B/ Peut être la refonte d'un document. Peut accompagner un docteur.
- C/ Peut avoir « pignon » sur rue.
- D/ Norme de communication informatique. Bien arrivé. Négation.
- E/ Commune du 61. Chanteur italo-belge.
- F/ Sigle qui peut être fatal. Agrémenté la conversation. Vent.
- G/ Rugosité.
- H/ Sans grande valeur. Être mais ailleurs. Petits filets.
- I/ Jeux de cartes.
- J/ Utile au golf mais dans le bon sens. Donnent le genre.

SUDOKU

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

Débutant

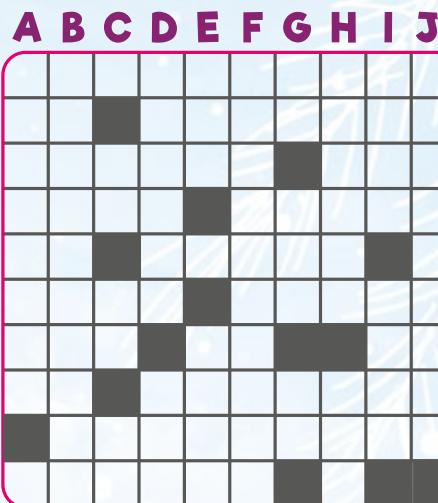
2			5		9	1		
9		7	4		2			
8						3	5	
3	8		9	7				
4	3							1
		2		6	8		4	
7	9		2					3

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.



Exemples :
MORILLE
TIREUR

**Solution du mois dernier**

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

Solution du mois dernier

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

Zéro pour Toto ...

Aujourd'hui les enfants vous allez écrire dans vos cahiers ce que vous avez reçu pour Noël.

Voici le texte de Toto :

J'é ut un dictionnaire mai jean navet pas bezoin j'an avé déjas ain.

MOTS MÉLANGÉS

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

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

ACCALMIE	ELYTRE	ILLEGAL	STARTER
ACHAT	EPROUVANT	LISSE	TEMERAIRE
ARGOT	ESCORTE	NEFLE	TEST
AUTO	EVEIL	PERLE	TRICYCLE
BAGNE	FLORAISON	PRIMEVERE	TRONC
COMPENSER	FORMATION	RENTE	TROT
CYCLISME	FOURBERIE	RICHARD	TROUPE
DOMICILE	GRENADINE	SAVEUR	VOLUME

Univers du sommeil

MEGA JUSQU'À -50 % SOLDES

DE NOMBREUX
PACK LITERIE
MATELAS + SOMMIER + PIEDS

du 7 janvier au 3 février

Matelas - Sommier
Sommier coffre
Tête de lit - Chiffonnier
Commode - Chevet
Banquette BZ et convertible
Couette - Oreiller
Linge de lit



5 rue jean cousin CHALLANS
02.51.60.65.23 uds@literie-challans.com

Paiement jusqu'à
10X SANS FRAIS

CHEZ **jpo**

SOLDES MONSTRES*

DU 7 JANVIER AU
3 FÉVRIER 2026**

Sur exposition de Cuisine aménagée

jusqu'à **-75%**



Photos non contractuelles • SIRET 332 374 461 00025
Hors articles signés à l'entrepôt dans la limite des stocks disponibles.
*Sauveut les dates réguliers dans le département.

ENTREPOT JPO

Électroménager
Cuisine aménagée
sur mesure

38 rue de Monaco

(Nant' est entreprise bâti.

entre Peugeot SIAO et Synergie)

Ligne de bus n°85, arrêt Marché Commun

NANTES • 02 51 89 42 49

www.jpo-grossiste.com

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



Dry January (janvier sans alcool)

Un mois pour boire autrement...

Dans nos sociétés, l'alcool est bien plus qu'une simple boisson : c'est un marqueur culturel, un ciment social. Fêtes, anniversaires, pots de départ, afterworks... les occasions de trinquer ne manquent pas. En France, le vin est même perçu comme un symbole de convivialité et de patrimoine, ce qui rend toute réflexion sur la sobriété délicate. Pourtant, après les excès des fêtes de fin d'année, janvier devient pour beaucoup le moment idéal pour faire une pause et laisser son organisme souffler.

C'est tout le principe du Dry January, ou "mois sans alcool", né au Royaume-Uni en 2013 à l'initiative de l'organisation Alcohol Change UK. La France, qui a officiellement rejoint le mouvement en 2019 sous l'impulsion

d'un collectif d'associations, de mutuelles, de collectivités et d'hôpitaux, compte aujourd'hui de nombreuses villes engagées, comme Brest, Lyon, Nantes ou encore Paris.

Cette période de sobriété volontaire n'a pas pour objectif de culpabiliser, mais d'encourager une pause collective et symbolique, bienfaisante pour le corps.

Un défi santé... mais surtout un changement d'habitudes

Le principe est simple : ne pas boire une goutte d'alcool pendant un mois. Mais au-delà du défi, le mouvement invite à repenser notre rapport à l'alcool et à la convivialité. Il

ne s'agit pas de bannir vins et spiritueux à jamais, mais d'apprendre à distinguer les verres "plaisir" de ceux pris par automatisme.

Selon une enquête menée par Santé Publique France entre 2020 et 2021 ainsi que l'étude Janover de 2021, les participants au mois sans alcool constatent de nombreux bénéfices : perte de poids, meilleure digestion, sommeil plus réparateur, meilleure concentration et regain d'énergie. Plusieurs d'entre eux en ressentent

les bénéfices même après janvier, en réduisant spontanément leur consommation annuelle.

Les médecins confirment les effets physiologiques positifs : en quatre à six semaines, le foie se régénère partiellement, surtout chez les plus gros buveurs, la tension artérielle baisse, et la concentration s'améliore. Le professeur Henri-Jean Aubin, addictologue à l'hôpital Paul-Brousse (Villejuif), souligne qu'un buveur régulier "qui expérimente une fois le fait de ne pas boire se trouvera ensuite dans une situation beaucoup plus favorable pour arrêter de nouveau, s'il en a envie."

Mais ce défi agit aussi sur le plan psychologique. Il bouscule la pression sociale liée à l'alcool, encore très présente. Ne pas boire suscite parfois l'étonnement, voire la suspicion.



**MENUISERIE
DU GOIS**

CHARPENTE - MENUISERIE

NEUF ET RÉNOVATION

CHARPENTE

FERMETURE - OUVERTURE

TERRASSE - PARQUET

AGENCEMENT

Intérieur / Extérieur

CLOISON BOIS



Nettoyage & Entretien Professionnel / *Votre toit comme neuf!*



06.68.19.86.54

85gabard@gmail.com

www.gabardcouverture.fr

44 rue Jean Perrin - Pôle Activ' Océan
85300 Challans



COUVERTURE NEUVE ET RÉNOVATION

NETTOYAGE TOITURE ET FAÇADE

TRAITEMENT HUMIDITÉ

PEINTURE EXTÉRIEURE

ZINGUERIE

DEVIS GRATUITS



M.S. ÉLAGAGE

Élagueur grimpeur

Pose de clôtures

Élagage et abattage d'arbres en tout genre



Tonte de pelouses

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

30 Le Filon gourmand

Le mois sans alcool permet justement de normaliser ce choix : dire "non, merci" sans devoir se justifier devient plus aisé.

Et si les Bretons avaient eu l'idée avant les Anglais ?

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le tout premier défi sans alcool aurait vu le jour non pas à Londres, mais... à Brest !

Dès 1984, la ville bretonne lançait une initiative locale : trois jours sans alcool. Ce défi, né d'abord dans les restaurants avant de s'étendre à toute la ville, visait à sensibiliser la population aux risques liés à la consommation excessive. Tests d'alcoolémie dans les rues, actions de prévention, implication du comité local de promotion de la santé : l'idée fit son chemin, jusqu'à gagner d'autres communes bretonnes, comme Lorient ou Dinant.

Ironie du sort, 2013, l'année où naît le Dry January britannique, marque aussi la fin du défi brestois. Aujourd'hui, la municipalité, en partenariat avec le CHU et le réseau des bibliothèques, perpétue l'esprit du "mois sans alcool" à travers des conférences, projections et rencontres conviviales. Comme quoi, les Bretons avaient peut-être quelques longueurs d'avance !

Un marché en pleine effervescence



Le succès du Dry January a donné des ailes à l'industrie des boissons sans alcool. Loin du simple jus de fruits, les "mocktails" et spiritueux sans alcool se multiplient, séduisant même les amateurs exigeants.

Le premier spiritueux sans alcool à avoir fait son apparition sur le marché est un gin inventé en 2015 par Ben Branson, inspiré d'un traité botanique du XVIIe siècle. En France, une distillerie marseillaise fait figure de précurseur : dès les années 1980, elle proposait une anisette sans alcool, la fameuse Cristal 100, à destination des anciens Pieds-Noirs.

Aujourd'hui, les innovations foisonnent : gins, rhums, whiskys, bières, vins... Tout existe en version "no/low alcohol". Parmi les dernières nées et dans un genre à part, on peut citer les proxies, ce sont ces nouvelles boissons qui cherchent à offrir un équivalent au vin, sans le copier et sans une goutte d'alcool. Pensées pour la gastronomie, elles misent sur la complexité aromatique, la longueur en bouche et l'équilibre. Le site français lancé par Jean-Philippe Braud, dédié aux vins, bières et spiritueux sans alcool, recense près de 400 références et prouve l'engouement pour cette tendance.

Les bars et restaurants s'adaptent aussi. De Paris à Nantes, on voit fleurir des bars "low alcohol" ou totalement sans alcool, misant sur la créativité gustative : herbes aromatiques, distillats de plantes, infusions complexes.



Le tout servi dans une ambiance chic et décomplexée. Ces lieux participent à redéfinir la convivialité, prouvant qu'on peut "sortir boire un verre" sans pour autant boire d'alcool.

Un combat de société

En France, la démocratisation du Dry January n'a pourtant pas été un long fleuve tranquille. Faute de soutien officiel des pouvoirs publics, certains évoquent la pression des lobbies de l'alcool, ce sont des associations et acteurs de santé qui ont pris le relais pour promouvoir l'initiative.

Cette résistance illustre une tension bien française : comment concilier santé publique et culture du vin ? Car si le mois sans alcool se veut un défi santé, il est parfois perçu comme une injonction morale, voire une stigmatisation des buveurs. Les critiques dénoncent une "société de contrôle" où l'abstinence devient vertu et où chacun doit afficher sa bonne conduite via les réseaux sociaux.

Un historien rappelle d'ailleurs que le terme "dry" évoque la prohibition : trop d'interdit peut conduire à la transgression.



Le risque serait de culpabiliser plutôt que d'accompagner. En d'autres termes, mieux vaut éduquer à la modération qu'imposer l'abstinence comme norme sociale.

Mais, petit à petit, la perception évolue. Chez les jeunes générations, la tendance "no/low" s'installe : soirées sobres, festivals "sans alcool", et réseaux sociaux dédiés à une vie plus consciente. Ces nouvelles pratiques ne tournent pas le dos à la convivialité, elles la réinventent.

Et si on essayait, tout simplement ?

Le mois sans alcool reste avant tout un exercice de conscience : une parenthèse pour écouter son corps, redécouvrir d'autres plaisirs et briser quelques automatismes.

Mocktails, kéfir, kombucha... les alternatives ne manquent pas. Et si l'on craque un soir, rien de dramatique : il suffit de reprendre le lendemain si on le souhaite.

Entre défi personnel, réflexion collective et découverte de nouveaux goûts, le mois sans alcool s'impose peu à peu dans le paysage français. Toutefois, cela doit rester un choix personnel et non une obligation sociétale.

En cette nouvelle année, pour laquelle je vous présente tous mes meilleurs voeux, tenterez-vous le défi ?



Vous invitent à leur :

WEEK-END PORTES OUVERTES

LES 7 & 8 FÉVRIER 2026

Visite - Expo - Conseil
Jeu Gonflable - Jeux en bois
Moment Convivial

10 & 12 rue Lavoisier
Zone de la garrière 85190 VENANSAUT

C_A

CHALLANS ALU

C_A

MENUISIER POSEUR

02 51 93 12 92

Portes d'entrées
Fenêtres ALU/PVC/BOIS
Portes de garage
Volets battants & roulants

Remplacement de vitrages
Stores bannes
Dômes piscines

Portails & clôtures
Carpots & pergolas
Abris de piscine
Garde-corps & séparations de balcon



DEVIS GRATUIT - Artisan certifié RGE

✉ contact@challans-alu.com
🏡 8.rue du parc de pont habert
85300 SALLERTAINE

Présence au SALON IMMOBILIER DE VENDÉE à la Roche sur Yon les 7 et 8 février 2026

Rémoulade de Céleri-Rave aux Pommes et Noix Torréfiées

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 céleri-rave moyen
- 1 pomme (type Granny Smith)
- 50 grammes de cerneaux de noix
- 100 grammes de mayonnaise maison
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- Sel fin et poivre noir fraîchement moulu
- Quelques brins de ciboulette pour la décoration

Préparation

Disposer les noix sur une plaque de cuisson et les enfourner à 180°C pendant 5 à 7 minutes.

Laisser refroidir et concasser grossièrement.

Éplucher le céleri-rave et la pomme.

Râper le céleri-rave et la pomme en julienne fine (utiliser une mandoline ou un robot).

Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde à l'ancienne et le jus de citron.

Assaisonner de sel et de poivre.

Incorporer délicatement le céleri-rave et la pomme râpés à la sauce.

Ajouter la moitié des noix concassées et mélanger.

Réserver au frais pendant au moins 30 minutes pour que les saveurs se développent.

Dresser la rémoulade dans des coupelles.

Parsemer du reste des noix torréfiées et de ciboulette ciselée.

Servir frais.

Bonne dégustation !

Le Glajou



Samedi 14 février 2026
Venez fêter la St Valentin !
Dîner d'ambiance
avec Jimmy Crooner
Pensez à vous renseigner !



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

Notre restaurant, situé dans un cadre idéal, au cœur du marais vendéen, vous propose une cuisine traditionnelle et des 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 sur sarments de vigne.

Menus à la carte à 24€, 30€ et à 41€

Fermé le lundi et le mardi

le.glajou@sfr.fr • Facebook Le Glajou



Carpaccio d'Agrumes et Kiwis Sirop Miel-Gingembre



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 oranges
(dont une sanguine si disponible)
- 1 pamplemousse rose
- 3 kiwis
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 50 grammes de miel liquide (type acacia)
- 5 centilitres d'eau
- 1 centimètre de gingembre frais
- 1 cuillère à café de jus de citron vert

Préparation

Dans une petite casserole, mélanger le miel et l'eau. Râper finement le gingembre et l'ajouter au mélange. Porter à ébullition, puis retirer du feu. Laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer le sirop pour retirer le gingembre. Ajouter le jus de citron vert et laisser refroidir complètement. Peler à vif les oranges et le pamplemousse (retirer toute la peau blanche). Couper les agrumes en fines rondelles. Éplucher les kiwis et les couper également en fines rondelles. Disposer harmonieusement les rondelles d'agrumes et de kiwis sur des assiettes plates ou un grand plat de service. Napper délicatement les fruits du sirop miel-gingembre refroidi. Ciseler quelques feuilles de menthe et les parsemer sur le carpaccio. Servir très frais.

Bonne dégustation !

La Maison de l'Eclusier

vous accueille 7 jours /7 !!
et vous souhaite
une heureuse et gourmande
année 2026 !

Pour l'apéro

NOUVEAU ! Anguilles fumées maison

Friture de Joëls : 11,50€ l'assiette

Accras de Morue maison : 12,50€

Mix accras et friture de Joëls : 12€

Boucauds (Crevettes grises / Selon arrivage) : 13,50€

Planche Tomme de Pays (local) : 13€50

Punch maison* 14 cl. : 7,50€

Sangria maison* 14 cl. : 7,50€

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération



Agneau
de 7 h

NOUVEAU ! À emporter
Anguille fumée maison
et Confit de canard maison

Menus à 25€ • 28€50 • 38€50

Retour des Coquilles
Saint Jacques bretonnes !

Nos plateaux
de fruits de mer



Pensez à réserver !
02 40 21 10 27

Le Port du Collet - 44760 Les Moutiers en Retz
www.restaurant-lamaisondeleclusier.fr



Longe de Cabillaud Rôtie Sauce Crémée au Safran et sa Fondue de Poireaux aux Épices

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 longes de cabillaud (environ 150 g chacune)
- 2 càs d'huile d'olive
- 20 cl de crème fleurette entière
- 1 dose de safran
- 1 échalote finement hachée
- 10 grammes de beurre
- Sel et poivre
- 4 gros poireaux (parties blanches et vert clair)
- 20 grammes de beurre demi-sel
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- Sel et poivre



Préparation

Laver et émincer finement les poireaux.

Dans une grande cocotte, faire fondre les 20g de beurre.

Ajouter la moitié de l'échalote et l'ail hachés, et faire suer sans coloration.

Ajouter les poireaux émincés, la noix de muscade et le curcuma.

Saler et poivrer.

Couvrir et laisser étuver à feu très doux pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les poireaux soient très tendres, en remuant de temps en temps.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre et faire suer le reste d'échalote hachée.

Verser la crème liquide et ajouter les filaments de safran.

Porter à frémissement et laisser réduire légèrement.

Saler, poivrer et réserver au chaud.

Préchauffer le four à 200 °C.

Badigeonner les longes de cabillaud d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Enfourner pour 10 à 12 minutes, selon l'épaisseur du poisson.

Disposer la fondue de poireaux au centre de l'assiette.

Placer la longe de cabillaud par-dessus et napper généreusement de sauce crémeuse au safran.

Servir immédiatement.

Bonne dégustation !



Menu du Jour "Tradi" à 20,00 € !

Venez découvrir notre nouvelle carte d'hiver avec notamment Tête de Veau, choucroute de la mer, jarret de porc...

Plateau de fruits de mer

Proposition de menu personnalisé pour tout groupe supérieur à 12 personnes.

Ouvert
tout le mois
de Janvier !

Ouvert tous les jours
midi et soir

sauf dimanche soir, lundi soir
et vendredi (midi et soir)

2 avenue de la Forêt - 85160 Saint Jean de Monts

02 51 58 51 78

sarl.gwenneg@orange.fr



La Villa-restaurant

Site web : la-villa-st-jean-de-monts.eatbu.com



Vent d'Eden
PARK HOTEL ****
RESTAURANT

HÔTEL - RESTAURANT - SALLE DE RÉCEPTION





En savoir plus sur
vent-deden.com

Ouvert toute l'année

40 rue des Mésanges 85270 Saint-Hilaire-de-Riez 02 51 68 99 35

SOLDES 2026

1^{er} arrivé 1^{er} servi ! > Quantité limitée

Offre valable durant la période des soldes : du 07/01/2026 au 03/02/2026

Articles

• Meubles

Matières

Modèles / Dimensions

Prix base

Prix soldés

Remises

Cuisine EXPO	Toledo grise	25000 €	9990 €	-60%
Meuble TV EXPO	Opus Noyer et Noir	7600 €	3800 €	-50%
Cuisine EXPO	Savona Jade	14000 €	9000 €	-36%
Cuisine EXPO	Cassino Roseau	12250 €	7600 €	-38%
Meubles divers dépareillés	Colonnes, meubles bas, niches etc		petit prix	

• Electroménagers & Accessoires

Plaque induction 60 cm	NOIR	ELECTROLUX	549 €	390 €	-29%
Plaque induction 70 cm - seconde main	NOIR	NEFF	1099 €	200 €	-82%
Four pyrolyse 65L	NOIR	ELECTROLUX	599 €	399 €	-33%
Hotte inclinée	NOIR	ELICA	299 €	150 €	-50%
Réfrigérateur pose libre avec congélateur	BLANC	AMICA	589 €	295 €	-25%
Réfrigérateur intégrable	BLANC	AMICA	449 €	319 €	-29%
Cafetière filtre	BLANC	SMEG	199 €	149 €	-25%
Cuve évier sous plan de travail	FRAGRANIT VANILLE	FRANKE	350 €	199 €	-43%
Cuve évier sous plan de travail	INOX	FRANKE	290 €	145 €	-50%
Cuve évier sous plan de travail	INOX MICRODEKOR	FRANKE	230 €	115 €	-50%
Évier 1 cuve et demi sous plan de travail	FRAGRANIT BLANC	FRANKE	746 €	399 €	-47%
Évier NOIR 1 cuve 1 égouttoir - défaut	CRISTADUR	SCHOCK	422 €	50 €	-88%
Évier NOIR 1 cuve 1 égouttoir	CRISTADUR	SCHOCK	422 €	250 €	-41%
Évier NOIR 1 cuve et demi 1 égouttoir	CRISTADUR	SCHOCK	450 €	270 €	-40%
Mitigeur	INOX	GESSI	199 €	99 €	-50%
Poubelle pour meuble sous évier		plusieurs modèles	à partir de	29 €	
Crédence verre	Coloris blanc	600x700	169 €	85 €	-50%

• Salles de Bain

Vasque à encastrer blanche	Céramique	600x400 P	338 €	99 €	-71%
Paroi de douche fixe 80cm	Transparent et inox	800x2000	288 €	169 €	-41%
Ensemble paroi de douche	Transparent et inox	900x900x2000	610 €	418 €	-31%
Porte pivotante douche 90cm - défaut	Transparent et inox	900x2000	509 €	100 €	-80%
Ensemble paroi de douche	Effet atelier noir	1600x900x2000	3015 €	1199 €	-60%
Mitigeur	Inox		195 €	45 €	-77%

• Chaises & Tabourets

Chaises JAM	Pietement bois clair Assise plastique blanc	Qté 4 (prix total)	1380 €	699 €	-49%
Fauteuil TUKA	Pietement noir Assise Rose ou Grise	Qté 1 rose et 1 gris (prix unitaire)	856 €	199 €	-77%

Atout
Cuisines
Créateur de bien-vivre

Du 07/01 au 03/02

SOLDES -50%

JUSQU'À



Table de repas CIRCLE : L.200 x H.76 x P.100 cm en fer coloré, MDF laqué mat perle et céramique catégorie 1. Piétement : fer coloré. Plateau : MDF laqué mat et céramique catégorie 1. Offre non cumulable avec d'autres offres en cours. Valide dans les magasins participant à l'opération sur les produits signalés en magasin par un étiquetage spécifique. Selon les périodes légales publiées au Journal Officiel. Photos non contractuelles. Sauf erreurs typographiques. Magasins Indépendants membres du réseau XXL. Crédit illustration : Stefany Villon



maison XXL

CHALLANS | MEUBLES
139 rue CARNOT PEROCHEAU

02 51 93 48 42 - magasinchallans@xxl.fr - xxl.fr

Du 07/01 au 03/02

SOLDES

Jusqu'à

-50%*



Découvrez nos produits sur notre site.

SAGAM – SARL au capital social de 128 375 € – 153 rue de Montrouge 75011 – 731 880 332 RCS Paris – Liste des magasins participants à l'opération disponible sur demande – Photo non contractuelle. *Pendant la durée légale définie par décret.

LE GÉANT DU **M**EUBLE
PEROCHEAU

CHALLANS 139 rue Carnot
02 51 68 22 19 - contact@meublesperocheau.com

Distributeur : TEMPUR



HIMOLLA



MEUBLES CÉLIO