

# Le **FILON** Pays de Retz **mag**

Une vraie mine d'or !

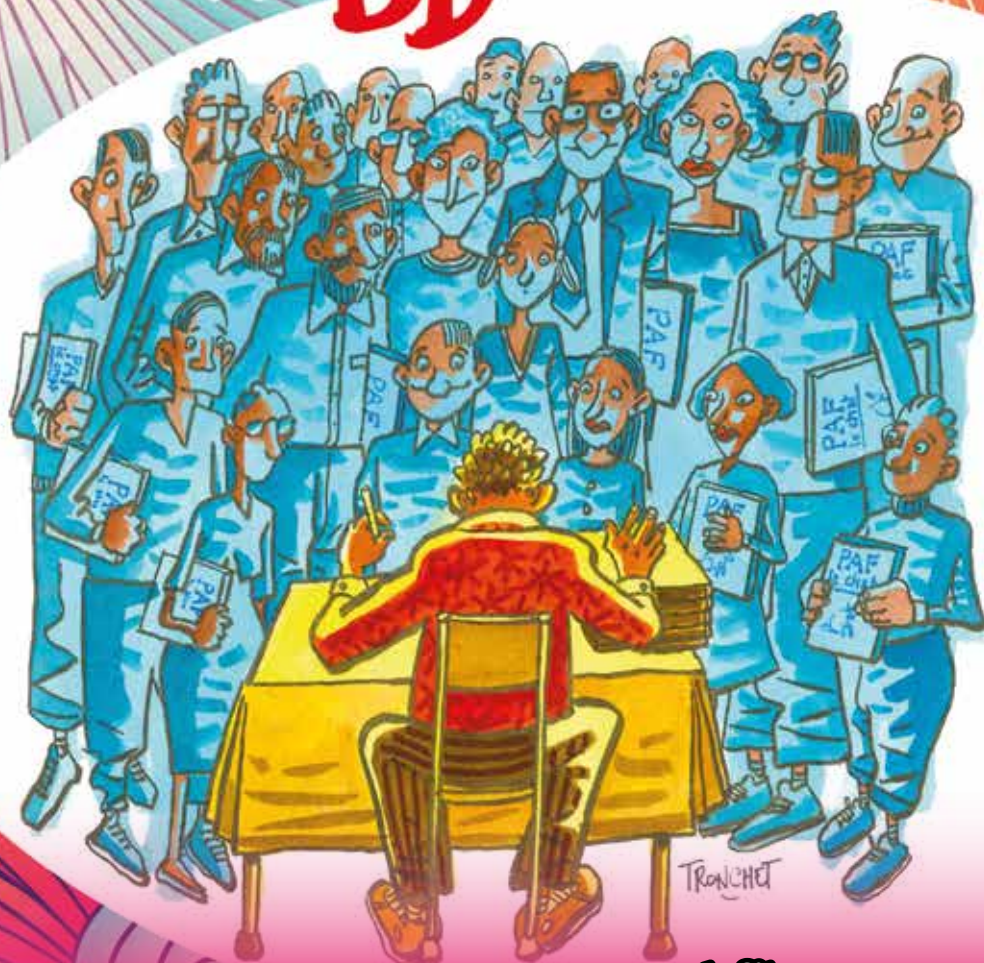


**Avril  
2024**

**N° 229**

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

**34<sup>e</sup> journées** 20-21 avril 2024  
de la **BD** [www.journeesbd.fr](http://www.journeesbd.fr)  
Le Pellerin (44)



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

**Le FILON  mag**  
Une vraie mine d'or !

**RECHERCHE  
DISTRIBUTEUR /  
DISTRIBUTRICE**  
Renseignements  
en page 6



**Jeu  
CONCOURS**  
**A GAGNER :**  
**1 coussin NAP XXL**  
(Valeur 270€)  
1 gagnant-e  
Avec notre partenaire  
**O Plaisir Piscine**  
**à St Brevin les Pins**  
(Voir en P. 33)

20 mars > 20 avril  
**offres exclusives**

**LES GRANDS  
JOURS**



**PORNIC**  
CC Intermarché, route de Nantes

**Grand Litier** 



# CHAUSSURES - MAROQUINERIE LÉONE



**BELLAMY**

Douglas

**Fluchos**

Gabor

**CHACAL**

**LADY**

**Collonil**

**mobils**  
ergonomic  
MEPHISTO

**MEPHISTO**

**ROHDE**

**ROMIKAR**

**Semelflex**

**Sioux**  
DAS ANKLASSISCH GEFÜHL

**SAPHIR**  
BEAUTÉ DU CUIR

FEMME du 34 au 43 | HOMME du 37 au 50 | BÉBÉ / ENFANT du 16 au 41 | CHAUSSONS | ACCESSOIRES | PARAPLUIES

Ouverture le lundi de 14h à 19h - Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h - Le samedi en journée continue de 9h à 19h

# FAVREAU *vosre chausseur* À PORT SAINT PÈRE



**mobils**  
ergonomic  
MEPHISTO

**MEPHISTO**  
CHAUSSURES D'EXCEPTION

**ALLROUNDER**  
by MEPHISTO



CHAUSSURES LÉONE FAVREAU | 3 rue de la Raterie | 44710 Port Saint Père | Tél. : 02 40 31 51 16

[www.chaussures-marochinerie-lfavreau.com](http://www.chaussures-marochinerie-lfavreau.com)

## Contact commercial

### > Contact Filon Mag Pays de Retz

Yvonnick Kerboriou  
06 83 81 43 56  
yvonnick@lefilonmag.com



### > Contact Filon Mag Nord Vendée

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



# Sommaire

- P. 4 : Les journées mondiales
- P. 6 : Spectacles et loisirs
- P. 10 : L'album du mois
- P. 12 : Horaires des marées
- P. 23 : Evénement Le Pellerin
- P. 24 : Le coup de cœur du ludicaire
- P. 34 : Bien dans son corps et dans sa tête
- P. 39 : Horoscope du mois
- P. 40 : Regard sur...
- P. 44 : Nature : Co-propriétaire
- P. 46 : Le Filon gourmand : restaurants et recettes
- P. 47 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...

## Edito

À l'heure où vous lisez ces lignes, il y a fort à parier que le changement d'heure est passé et que Pâques vous a permis de stocker largement assez de potassium, magnésium et calcium pour tenir jusqu'à la fin de l'année !

Il est temps de sortir pour brûler les calories et cela tombe bien, car ce ne sont pas les événements qui manquent près de chez vous. L'agenda retrouve sa ligne arrondie avec l'arrivée des beaux jours. L'offre des activités d'extérieur explose littéralement !

La rubrique pleine conscience vous propose de manger les mêmes choses que d'habitude, mais différemment... Et comme l'exercice proposé nécessite deux raisins secs, nous avons décidé de vous donner des recettes pour utiliser le reste du sachet dans la foulée...

Pascal Renaud nous invite, alors que nous préparons nos jardins pour la nouvelle saison, à raisonner nos actions pour tenir compte des oiseaux qui ont besoin de quelques insectes nuisibles pour s'alimenter... Protégeons l'équilibre de nos espaces verts.

Entre deux séances de jogging et de jardinage, prenez le temps de faire un tour au Pellerin les 20 et 21 Avril pour les 34e Journées de la BD.

Vous pourrez partager vos lectures avec vos enfants, petits-enfants, ou parents et grands-parents, autour des nombreux espaces des libraires et des bouquinistes, dont un dédié aux mangas cette année !

Une belle façon de prolonger le festival Errances et le Moshi Moshi Festival du mois dernier !

Enfin, un seul mot d'ordre : sortez, profitez... après avoir lu votre Filon Mag bien sûr !

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

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

### Les journées mondiales : Insolites, drôles, engagées ...

Une simple pensée, une petite ou une grande action, à vous de voir ce que vous pouvez offrir à l'occasion de ces journées...

2 avril : Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme - 10 avril : Journée mondiale des frères et sœurs

18 avril : Journée mondiale des radios amateurs - 21 avril : Journée mondiale de la créativité et de l'innovation

30 avril : Journée mondiale des véhicules d'époque



Le Filon mag, une vraie mine d'or est une marque déposée - Mensuel - Tirage : 27 000 exemplaires - 1500 dépositaires dans les communes du Pays de Retz - SAS DPMAG : N° de Siret : 47845598300021 - Le Filon mag : 33 le Bois Macé - 44210 Pornic - 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.



Cuis'in

**CONCEPT**

**SARL BONNET**



1 route de la Forêt 44830 Bouaye

Tél. 02 52 10 37 63



cuisineconcept.sarlbbonnet@sfr.fr

www.cuisine-concept-bonnet.fr

**CUISINES - BAINS - RANGEMENTS**



**PORTES  
OUVERTES**

**+ de 200m<sup>2</sup> d'exposition**

**NOUVEAU ! Conseils & réalisation Agencement Intérieur**



**Rangement de salon**



**Salle de bain**



**Bibliothèque**



**Porte de séparation**



**Placard**



**Dressing**



Route de Pornic  
Sortie  
Bouaye La Forêt

**40 ANS D'EXPÉRIENCE**

Conception et devis à domicile

**GRATUIT**

Ouvert du lundi  
au samedi  
9h-12h et 14h-19h

Fabrication 100% française  
Fabriquée en Vendée



Garantie 10 ans  
(ou entre 5 et 10 ans selon produit)



Lauréat du  
Trophée de l'Innovation



Qualité des meubles



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

Merci de communiquer la date de votre événement avant le 15 avril pour le magazine de mai sur [www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com), onglet « Ajout agenda »

**Distribution du prochain numéro à partir du 2 mai.**

**Tout le mois**

**La Bernerie en Retz**

**Exposition**

La Société des Historiens du Pays de Retz (SHPR) vous propose une exposition sur les pêcheries du littoral.

*Du mardi au vendredi de 10h à 18h. Nouvelle Maison de l'histoire, rue du Clos du Pin. Infos : 02 51 74 63 73*

**Saint Brevin les Pins**

**P'tits bouquineurs**

Soyez les bienvenus pour l'heure du conte, adaptée aux enfants jusqu'à 10 ans.

*Les samedis à 10h30 et 11h. Médiathèque. Infos : 02 40 27 45 80*

**Véhicules rétro**

Réunion de véhicules anciens (autos, 2 roues, utilitaires).

*Le 2<sup>e</sup> dimanche tous les mois de 10h à 13h. Place Bougainville. Infos : 06 75 45 75 13*

**Chauvé**

**Exposition**

Pour célébrer le 2<sup>e</sup> anniversaire de la création de l'association la CLEF des Familles, toutes les énergies des familles et des bénévoles se sont mobilisées pour monter un grand projet collaboratif !

*Tous les jours. Mairie. Infos : 02 40 21 12 14*

**Corsept**

**Place au jeu !**

*Les samedis de 10h à 12h. Ludothèque, 2 place de l'Eglise. Infos : 02 40 27 51 77*

**Lundi 1 avril**

**Saint Michel Chef Chef**

**Marché aux plantes**

L'association Bien-être au jardin organise son marché aux plantes où vous pourrez y trouver graines, boutures et jeunes plants.

*De 10h à 16h. Square de Jade.*

**Jardin de Pâques**

C'est l'heure de la chasse aux œufs !

*À 15h30. Le Bois Roy. Infos : 02 40 27 82 54*

**Saint Père en Retz**

**Vide-grenier**

120 exposants. Sur place bar, restauration, manège pour enfants.

*De 8h à 17h30. Centre-ville. Infos : inscriptions au 06 76 45 51 77*

**Mardi 2 avril**

**Saint Brevin les Pins**

**Conférence Défi OZ**

Le Défi OZ (Objectif Zéro), organisé par le service environnement de la CCSE, a été lancé en février. 18 foyers y participent pour réduire au maximum leur empreinte carbone (dans les domaines de l'eau, l'énergie, les déchets, la mobilité, l'alimentation) durant 5 mois.

*À 20h. Espace Bobby Lapointe. Infos : 02 40 27 75 09*

**St Hilaire de Chaléons**

**Club lecture ado**

Découvrez, partagez vos lectures, expliquez pourquoi vous aimez lire...

*À 18h30. Bibliothèque Les Mots Passants. Infos : 02 40 31 73 30*

**Les 2 et 9 avril**

**La Plaine sur Mer**

**Atelier anglais**

Atelier de conversation en anglais proposé par Django.

*À 17h. Médiathèque Joseph Rousse. Infos : 02 51 74 81 92*

**Mercredi 3 avril**

**La Bernerie en Retz**

**Contes petits lecteurs**

Profitez d'un moment suspendu lors de l'heure du conte spéciale petits lecteurs.

*De 14h à 16h. Bibliothèque Olympe de Gouges. Infos : 02 44 06 25 89*

**La Plaine sur Mer**

**Atelier Tawashi**

Dans le cadre du Festival Erances, fabriquez un tawashi (éponge durable) à base de vieux tissus.

*À 16h. Médiathèque Joseph Rousse. Infos : 02 51 74 81 92*

**Pornic**

**Lecture petits**

Les lectrices des Passeurs de Rêves de Clef des Familles émerveillent petits et grands avec des histoires, des comptines et des poèmes sur le thème «Vive le printemps !» en 2 séances : pour les 0-3 ans et les plus de 4 ans.

*De 10h30 à 11h et de 11h à 11h30. Médiathèque Armel de Wismes. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54*

**Mercredi 3 avril**

**Saint Brevin les Pins**

**Soirée vidéo**

Marrakech, présentée par Bernard Plisson.

*À 20h30. Espace Bobby Lapointe. Infos : 02 40 27 20 56*

**Jeudi 4 avril**

**St Hilaire de Chaléons**

**Bébés lecteurs**

Découvrir le monde imaginaire des livres et les sensations que procurent l'écoute et la lecture...

*À 10h. Bibliothèque Les mots passants. Infos : 02 40 31 73 30*

**Du 4 au 18 avril**

**Paimbœuf**

**Bienvenue à la retraite**

Le Centre Socioculturel et la CAR-SAT s'associent afin de vous accompagner dans cette nouvelle aventure autour de 3 axes : les

**Jeu CONCOURS du mois d'avril  
A GAGNER : 1 coussin NAP XXL**

(Valeur 270€) - 1 gagnant-e

En répondant avant le 20 avril à la question : Qui est l'auteur de l'affiche du 34<sup>e</sup> Festival de la BD au Pellerin ?

(Réponse dans le Filon mag)

**Avec notre partenaire : O Plaisir Piscine à Saint Brevin les Pins (Voir P. 33)**

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



**Vous recherchez un job d'appoint près de chez vous ?  
Vous appréciez de travailler en indépendance ?  
Vous possédez un véhicule de type "petit utilitaire" ?**

*Nous recherchons pour début mai 2024,  
1 personne avec un statut d'indépendant  
pour effectuer, quelques heures en début de mois,  
la distribution du Filon mag  
sur le secteur du Pays de Retz.*

**Envoyez-nous un E-mail afin de vous présenter  
et rejoignez peut-être la joyeuse équipe du Filon mag !  
>>>> [helene@lefilonmag.com](mailto:helene@lefilonmag.com)**

démarches administratives et financières, vos projets et la santé.  
**Les lundi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Centre Socioculturel.**  
**Tarifs : 10€. Infos : 02 40 27 51 77**

## Vendredi 5 avril

### Sainte Pazanne

#### Comité de lecture

La bibliothèque vous propose de partager avec d'autres lecteurs votre goût de la lecture.

À 18h. Bibliothèque «A livre ouvert». Infos : 02 40 02 69 13

### Pornic

#### 100% Goldman

Un spectacle Goldman pas comme les autres retraçant la grande période Pop Rock des années 80-90.

À 20h30. Casino de Pornic. Tarifs : 30€. Infos : 02 40 82 04 40

## Les 5 et 6 avril

### Rouans

#### Comédie

Vous aimez la comédie et la bonne humeur au spectacle ?

Cette toute nouvelle mise en scène de Scène et Diapason est faite pour vous !

À 20h30. Espace Cœur en Scène. Tarifs : 4/7.50€. Infos : 06 51 04 62 77

## Du 5 au 7 avril

### Pornic

#### Festival Chanson de Café

20e édition. Un rendez-vous incontournable pour les amateurs de musique française,

Tous les jours. Dans les cafés de Pornic. Infos : 02 40 82 31 11

## Du 5 au 30 avril

### Chauvé

#### Exposition

«Et si la couleur était possible ?»  
Projet collaboratif et participatif de l'association CLEF des Familles, qui s'inscrit dans sa mission de soutien à la parentalité.

De 9h à 12h3 et de 14h à 16h30. Mairie de Chauvé et dans le bourg. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54

## Samedi 6 avril

### La Bernerie en Retz

#### Fest-Noz

Avec Blain-Leyzour, le duo Nantais incontournable de la scène Fest Noz, le groupe vendéen Courant d'Air'S avec un répertoire allant de la Bretagne à la Vendée, et Yves Le Guennec, virtuose de l'accordéon chromatique.

À 21h. Salle des Fêtes Olivier Hureau. Tarifs : 8€. Infos : kerradan.dansou@laposte.net

### Saint Brevin les Pins

#### Salon littérature jeunesse

La littérature et l'illustration jeunesse mises à l'honneur pour la 4<sup>e</sup> année consécutive !

De 10h à 18h. Salle Etoile de Jade.

#### Café lecture

Venez découvrir et partager vos lectures autour d'un café... ou d'un thé.

À 14h30. Médiathèque. Infos : 02 40 27 45 80

### Chaumes en Retz

#### Carnaval des enfants

Tous les enfants sont attendus

pour le défilé du carnaval dans les rues de Chaumes. Un événement haut en couleurs et en musique ! Puis place à la mini-boum pour les enfants !

À partir de 15h. Ecole Jean Monnet. Tarifs : 2€ le mini-boum (goûter inclus). Info : 06 79 49 08 42

### Chauvé

#### Atelier motricité

À la Clef des Louveteaux, le mouvement et la créativité ont toute leur place dans cet atelier de motricité libre entre tout-petits (-3 ans et +3 ans) et adultes, sans oublier le temps de lecture partagée.

De 10h à 10h45 (-3 ans) et de 11h à 12h (+3 ans). Salle de l'Éclair, Complexe du Pinier. Tarifs : Être membre 10€, Participation par enfant/par année : 5€. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54

### St Hilaire de Chaléons

#### Initiation Hip-Hop

Vous aimez la danse ? Vous êtes plutôt danse moderne ? Pourquoi ne pas découvrir le Hip-Hop ? En solo ou en famille, venez partager un moment convivial !

# STORE & CO

SOLUTIONS D'OMBRAGE SUR MESURE

Du 5 au 9 Avril 2024, retrouvez nous à la

## FOIRE DE NANTES

Parc des Expositions

### OFFRE SPECIALE

# STORES BANNES

## -10%

### +Éclairage Led OFFERT\*

Ouvert du lundi au samedi  
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 18h  
Fermé le mercredi

Nous nous déplaçons :

www.storeandco.fr

135, route de Nantes  
Parc d'activités des 3 Monts  
85300 Challans  
Tél. 02 51 26 99 98

85

44

49

Pergolas Toiles

Stores extérieurs

- Stores bannes
- Stores bannettes
- Moustiquaires
- Voiles d'ombrage

Stores de vérandas

- Stores anti-chaueur
- Stores thermiques
- Puits de lumière
- Stores sous-toiture

Stores intérieurs

- Stores vénitiens
- Stores Californiens
- Stores bateaux
- Stores enrouleurs
- Parois Japonaises

\* Pour toute commande acceptée avant le 30/04/2024. Offre non cumulable avec toute autre promotion en cours. Détail de l'offre en magasin

## 8 Agenda du mois d'avril

De 10h à 11h l'atelier enfants et de 11h15 à 12h15 l'atelier parents-enfants. Théâtre. Tarifs : 5/10€. Infos : 06 24 32 79 83

### Saint Jean de Boiseau

#### Concours de belote

Organisé par les Courtines, 1 lot à chaque participant.

À 14h. Espace festif et culturel des Pierres Blanches. Inscriptions dès 13h. Tarif 10€. Infos : 06 22 80 10 72

### Saint Michel Chef Chef

#### Soirée back to 90's - 2000's

L'APEL de l'école Ste Bernadette organise une soirée back to 90's-2000's. Au programme un repas (apéritif/rougail saucisse/dessert) suivi d'une soirée dansante animée par un DJ.

À 19h30. Salle Beauséjour. Tarifs : 28 € par adulte et 12 € par enfant -12 ans Boissons en supplément. Infos : 06 95 38 38 67 ou apel.ecolesaintebernadette@gmail.com

### La Montagne

#### Spectacle

Le groupe vocal A Tout Chœur propose la reprise de son spectacle de 2023 « Esprits de famille » Une histoire jouée, dansée et racontée en chansons, avec humour, tendresse, décors et costumes, d'hier et d'aujourd'hui ! À 14h30 et 20h30. Cinéma le Montagnard. Tarifs : 7 € - Gratuit Moins de 16 ans. Infos et résa : 02 51 11 02 23 / 09 50 38 30 30 / helloasso : ASCLM Chants et Musiques en scène

### Paimbœuf

#### Atelier Street Art

Venez découvrir l'association locale et la résidence artistique 13ARTS pour vous initier à la technique du spray aérosol avec pochoir grand format.

De 14h à 15h30. Lieu communiqué à l'inscription. Tarifs : 35€. Infos : 06 47 97 66 16

### Sainte Pazanne

#### Retz'Cital

Une joyeuse troupe interprétant et mettant en scène des chansons contemporaines, et partage avec le public, le plaisir de chanter... Ambiance garantie !

À 17h (réservation au 06 86 96 57 01) et à 21h (réservation au 06 84 79 91 06). Théâtre Municipal

Pazennais. Tarifs : 8/14€. Infos : 02 40 02 43 74

### Le Pellerin

#### Dîner Dansant

La section Danse Orientale ALP organise un Dîner Dansant. Apéritif, Farandole d'entrées, Poulet à l'Orientale et légumes, dessert gourmand, café/thé à la menthe (Boissons N.C.) Démo de danses orientales. Soirée dansante animée par DJ (musiques variées)

À partir de 19h30. Salle René Cassin. Tarifs : Menu à 22€ adulte et 12€ enfant. Infos : Réservations avant le 31 mars au 06 31 08 32 79 / 06 65 06 61 44

### Pornic

#### Conférence

Alain Barré viendra nous parler du peintre Gustave Caillebotte qui faisait partie du mouvement impressionniste du 19<sup>e</sup> siècle. L'un des peintres le plus original de son époque ! Venez le découvrir ou le redécouvrir lors de cette conférence organisée par l'association BoZ'ArT.

À 17h30. Maison des Arts. Tarifs : 6€. Infos : 07 63 30 72 46



#### Anniversaire

Votre boutique Talents d'Artisans fête son premier anniversaire ! Ouvrez l'œil et gagnez des bons d'achats à valoir immédiatement sur les articles en boutique ! (Quantité limitée, 1 seul bon d'achat par foyer.)

De 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h30. Talents d'artisans, 4 rue du Traité de Paris. Entrée libre. Infos : www.talentsdartisans.fr



### Saint Père en Retz

#### Conte musical

Susanna, pianiste classique et Mandakh, virtuose de la vièle et du chant diphonique, nous offrent une histoire folle et émouvante, à l'aide d'une musique unique et envoûtante, entre chants mongols, musique classique et jazz.

À 20h30. Espace Culturel Saint Roch. Tarifs : 7/14€. Infos : 06 88 56 54 16

### Villeneuve en Retz

#### Tournoi de badminton

Connaissez-vous le badminton, ce sport où le volant remplace la balle ? Rendez-vous pour un tournoi en triplette.

À 9h. Salle polyvalente de Bourgneuf en Retz.

### À partir du 6 avril

#### Machecoul

#### Balade guidée

3h de balade guidée dans le Marais Breton. Découvrez son histoire, sa flore, sa faune, son système hydraulique, son habitat traditionnel... Partez à la découverte des zones humides d'une grande richesse écologique. Détente et apprentissage au grand air.

Les samedis à 09h (ou un autre jour si vous êtes 6 minimum). Lieu dévoilé lors de votre réservation. Tarif : adulte 12€ / Enfant 7€. Infos : 06 64 20 50 75 / cielmonmarais@gmail.com

### Les 6 et 7 avril

#### La Plaine sur Mer

#### Printemps du bien-être

Offrez-vous une parenthèse de bien-être.

De 10h à 19h. Espace sports et loisirs. Tarifs : 2/3€. Infos : 06 02 59 87 96

### Villeneuve en Retz

#### Salon d'Arts de Printemps

2<sup>e</sup> édition. 21 peintres et 5 sculpteurs.

De 10h à 18h. Salle polyvalente. Entrée gratuite. Infos : ange.spaino@orange.fr

### Du 6 au 21 avril

#### Pornic

#### Exposition

Photographies, peintures, sculp-

tures par l'association Art des Escaliers.

Tous les jours de 10h30 à 18h30. Salle de la Marine.

### Les 6 et 24 avril

#### Préfaïlles

#### Cueillette d'algues

Une activité pleine de découverte et de créativité qui mettra à l'honneur pupilles et papilles !

De 9h30 à 12h30 le 6 et de 10h à 13h le 24. Tarifs : 39€. Infos : 06 71 48 50 23

### Jusqu'au 7 avril

#### Saint Brevin les Pins

#### Exposition

Kotimi vit et travaille à Paris depuis de nombreuses années, mais sa terre natale japonaise la suit jusque dans l'encre de ses images.

Du mercredi au dimanche de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30. Espace des Roches. Infos : 02 40 64 12 40

### Dimanche 7 avril

#### Saint Brevin les Pins

#### Parcours cyclotourisme

Le Cyclo Club Brévinnois organise son rallye cyclo avec 4 circuits proposés : 95 km, 75 km, 48 km ou 36 km.

De 7h30 à 12h30. Salle des Dunes. Tarifs : 3€. Infos : 06 08 63 37 36

### Frossay

#### Rando des bottereaux

De 8h à 10h30. Rue du Jaunais. Tarifs : 1/5€. Infos : 06 03 37 23 46

### Saint Michel Chef Chef

#### Véhicules anciens

Rendez-vous mensuel d'exposition de véhicules anciens, autos, utilitaires, 2 roues, de plus de 30 ans. Org. Arbracame Club  
De 10h à 13h. Salle de Jade, Tharon Plage. Infos : 06 44 02 67 30

### Paimbœuf

#### Visite guidée

Visite commentée de la résidence artistique 13ARTS et du « parcours temporel » de fresques.

De 15h à 16h30. Lieu communiqué à l'inscription. Tarifs : 5€. Infos : 06 47 97 66 16



DU 25 MARS AU 22 AVRIL 2024

Avant travaux

# LIQUIDATION TOTALE

Tout doit disparaître !

# Jusqu'à -70%\*

sur literie, matelas, sommiers, convertibles  
couettes, oreillers, linge de lit..

Récépissé de déclaration n° 2/2024 - Opération du 25 mars au 22 avril 2024 - Dans la limite des stocks disponibles - \*Sur articles signalés en magasin



emma.

düvvier



## PORNIC LITERIE

31 rue des Champs Francs (Tourner à l'angle de Domino's) | PORNIC OUEST | 09 67 57 29 34

## Réponse au Jeu CONCOURS du mois de mars

À la question : Qui assure la direction artistique et la programmation du Moshi Moshi Festival ? il fallait répondre : Stéphane Morel Mogoma

### Bravo à notre gagnant :

Patrice Lemasson de Saint Michel Chef Chef

Merci à notre partenaire : Librairie Salon de Thé L'Embellie à La Bernerie en Retz

## L'ALBUM DU MOIS avec Jade FM GWENDOLINE « C'est à moi ça »

Le duo breton Gwendoline nous a dévoilé leur deuxième album « C'est à moi ça » début mars. Textes désabusés et sarcastiques autour de la société sur fond de musiques synthétiques, ce sont des punk dans l'âme. Ils racontent dans leurs chansons les angoisses d'une génération qui continue de faire la fête. Les slogans du groupe ne revendiquent rien si ce n'est le droit à l'ironie pour supporter petits et grands malheurs.

Pour les curieux, le groupe sera en concert mercredi 24 avril à 20h30 au Stéréolux à Nantes.

A découvrir sur les ondes de Jade FM 99.7 ou jadefm.fr



## Pornic

### Parcours du cœur

Marche 11km départ de 8h à 10h, 7km départ de 8h à 10h30, course à pied à partir de 8h. Ravitaillement sur place et sur les 11kms. Animations sur place (Rose de Retz, le Poulp, Nouvelle vie transplanté). Démonstration défibrillateur, prise de tension.

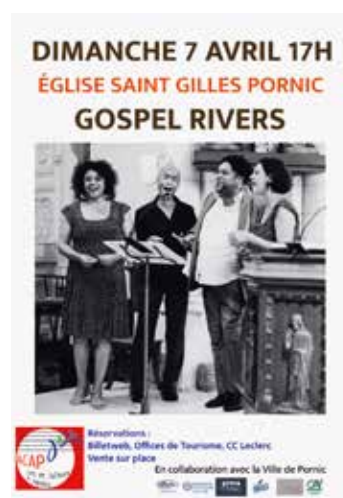
De 8h à 12h30. Esplanade de la Ria. Tarif : 2€ minimum. Centre de Soins infirmiers : 02 40 82 22 87 / cdspornic@wanadoo.fr



### Concert Gospel Rivers

Constitué de 4 chanteurs et 1 pianiste, ce quintet nantais transmet avec originalité depuis 15 ans, l'énergie flamboyante et l'émotion du Gospel et du Negro Spiritual, dans une chaleureuse rencontre avec le public.

À 17h. Église Saint Gilles. Tarif : 17€ / 12€ adhérents ACAP, groupes à partir de 8 personnes, étudiants, scolaires et demandeurs d'emploi, PMR. / Gratuit enfants <12 ans. Réservations sur [www.billetweb.fr](http://www.billetweb.fr), Offices de Tourisme et Espace Culturel Leclerc Pornic.



### Exposition

Exploria. Jeunes artistes Pornicais : peinture, photographie, poésie, danse et musique. Venez-nous rencontrer à travers les arts ! Tirage au sort en fin

de journée pour remporter une des œuvres.

De 10h à 19h. Ria de Pornic. Gratuit. Infos : [anna.intrala@gmail.com](mailto:anna.intrala@gmail.com)

## Préfaïlles

### Vide-grenier

Vide-grenier avec le Club Amitié et Loisirs de Préfaïlles.

De 9h à 18h. Espace Culturel. Infos : 02 40 21 64 08

## Saint Viaud

### Rando des bottereaux

Marche ou running, ravitaillements, sandwich et bottereaux à l'arrivée. Tombola gratuite.

Départ libre de 8h à 10h30. Salle du Lac. Tarifs : 6€/ 2€ enfants de 6 à 14 ans. Infos : 06 03 37 23 46 vitalgym44@yahoo.fr

### Fête du printemps

Le Plessis Grimaud vous propose de fêter l'arrivée du printemps avec un événement fort.

De 14h à 20h. Le Plessis Grimaud. Tarifs : 16€. Infos : 02 40 39 95 86

## Villeneuve en Retz

### Concert de la Fanfare

Venez fêter l'arrivée du printemps en musique ! Il y a toujours une bonne occasion pour la Fanfare des Jeunes de Bourgneuf de sortir tambours et trompettes pour faire la fête !

À 15h. Salle Caba'retz.

## Lundi 8 avril

## Pornic

### Pêche à pied enfants

Quand la mer se retire, un univers fabuleux se dévoile : coquillages, crustacés, algues... Viens les découvrir avec notre guide et apprends à pêcher et à préserver ce milieu fragile.

De 10h à 11h. Tarifs : 7€. Infos : 02 40 82 04 40

### Parcours de motricité

Clef des Bambins, pour les tout-petits (18 mois/3 ans) : parcours de motricité libre, lectures, activités créatives et musicales, jeux de construction et éveil sensoriel, sous l'œil bienveillant des parents et des bénévoles de l'association.

De 10h à 12h. Centre Monval, 32, rue René-Guy-Cadou. Tarifs : Nouveau membre 10€, 2 enfants et plus 7€, 1 adulte/1 enfant 5€. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) - 07 88 73 88 54

**Jade**  
La Vague Éclectique

@ [Jadefm.fr](http://Jadefm.fr)

📞 02 40 21 85 85

✉ [contact@jadefm.fr](mailto:contact@jadefm.fr)

🏠 4, rue de la terrasse  
**PORNIC**

99.7 FM

## Jusqu'au 9 avril

### Sainte Pazanne

#### Balade japonaise

Découvrez la culture et les traditions japonaises.

Les mardi, mercredi, vendredi et samedi. Bibliothèque, 32 avenue de la Source. Infos : 02 40 02 69 13

## Mardi 9 avril

### Pornic

#### Lecture animée

Lecture sur le thème du printemps qui met les 5 sens en éveil, suivie d'une activité créative, le petit goûter et une chanson.

De 10h à 11h. Centre Monval. Tarifs : cotisation annuelle 10€, 1 adulte - 1 enfant : 5€, enfant ou adulte suppl. 2€. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54

## Les 9 et 23 avril

### Chaumes en Retz

#### Atelier couture

Atelier collaboratif.

De 14h à 16h. Espace de Vie Sociale. Infos : 07 68 95 52 93

## Mercredi 10 avril

### La Bernerie en Retz

#### Rencontre auteur

Depuis la parution du Pingouin en 2000, l'auteur ukrainien Andréï Kourkov a conquis le public français avec ses romans touchants et décalés.

À partir de 19h30. Librairie L'Embellie. Infos : 02 40 82 48 04

### Saint Brevin les Pins

#### Théâtre musical

Vous comprendrez très vite que ce n'est pas gagné ! L'orchestre du Kazi Classik livre un récital hors du commun, burlesque, loufoque, dans lequel Beethoven, Vivaldi, Mozart et moult compositeurs se retrouvent bousculés !

À 11h. Salle Etoile de Jade. Tarifs : 4€. Infos : 02 40 64 44 44

#### Vêtements d'occasion

L'association Solidarité du Cœur reprend ses activités de vestiaire de seconde main.

De 14h à 16h. Association Solida-

rité du Cœur, 186 avenue de Minidin. Infos : 07 68 00 86 89

### Chaumes en Retz

#### Goûters du mercredi

Vous recherchez de quoi occuper les enfants le mercredi ? Que diriez-vous de participer à des ateliers thématiques conçus pour toute la famille ?

De 15h à 17h. Espace de Vie Sociale, 5 place de l'Eglise. Infos : 07 68 95 52 93

### Chauvé

#### Atelier Artistique

La Clef des Possibles : un espace intergénérationnel pour partager, découvrir en famille et entre familles : bricolage, dessin, peinture, musique. En avril, on fête le printemps.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : Cotisation annuelle et par famille 10€, participation par personne et par séance 2€. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54

### Paimbœuf

#### Moment créatif famille

Des activités parents-enfants

pour créer, partager, expérimenter ensemble avec la complicité d'un animateur du CSC.

De 10h à 11h. Centre Socio Culturel, 33 boulevard Dumesnildot. Tarifs : 6€. Infos : 02 40 27 51 77

### Saint Père en Retz

#### Lecture enfant

Les lectrices des Passeurs de Rêves de la CLEF des Familles émerveillent petits et grands avec des histoires, des comptines et des poèmes sur le thème «Vive le printemps !» - Pour les 3 à 9 ans.

De 16h à 17h. Médiathèque Livres y Médias. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54

### La Plaine sur Mer

#### Atelier p'tites mains

Activités créatives autour du papier, carton, feutrine, crépon...animées par Lucette et Agnès.

De 15h30 à 17h. Médiathèque Joseph Rousse. Infos : 02 51 74 81 92

#### Après-midi jeux de société

Soirée jeux de société en lien avec le Japon.

De 16h à 18h. Médiathèque Joseph Rousse. Infos : 02 51 74 81 92

**Fenêtres**  
Côte de Jade

Votre spécialiste du sur-mesure

Société experte depuis vingt ans en solutions modernes et performantes d'amélioration de l'habitat, Fenêtres Côte de Jade affirme son ancrage dans le Pays de Retz en ouvrant un nouvel espace de 250 m<sup>2</sup> au 46 boulevard de Linz, à Pornic.

#### Un show-room interactif

Faire évoluer votre habitat et le transformer en un lieu de vie plus agréable et plus économique, telle est la devise de l'enseigne qui a conçu son nouveau show-room dans un esprit chaleureux et cocooning. Plus spacieux et lumineux, vous pourrez prendre le temps d'y découvrir les différents espaces dédiés (menuiserie, volets battants et roulants, portes d'entrée, clôtures et pergolas), ainsi qu'une tablette tactile à grande échelle qui permet de concevoir sa porte d'entrée à taille réelle.

#### Filiale de Janneau Menuiseries

Spécialiste du sur-mesure, l'entreprise est une filiale de Janneau Menuiseries, dont l'usine est implantée au Loroux-Bottereau. L'équipe, composée de 12 collaborateurs, met tout son savoir-faire à votre service en vous proposant des produits et des solutions innovantes à la pointe de la technologie tout en renforçant le confort thermique de votre domicile. Ainsi, depuis plusieurs années, Fenêtres Côte de Jade travaille avec les produits Somfy pour l'automatisation de ses produits.

#### Un accompagnement personnalisé

Tout au long de l'étude de votre projet (neuf ou rénovation), vous pourrez compter sur le sens du service et de la réactivité de notre équipe (du devis jusqu'à la pose). Par ailleurs, le devis est entièrement gratuit et vous est fourni dans la semaine après votre premier rendez-vous avec un de nos commerciaux. De plus, 95 % de nos fournisseurs sont français et locaux.

Fenêtres Côte de Jade vous fait également bénéficier d'une garantie de quinze ans sur les produits Janneau. Elle dispose de la qualification RGE, gage de respect des normes en vigueur et d'avantages fiscaux.

Volets roulants / Volets battants  
Fenêtres Portails Clôtures  
Stores bannes Stores intérieurs  
Pergolas Portes de garage

Nouvelle adresse !

46 Boulevard de Linz à PORNIC 02 40 21 32 35  
www.fenetrescotedejade.com



JANNEAU  
menuisier créateur



RECONNU  
GARANT  
L'ENVIRONNEMENT  
RGE

**CURAGES ET CRÉATION DE FOSSÉS, ÉTANGS... TERRASSEMENT ET COURS...**

**ASSAINISSEMENT... PRÉPARATION ENROBÉS...**



**Rémy POUVREAU**  
06 63 59 32 54

**Yony PRAUD**  
07 71 01 29 33

**TOUS TRAVAUX POUR PARTICULIERS**  
INTERVENTION SUR RÉGION DE CHALLANS ET PAYS DE RETZ  
pouvreau.praud@gmail.com

**Travaux du Bâtiment Neuf et Rénovation**

**E.D.E.T.**

Agencement Cuisines et Salles de Bain  
Cloisonnement - Doublage - Isolation  
Electricité - Carrelage - Faïence  
Peinture extérieure  
Peinture intérieure - Revêtements muraux

**CHAUMES EN RETZ ARTHON**

06 89 73 46 32 • eirldubois44@orange.fr

**Pornic**

**Sortie nature**

Les prairies situées autour du dolmen de la Joselière constituent un milieu ouvert, propice au développement d'une orchidée sauvage : l'orchis bouffon.

De 14h à 16h. Lieu donné à la réservation. Infos : 02 51 74 02 62

**Conférence**

Martial Chabanel : «L'hydrogène à l'origine de l'univers et peut-être avenir de l'humanité»

De 15h à 16h30. Espace culturel du Val St Martin. Tarif : 6€. Gratuit pour les étudiants UP. Infos : up.pornic@univ-nantes.fr

**Magazine radio**

Diffusion du magazine radio L'instant clef des familles sur Jade FM, radio associative, 99.7. Une porte ouverte sur la parentalité bienveillante et positive.

De 18h à 18h30. En direct : Jade FM, 99.7 ou en podcast : jadefm.fr. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54

**Les 10 et 17 avril**

**Saint Brevin les Pins**

**Atelier bijou**

Vanessa vous accompagne pour confectionner votre bijou, que vous pourrez porter aussitôt !

De 10h30 à 12h et de 14h à 15h30. Atelier Créativanes. Tarifs : 20/25€. Infos : 06 77 98 58 83

**Jeudi 11 avril**

**Chaumes en Retz**

**Lab'en Retz**

Électronique, gravure, couture, modélisation, impression 3D... Joignez-vous à nous pour trouver de l'aide et des conseils.

De 19h à 21h30. Espace de Vie Sociale, 5 place de l'église. Infos : 07 69 12 02 48

**Vendredi 12 avril**

**Saint Brevin les Pins**

**Salon d'écoute vinyles**

Prenez le temps de savourer quelques vinyles, découvrir un genre musical, ou juste fermer les yeux et ouvrir l'ouïe...

À 11h. Médiathèque. Infos : 02 40 27 45 80

**Ciné-échange**

Afin de mieux connaître le Loup et

d'anticiper son retour dans nos régions, des bénévoles de l'AS-PAS, association pour la protection des animaux sauvages, partenaire du film de Jean-Michel Bertrand «Vivre avec les Loups» propose des échanges à l'issue de la projection.

À 20h30. Cinéjade. Tarifs : 5€. Infos : 02 40 39 39 39

**La Plaine sur Mer**

**Pause ciné**

Dans le cadre du Festival Errances, découvrez un film d'animation japonais.

À 18h. Médiathèque Joseph Rouse. Infos : 02 51 74 81 92

**Machecoul**

**Conférence**

« Qu'est ce que le Putinisme » par Dominique Comelli L'invasion de l'Ukraine par les troupes russes le 24 février 2022 a été un choc : Poutine semblait être un homme fréquentable et raisonnable. Mais il voulait installer un nouveau leader : La Russie.

À 14h30. CinéMachecoul. Infos : 06 82 34 44 47

**Les 12 et 16 avril**

**Saint Brevin les Pins**

**Visite Artistique**

L'œuvre magistrale de Huang Yong Ping s'inscrit aujourd'hui pleinement dans le paysage de Saint-Brevin, mais comment ce serpent d'Océan est-il venu s'échouer là, et pourquoi ?

À 14h30. Lieu communiqué lors de la réservation. Tarifs : 4/7€. Infos : 02 40 27 24 32

**Les 12 et 19 avril**

**Saint Père en Retz**

**Visite de l'atelier Pâtes**

Production de pâtes sèches, huiles de tournesol, colza et chanvre. Ferme certifiée Haute Valeur Environnementale.

À 14h30. Lieu communiqué lors de la réservation.

**Les 12 et 26 avril**

**Saint Brevin les Pins**

**Concert**

«Valentin» Pop/ Variétés  
La Cabane des Pins. Infos : 06 71 00 71 26

**Horaire des marées du 1er au 30 Avril 2024**

SAINT NAZAIRE - Heure légale

Date	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.
01	03:57	2.08	---	09:01	4.65	47	16:22	2.42	---	21:37	4.58	41
02	04:58	2.34	---	10:18	4.26	36	17:35	2.63	---	---	---	---
03	00:48	4.46	33	06:17	2.43	---	13:47	4.40	33	19:02	2.58	---
04	02:06	4.75	38	07:44	2.21	---	14:50	4.77	45	20:24	2.21	---
05	03:03	5.16	54	08:58	1.74	---	15:38	5.19	64	21:29	1.67	---
06	03:50	5.60	73	09:56	1.20	---	16:18	5.58	83	22:22	1.13	---
07	04:32	5.99	91	10:47	0.74	---	16:54	5.90	99	23:10	0.69	---
08	05:10	6.28	105	11:33	0.43	---	17:27	6.12	109	23:56	0.42	---
09	05:46	6.43	112	12:18	0.32	---	18:00	6.21	113	---	---	---
10	00:41	0.34	---	06:21	6.39	112	13:01	0.42	---	18:33	6.15	109
11	01:26	0.46	---	06:55	6.18	105	13:43	0.71	---	19:06	5.96	99
12	02:10	0.76	---	07:30	5.82	93	14:25	1.12	---	19:39	5.67	85
13	02:56	1.19	---	08:04	5.37	76	15:11	1.62	---	20:14	5.30	67
14	03:46	1.68	---	08:42	4.89	58	16:02	2.11	---	20:54	4.89	49
15	04:44	2.14	---	09:31	4.43	42	17:05	2.52	---	21:52	4.49	35
16	05:52	2.46	---	13:22	4.28	31	18:19	2.73	---	---	---	---
17	01:46	4.46	30	07:11	2.54	---	14:28	4.64	32	19:39	2.67	---
18	02:43	4.65	36	08:28	2.37	---	15:09	4.69	41	20:48	2.41	---
19	03:19	4.86	47	09:24	2.09	---	15:36	4.93	52	21:39	2.11	---
20	03:45	5.09	58	10:08	1.82	---	15:59	5.17	62	22:20	1.84	---
21	04:10	5.31	67	10:44	1.61	---	16:24	5.40	71	22:55	1.62	---
22	04:37	5.50	75	11:16	1.45	---	16:51	5.59	78	23:27	1.46	---
23	05:05	5.65	80	11:47	1.36	---	17:19	5.72	82	23:58	1.35	---
24	05:33	5.72	83	12:16	1.33	---	17:48	5.79	84	---	---	---
25	00:28	1.29	---	06:01	5.72	84	12:46	1.36	---	18:16	5.78	84
26	01:01	1.30	---	06:30	5.65	82	13:17	1.45	---	18:46	5.69	80
27	01:35	1.37	---	06:59	5.50	77	13:50	1.61	---	19:17	5.53	74
28	02:12	1.52	---	07:32	5.27	70	14:29	1.83	---	19:54	5.29	65
29	02:55	1.73	---	08:11	4.96	60	15:14	2.09	---	20:39	5.00	55
30	03:45	1.96	---	09:03	4.62	49	16:12	2.33	---	21:55	4.72	45

Marée haute Marée basse

© SHOM n°2023-686  
Reproduction des prédictions de marées pour le port de Saint Nazaire, non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur.

	Pleines mers			Basses mers			Pleines mers			Basses mers		
	VE	ME	VE	ME	VE	ME	VE	ME	VE	ME	VE	ME
Mortes Eaux / Vives Eaux												
	Corrections heures (h, min)						Corrections hauteurs (cm)					
Pornic	-0.05	0.15	0.05	0.00	-0.10	0.00	-0.10	0.00	-0.05	-0.05		
Pointe St Gildas	-0.05	0.00	-0.10	-0.10	-0.30	-0.20	-0.35	-0.05				
Le Pellerin	0.45	0.10	1.10	1.45	0.55	0.45	-0.10	-0.60				
Bouée Fromentine	0.05	-0.05	-0.15	-0.15	-0.70	-0.50	-0.25	-0.10				

# LE MOIS DE *la relaxation*

**OFFRE  
CONFORT**

**PACK PRIVILÈGE  
1960€**

**au lieu de 2800€**

Hors éco-participation. Jeu de pieds non inclû.

Sommier électrique 80 x 200\*

+ 2 Matelas 80 x 200\*\*

\* **Sommier Privilage**  
Tête à Anatomique  
Tissus : Z04 - Z05 - Z35 - Z38 - A40 - A90  
Bois : Wengué - Chêne gris  
Chêne S01

\*\* **Matelas Blues - 20 cm**  
Technologie : Mousse  
Haute Résilience à cellules ouvertes  
à base d'extraits d'huile de soja



**TECHNILAT**  
FABRIQUÉ EN *Aveyron*



**Du  
1<sup>er</sup> au 30  
avril 2024**

 **la MONTAGNE  
LITERIE**

Livraison et débarras  
gratuits dans tout  
le département

2 avenue de la Libération

44620 La Montagne

02-40-65-65-25



**Mikael Fouré**  
ARTISAN MÉTALLIER FERRONNIER SERRURIER



Fabrication et pose de garde-corps, rampe ou main courante.  
Qu'ils soient en acier, en alu ou en inox, nous pouvons jouer sur les formes et les matières du moderne au plus traditionnel en mêlant l'acier et le bois.

**Le champ des possibles est vaste du contemporain à l'ancien.**

02 44 06 14 65 // 06 81 30 19 57  
48 route de la Bernerie // Pornic  
www.amfs-mikaelfouré.com



**VOYANTE**  
Isabelle  
Amour - Argent - Travail  
Protection individuelle  
Biens, Commerces & Entreprises



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

06 42 06 16 65  
www.voyance-isabelle.fr

Voyante1966 NOUVEAU : paylib

Siret : 81797632700012

**Samedi 13 avril**

**La Bernerie en Retz**

**Journée solidaire SNSM**

Embarquez pour une journée de solidarité pour la SNSM ! « Pour que l'eau salée n'ait jamais le goût des larmes »

De 10h à 17h30. Les Halles, Grande Plage, Salle Olivier Hureau. Tarifs : 28€. Infos : 02 51 18 64 87

**Les Moutiers en Retz**

**Sortie nature**

Préparez vos jumelles, enfiler vos chaussures de randonnée et partez à la découverte d'oiseaux migrateurs.

De 10h à 12h. Tarifs : 6/9€. Infos : 02 51 74 02 62

**Soirée dansante**

Ambiance festive pour cette soirée dansante aux Moutiers-en-Retz.

De 19h à 23h. Salle Jean Varnier. Tarifs : 6€. Infos : 06 20 88 50 59

**Saint Père en Retz**

**Rencontre auteur**

Rencontre d'auteur en partenariat avec la CCSE : Roland Pacaud présente sa BD « La voie de la main vide ».

De 10h à 12h. Médiathèque. Infos : 02 40 21 78 27

**La Plaine sur Mer**

**Vide-grenier**

Vide grenier à La Plaine-sur-Mer organisé par l'Association Les Rositasses. Venez les mains vides, repartez le coffre plein !

De 8h à 18h. Salle des fêtes de l'Espace Sports et Loisirs. Tarifs : 5€ l'emplacement. Infos : 06 84 02 40 11

**Plantes en Fêtes**

23ème édition des «Plantes en fête» à La Plaine-sur-Mer: un événement a ne pas louper pour les amoureux de jardinage

De 10h à 18h. Jardin des Lakas. Infos : 02 40 21 50 14

**Cueillette d'algues**

La sortie nature «Dans les pas du cueilleur d'algues» à la Plaine-sur-Mer proposée par Echos Nature est une activité qui vous permettra de découvrir les algues de la côte atlantique.

De 14h30 à 16h. Tarifs : 7/12€. Infos : 06 71 48 50 23

**Pornic**

**Ciné-conférence**

Equateur, Terre de diversité. Ce film captivant de L. Paquette et M. Parent nous entraîne dans des paysages à couper le souffle ! Il nous mènera aussi à la rencontre d'une population déterminée à protéger ses terres d'exception et ses traditions.

À 15h. Ciné Toiles de Retz. Tarif : 9€ / Enfant - de 12 ans accompagné d'un adulte, gratuit.

Pas de réservation. Billeterie à l'entrée de la salle (espèces/chèque)



**Portes ouvertes**

Les journées portes ouvertes de l'école de musique pour aller à la rencontre des professeurs, et de l'école !

De 9h30 à 13h. Ecole municipale de musique. Infos : 02 40 82 47 64

**Concertino de piano**

Concertino organisé par Musica Pornic. Jean-François Heisser au Piano.

À 19h. Espace culturel du Val St Martin. Tarifs : 5/26€. Infos : 02 40 82 04 40

**Match de Basket**

Venez assister à un match de haut niveau de basket-ball. D'autant plus que nos «Reds» sont premiers au classement de leur poule à ce jour ce qui rend encore plus attrayants les matchs.

À 20h. Complexe sportif du Val St Martin. Tarifs : 3/6€. Infos : 06 84 87 44 24

**Saint Père en Retz**

**Concert**

Bibase est le Big Band de l'École Intercommunale Sud Estuaire.

À 20h. Espace culturel Saint Roch. Infos : 06 88 56 54 16

# La cuisine fabrication Bretonne



CUISINES **M**OREL

48 bis rue Jean Moulin - 44210 **PORNIC** - 02 72 45 01 51

Gouttière G300



Gouttière Linea



Sous-face Alu



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

L'entreprise **ALU GOUTTI** vous propose depuis 12 ans toute une variété de produits en alu aussi bien adaptée aux maisons individuelles qu'aux bâtiments industriels et agricoles.



Appuis de fenêtres Alu

**ALU GOUTTI**  
La gouttière aluminium



Couvertine en continu

**ALU GOUTTI**

ZI La Seiglerie 3  
3 rue Henri Giffard  
44270 Machecoul - Saint-Même

Disponible sur le 44 et 85



Notre aluminium est laminé  
et laqué en France

Tél. bureau : 02 40 76 18 47

Tél. portable : 07 86 62 54 86

Ouvert de 9h à 12h et de 14h à 17h le vendredi

alu.goutti@gmail.com - www.alugoutti.fr



**DÉCO JARDIN**  
PIERRES NATURELLES, GALETS, SABLE

Galets | Gravier | Ardoises  
Schistes | Dallages | Pavage  
Gazon Synthétique  
Clôtures | Portails  
Pergolas Bioclimatiques

Grand showroom | Professionnels & Particuliers

Z.A. Route de la Prée 44770 PRÉFAILLES  
(Direction Pointe St Gildas) Tél. : 02 51 74 13 63  
E-mail : contact@decojardin-ouest.fr



**FESTIVAL VIENS DANS MON ÎLE 2024**

CHACQUE SOIR DE CONCERT  
ALLER / RETOUR > 8€  
YEU > CONTINENT

29 JUILLET  
Nebraska  
La Gâpette  
CLAUDIO CAPEO

31 JUILLET  
LUX the band  
L.E.J  
VERONIQUE SANSON

02 AOÛT  
NECY Rock Anthology  
BONEY M,  
ZOUK MACHINE,  
LAS KETCHUP,  
BORIS,  
Mario d'IMAGES,  
Lee John d'IMAGINATION,  
LEOPOLD NORD ET VOUS...  
en live et présenté par  
CHARLY & LULU

RESERVATIONS : WWW.VIENS-DANS-MON-ILE.COM  
OFFICE DE TOURISME DE L'ILE D'YEU

**Port Saint Père**

**Courses de caisses à savon**  
Véritable défi sportif, les courses de caisses à savon comportent une montée et une descente, de quoi permettre aux participants de souffrir un peu et aux spectateurs de bien rigoler !  
De 10h à 18h. Infos : 02 40 31 50 13

**Préfailles**

**Sortie nature**  
Direction la Réserve Naturelle Régionale de la Pointe Saint-Gildas à Préfailles : une découverte de la nature à l'état pur. Gratuit.  
De 9h30 à 12h. Pointe Saint-Gildas. Infos : 02 40 21 60 37

**Rouans**

**Concert Rock**  
Passionné de musique et de rock, cette soirée est faite pour vous !  
À 19h30. Espace Cœur en Scène. Tarifs : 9€. Infos : 02 40 64 18 32

**Saint Viaud**

**Course régionale de roller**  
Bar et petite restauration sur place.  
À 10h. Patinodrome. Infos : 06 80 98 98 80

**Les 13 et 14 avril**

**Saint Michel Chef Chef**  
**Guinguette des Créateurs**  
Venez découvrir une vingtaine de créateurs et artisans locaux variés, avec ateliers pour petits et grands, beauty corner, jeux en bois, contes, musique, bar, petite restauration maison sur place.  
Samedi de 14h à 18h et Dimanche de 10h à 18h. École Sainte Bernadette. Infos : mi.ly83@hotmail.fr

**Préfailles**

**Exposition**  
Le temps d'un week-end à Préfailles, l'association «Eau en Couleurs» vous fait découvrir ses créations hautes en couleurs à l'aquarelle.  
Salle René Deffain. Infos : 02 51 74 15 93

**Championnat de Voile**

Rejoins la Pointe Saint-Gildas, le spot idéal pour la voile où adrénaline et défi sont au RDV.  
Pointe Saint Gildas. Infos : 02 40 64 77 77

**Salon du livre**

L'événement culturel à ne pas manquer peu importe votre âge !

De 10h à 18h. Espace Culturel. Infos : 02 40 21 60 37

**Du 13 au 21 avril**

**La Bernerie en Retz**  
**Exposition**  
Du jamais vu, une exposition de bateaux Pop-Pop anciens !  
Tous les jours de 10h à 13h et de 15h à 18h. Maison Magrès. Infos : 06 09 67 48 30

**Pornic**

**Exposition**  
Que ce soit par la peinture, la sculpture ou la photographie, les créations d'EHMA nous transportent en pleine nature.  
En semaine de 10h à 13h et de 14h à 18h, en week-end de 10h à 19h. Maison du Chapitre. Infos : 02 40 82 31 11

**À partir du 13 avril**

**Saint Brevin les Pins**  
**Salon de printemps**  
Les artistes des Peinturies de Jade exposent leurs œuvres afin de fêter de belle manière la nouvelle saison.  
Tous les jours de 15h à 18h et les jeudi, samedi, dimanche de 10h à 12h. Salle des Roches. Infos : 02 40 27 36 53

**Jusqu'au 14 avril**

**La Plaine sur Mer**  
**Exposition**  
Exposition photos sur le thème de la femme dans la société japonaise.  
Tous les jours. Médiathèque Joseph Rousse. Infos : 02 51 74 81 92

**Pornic**

**Exposition**  
La nature est à l'origine des créations de Jean François Plagué et de Philan. Chacun son fragment de paysage, dans une approche très différente.  
Tous les jours de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h. Chapelle de l'Hôpital. Infos : 02 40 82 31 11

**Dimanche 14 avril**

**La Bernerie en Retz**  
**Vide-greniers**  
L'Association des Commerçants






# HABITAT PRO



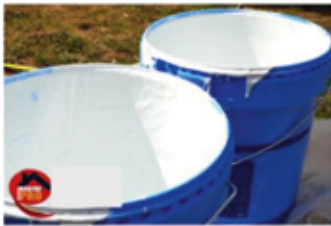
## « TOITURES & FAÇADES »

 **06.61.19.57.64**

### NETTOYAGE & TRAITEMENT DE VOS TOITURES



### PEINTURE & RAVALEMENT DE VOS FAÇADES



### RENOVATION & REFECTION DE VOS TOITURES




**VENEZ NOUS RENCONTRER DANS LA GALERIE DU LECLERC DE PORNIC**

- ▶ **LE LUNDI 15 AVRIL 2024**
  - ▶ **LE MARDI 16 AVRIL 2024**
  - ▶ **LE MERCREDI 17 AVRIL 2024**
- 9h30 à 12h00 / 14h00 à 17h00**



### HABITAT PRO

Siège social  
5 bis rue de Brains  
44710 PORT ST PERE  
 [habitatpro44210@gmail.com](mailto:habitatpro44210@gmail.com)



Site internet : [www.habitat-pro.com](http://www.habitat-pro.com)

### HABITAT PRO

BP  
5 avenue de la Mer  
44760 LES MOUTIERS EN RETZ  
 [habitatpro44210@gmail.com](mailto:habitatpro44210@gmail.com)

Site internet : [www.habitat-pro.com](http://www.habitat-pro.com)

**OFFRE  
SPÉCIALE!**

**EN AVRIL 2024 ! \***

**FAITES NETTOYER – TRAITER  
HYDROFUGER VOTRE TOITURE**

**NOUS VOUS OFFRONS  
LE NETTOYAGE DES MURS  
DE VOTRE MAISON !**

\*offre valable jusqu'au 30 avril 2024

**PIERRE BECHET PEINTURE**

**TOITURE**  
DÉMOUSSAGE - NETTOYAGE  
HYDROFUGE

**PEINTURES**  
INTÉRIEURES & EXTÉRIEURES

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

**NOUVEAUTÉS**

ENTREZ DANS VOTRE ZONE DE CONFORT

MOBILIER gallery tendances

**MEUBLES BADAUD**  
La référence historique depuis 1936

85710 BOIS DE CENE  
02 51 68 15 45 - contact@meublesbadaud.com  
www.meublesbadaud.com

vous propose son vide greniers de printemps. Venez flâner sous les halles entre les étals du vide grenier et trouvez votre perle rare.  
**De 8h à 18h. Centre Ville. Infos : 06 88 55 42 71**

**Saint Brevin les Pins**

**Portes ouvertes**

Présentation de toutes les maquettes du patrimoine disparu de Saint-Brevin. Vente de cabines de plage, pêcheries, etc...  
**De 14h à 18h. Impasse Penfour. Infos : 06 15 32 77 06**

**Dimanche latino**

2h de stage de danses latines payantes Sociale SBK gratuite et ouverte à tous.  
**De 15h à 23h. Jade Bowling. Tarifs : 7/10€. Infos : 06 95 96 71 44**

**Concert**

Entre chants ancestraux japonais et rap, électro et musique du monde, entre impros de flûte et de la pop, la musique de Maia Barrouh est profondément métissée, exigeante et transversale. (Festival Errances).  
**À 16h et à 18h30. Salle Étoile de Jade. Tarifs : 7€. Infos : 02 40 31 73 67**

**Chaumes en Retz**

**Spectacles**

« Les Petits Plats dans les Grands » est un spectacle participatif de théâtre d'improvisation. Dans un décor farfelu de restaurant, trois cuisiniers attrapent les idées des enfants pour en faire des histoires.  
**À 16h30. Salle Ellipse. Tarifs : 5/7/10€. Infos : 02 40 21 30 11**

**Pornic**

**Balade gourmande**

Balade gourmande et bucolique organisée par l'école des Nondales. Les Passeurs de Rêves de CLEF des Familles feront des lectures aux marcheurs et à leurs enfants.  
**De 8h à 11h. Parc de la mairie du Clion. Tarifs : Adulte 5€ et Enfant 2€. Infos : 07 88 73 88 54 ou clefdesfamilles44@gmail.com**

**Match de coupe de France**

Pornic/St Brevin  
**À 15h. Complexe sportif du Val St Martin. Infos : 06 80 11 50 43**

**Frossay**

**Randonnée pédestre**

Randonnée pédestre du club de

football US Vital Frossay.  
**Stade. Infos : 06 88 52 48 31**

**Sortie nature**

Petit passereau de la taille du rouge-gorge familial, le Gorgebleue à miroir revient de ses quartiers d'hiver.  
**De 10h à 12h. Tarifs : 2/3€. Infos : 06 87 30 17 98**

**La Montagne**

**Concert solidaire**

« Retina » - La chorale Les Amis de la Musique de La Montagne vous invite à l'événement mille choeurs pour un regard au profit de la Recherche Médicale en Ophtalmologie. Avec la participation de plus de 80 choristes.  
**À 15h (Ouverture des portes 14h45). Eglise Notre Dame. Tarifs : Entrée gratuite - Participation libre. Infos : 06 16 01 95 66**

**Paimbœuf**

**Bourse aux plantes**

La bourse aux plantes organisée par l'Amicale Laique de Paimbœuf se déroulera au jardin étoilé.  
**De 10h à 17h. Le Jardin Etoilé. Infos : 07 69 74 54 99**

**Villeneuve en Retz**

**Vide-greniers**

Vous voulez faire du tri dans vos affaires, ranger votre garage, renouveler votre garde robe ?  
**De 8h à 17h. Salle Omnisports. Tarifs : 10/12€. Infos : 06 61 07 93 30**

**Lundi 15 avril**

**Pornic**

**Parcours de motricité**

Clef des Bambins, pour les tout-petits (18 mois à 3 ans), parcours de motricité libre, lectures, activités créatives et musicales, jeux de construction et éveil sensoriel, sous l'œil bienveillant des parents. En avril : vive le printemps !  
**De 10h à 12h. Centre Monval, 32, rue René-Guy-Cadou. Tarifs : Nouveau membre 10€, 2 enfants et plus 7€, 1 adulte/1 enfant 5€. Infos : 07 88 73 88 54, clefdesfamilles44@gmail.com**

**Mardi 16 avril**

**Saint Brevin les Pins**

**Conférence**

Conférence de Pascal Le Pautremat :

# irriJardin

**VOTRE SPÉCIALISTE  
PISCINE, SPA ET ARROSAGE**



**CONCEPTION/RÉALISATION, ÉQUIPEMENTS ET ENTRETIEN**



**SPAS ET SAUNAS, ACCESSOIRES ET ENTRETIEN**



**ARROSAGE ENTERRÉ ET GOUTTE À GOUTTE**

**DEVIS GRATUITS  
OUVERTURE LE 18 AVRIL**

**PORNIC** 20 rue Robert Schuman  
[irri44por@irrijardin.com](mailto:irri44por@irrijardin.com)

## 20 Agenda du mois d'avril

Stratégie et jeux de positionnement de la Chine sur l'échiquier mondial.

À 15h. Salle Etoile de Jade. Tarifs : 6€. Infos : 02 40 27 30 39

### Pornic

#### Atelier parentalité

Le Café des parents de la CLEF des Familles, un moment privilégié qui permet d'échanger en toute bienveillance avec d'autres parents porteurs d'autant d'interrogations que soi.

De 10h à 12h. Salle Monval, 32 rue René-Guy-Cadou. Tarifs : 2€, adhésion annuelle 10€. Infos : 07 88 73 88 54, clefdesfamilles44@gmail.com

### Du 16 au 21 avril

#### Saint Père en Retz

##### Exposition

Cette exposition itinérante, créée par les Archives départementales, a pour but d'interroger la place et le rôle du sport dans la société, ses différents usages et les combats qui l'ont animé.

Les mardi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche. Médiathèque. Infos : 02 40 21 78 27

### Mercredi 17 avril

#### Saint Brevin les Pins

##### Soirée philo

S'interroger sur la manière de vivre, d'être humain, ouvrir des voies de réflexion, échanger entre participants...

À 18h30. Médiathèque. Infos : 02 40 27 45 80

##### Soirée vidéo

Soirée vidéo présentée par Olivier Hamélet.

À 20h30. Espace Bobby Lapointe. Infos : 02 40 27 20 56

### Chauvé

#### Atelier artistique

La Clef des Possibles : un espace intergénérationnel pour partager, découvrir en famille et entre familles : bricolage, dessin, peinture, musique. En avril, on fête le printemps.

De 10h à 12h. Salle Killala, 4, place du Champ-de-Foire. Tarifs : Cotisation annuelle et par famille 10€, participation par personne et par séance 2€. Infos : 07 88 73 88 54, clefdesfamilles44@gmail.com

### Pornic

#### Atelier Chant d'oiseaux

Apprendre les chants d'oiseaux quelle histoire, c'est impossible non ? Si si, on vous promet que c'est possible, et sans solfège.

De 10h à 12h. Tarifs : 10/12€. Infos : 02 51 74 02 62

### Préfailles

#### Concours château de sable

Tu as entre 3 et 14 ans, tu aimes les activités manuelles, tu a l'esprit de la compétition, le sable n'a pas de secret pour toi. Alors viens t'amuser à façonner ton château de sable tout droit sorti de ton imagination ou avec un peu d'aide.

À 14h. Grande Plage. Tarifs : 2€. Infos : 02 40 21 60 37

### Jeudi 18 avril

#### La Bernerie en Retz

##### Atelier d'écriture

Osez participer à l'atelier d'écriture créative animé par Anny et Marie-Claire.

De 14h à 16h. Bibliothèque Olympe de Gouges. Infos : 02 44 06 25 89

### Saint Brevin les Pins

#### Atelier interactif

Atelier interactif sur l'adaptation et l'évolution de sa stratégie commerciale. Apprendre à (re)définir sa clientèle, (re)cibler son marché et élaborer un nouveau plan d'action. Inscriptions obligatoires.

De 14h à 17h30. Centre d'Hébergement et de Loisirs Vincent Purkart & Jacques Secrétin, 14 avenue de la Guerche. Infos : Service de Développement Économique : 02 40 27 27 35 - developpement-economique@cc-sudestuaire.fr

### Frossay

#### Printemps de Montfort

Vide Grenier & vente de plants de légumes ! Bar, grillades, pêches à la ligne, tatouages ...

À partir de 18h. Ecole St Louis de Montfort. Infos : 02 40 39 76 68

### Saint Père en Retz

#### Atelier PLUI

Atelier informatif sur l'élaboration du plan local d'urbanisme intercommunal. Participez aux échanges concernant l'aménagement futur de la Communauté de

Communes Sud Estuaire.

À 19h. Salle de la Bergerie, route de St-Viaud. Infos : Site de la CCSE, rubrique PLUI

### Du 18 au 20 avril

### Pornic

#### Braderie

Talents d'Artisans fait sa braderie de printemps! Petits prix, anciennes collections, venez profiter de nos bonnes affaires! (à l'intérieur du magasin).

De 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h30. Talents d'artisans, 4 rue du Traité de Paris. Entrée libre. Infos : www.talentsdartistans.fr



### Vendredi 19 avril

#### Paimbœuf

##### Danse

En 2019, le chorégraphe Louis Barreau a inauguré une série chorégraphique sur les cantates de Jean Sébastien Bach.

À partir de 20h30. Le Hangar. Tarifs : 8/15€. Infos : 02 40 27 53 82

### Pornic

#### Visite Guidée

Explorer l'histoire captivante du quartier de Gourmalon avec Andréa. Découvrez l'élégance et le charme intemporel des villas à l'architecture balnéaire qui ont façonné ce lieu.

De 14h30 à 16h30. Office de Tourisme. Tarifs : 4/7€. Infos : 02 40 82 04 40

### Préfailles

#### Musicales

À tous les mélomanes, quelque chose se prépare .... Quand une guitare rencontre une clarinette à un concert...

À 21h. Espace Culturel. Tarifs : 5/14€. Infos : 02 40 21 60 37

### Du 19 au 21 avril

#### Chaumes en Retz

##### Théâtre

L'atelier théâtre de Chaumes must go on vous présente le travail du groupe des ados, rendez-vous au théâtre de l'étoile à Arthon en Retz.

À 20h30 les 19 et 20 et à 14h30 le 21. Théâtre de l'Étoile. Tarifs : 3/7€

### Pornic

#### Animations commerciales

Organisées par les commerçants du centre ville de Pornic.

Cette traditionnelle braderie prendra place dans la Ville Historique, rues de Verdun, du Maréchal Foch et de l'Eglise.

De 10h à 19h les 19 et 20 et de 10h à 13h le 21. Rue Foch, Rue de Verdun, Rue G. Clemenceau. Infos : 02 40 82 47 48

### Jusqu'au 20 avril

### Pornic

#### Exposition

Cette exposition reprend les planches de la bande dessinée de Pascal Bresson « Simone Veil l'immortelle ». Cet album est un vibrant hommage à Simone Veil, figure féministe populaire et discrète.

Tous les jours. Médiathèque Armel de Wismes. Infos : 02 40 82 65 90

### Samedi 20 avril

#### Saint Brevin les Pins

##### Cirque

Que racontent de nous les histoires que nous nous racontons et d'où vient notre nécessité de fiction ?

À 20h30. Salle Etoile de Jade. Tarifs : 9/15€. Infos : 02 40 64 44 44

### Chauvé

#### Exposition

Fresque du climat. Comprendre les enjeux climatiques en jouant, ça vous tente? Venez partager un moment convivial et ludique d'apprentissage collectif.

De 9h30 à 12h30. Maison du Parc. Infos : 02 40 64 39 88

### St Hilaire de Chaléons

#### Comédie

Vous aimez résoudre des enquêtes policières ? Vous aimez le suspense et l'intrigue ? Cette soirée est faite pour vous !

À 20h30. Théâtre. Tarifs : 8€

### Frossay

#### Sortie nature

Découverte des anciennes îles de Loire par l'approche naturaliste.

# OME

LES EXPERTS DU MOBIL-HOME

Venez choisir  
votre mobil-home !



**VENTE DE  
MOBIL-HOMES**  
neufs et occasions  
toutes marques



**TERRASSES**



**CHOIX DE  
PARCELLES**  
sur campings



**ABRIS  
DE JARDIN**



**INSTALLATION**  
sur parcelle



**ENTRETIEN  
RÉPARATION**



ZI - 17 rue du Pré Boismain  
44760 LA BERNERIE EN RETZ

**02 40 27 65 83**

contact44@mh-ome.com

**mh-ome.com**

## 22 Agenda du mois d'avril

À partir de 9h. Lieu de RDV précisé à l'inscription. Infos : 06 37 08 93 74

### Sainte Pazanne

#### Concert

Vous aimez la musique de danse ? Cette année, le Paz Per Orchestra vous invite à redécouvrir les grands thèmes de musique...  
À 20h. Salle de l'Escalade de Retz. Gratuit.

### Le Pellerin

#### Stage d'improvisation

L'association Jazz en Retz (avec Yannick Neveu : trompettiste) organise un stage d'improvisation Jazz pour tout instrument et chant. Chaque session sera suivie d'une jam session gratuite et ouverte à tous les mélomanes.

De 14h à 18h. salle aurore médiathèque. Tarifs : 60€. Infos : 06 87 29 28 35

### Saint Père en Retz

#### Rando des hiboux

Randonnée nocturne : VTT : 35 et 55 km, marche, running : 11,15 et 20 km, nouveauté 2024 ! circuit gravel de 83 km.

À partir de 18h30. Salle de la Bergerie. Tarifs : 10/14€. Infos : 06 07 22 93 70

### Pornic

#### Conférences

3 conférences par Pornic Histoire. À 10h : La naissance du Pays de Retz. À 14h : Nantes et le pays de Retz dans le commerce transatlantique au XVIII<sup>e</sup>. À 16h : La réalité de Pays en Loire-Atlantique, Retz un vrai Pays ?

Salle du Golf-Green. Tarifs : au chapeau. Infos : asso.pornic.histoire@gmail.com

### Préfailles

#### Tennis de table

Tournoi amical. Venez jouer au ping-pong en tapant des balles lourdes, molles ou bien coupées !  
À partir de 14h. Espace Culturel.

### Rouans

#### Courts métrages

« Images d'ici et d'ailleurs » - Courts métrages et expos photos (10 photographes). « Sur les traces du Grand Chemin », un nouveau documentaire sur le tournage du film, y sera notamment projeté en exclusivité + 3 autres films (1h de projection).

Expos de 17h à 20h et Projection de 18h à 19h. Salle Cœur en scène. Infos : laroz@retzien.fr / 07 48 90 06 07

### Les 20 et 21 avril

#### Saint Brevin les Pins

##### Char à voile

Le Club Brevinois de Char à Voile (CBCV) organise une course d'endurance.

De 10h à 14h. Plage de l'Océan. Infos : 06 10 36 10 75

#### Saint Michel Chef Chef

##### Concours de boules

Ces concours de Boules Tharonnaises sont réservés aux licenciés de l'A.B.T., mais les visiteurs et curieux sont bien sûr les bienvenus !  
Boulodrome de Tharon. Infos : 06 25 55 20 60

### Villeneuve en Retz

#### Théâtre

Une comédie à huis-clos aux frontières de l'au-delà... D'un côté, Arno, pilier de comptoir insociable. De l'autre, Olivier, clarinetiste exaspérant. Une rencontre qui va faire basculer leur vie. Du moins ce qu'il en reste.

À 20h30 le 20 et 14h30 le 21. Salle Caba'retz.

### Les 20 et 28 avril

#### Les Moutiers en Retz

##### Sortie nature

Un moment privilégié entre parents et enfants, à la découverte des plantes sauvages.

De 10h à 12h le 20 et de 9h30 à 11h30 le 28. Tarifs : 6/7€. Infos : 02 51 74 02 62

### À partir du 20 avril

#### Pornic

##### Exposition

Fotolap est une exposition des meilleures séries photographiques produites dans les clubs photo.

Les mercredi et vendredi de 14h à 18h et week-end de 10h à 18h. Chapelle de l'Hôpital. Infos : 06 81 21 74 86

### Dimanche 21 avril

#### La Bernerie en Retz

##### Courses bateaux Pop-Pop

L'association Cap'tain Pop-Pop organise en partenariat avec la Boutique Kif Kif la 20<sup>e</sup> édition du Championnat du monde du Pays de Retz de courses de Pop-Pop.

De 14h à 18h. Square Thibaud. Infos : 06 09 67 48 30

### Bouin

#### Randonnée

L'Association Multi-Activités de Bouin (AMAB) organise une randonnée gourmande entre terre et mer. Dégustation d'huîtres à l'arrivée. 4 parcours à votre choix : 5,10,15 ou 20kms. Ravitaillement prévu en cours de randonnée.

À partir de 7h30. Complexe sportif du Poirac, Rte de Beauvoir. Tarifs : 10€ (adultes), 5€ (10-14 ans) et 5 km. Infos : 06 41 93 31 73 / www.amab-bouin.fr

### Chauvé

#### Atelier artistique

La Clef des Possibles : un espace intergénérationnel pour partager, découvrir en famille et entre familles : bricolage, dessin, peinture, musique. En avril, on fête le printemps.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : Cotisation annuelle et par famille 10€, participation par personne et par séance 2€. Infos : 07 88 73 88 54, clefdesfamilles44@gmail.com

### Saint père en Retz

#### Rencontres d'Harmonies

Paz & Per Orchestra est un groupe musical formé par une trentaine de musiciens issus de l'entente entre les Harmonies de Sainte Pazanne et Saint Père en Retz.

À 16h. Salle de la Bergerie. Gratuit. Infos : 06 88 56 54 16

### Préfailles

#### Véhicules rétro

Une bonne occasion d'échanger avec des amoureux de mécanique et d'admirer des voitures de collection de diverses marques.

De 9h30 à 12h30. Avenue de la Plage Éric Tabarly. Infos : 02 40 21 60 37

#### Visite guidée

Partez à la rencontre du littoral préfaillais et venez découvrir un environnement unique et fascinant. Sur place, l'estran et les rochers réservent bien des surprises...

De 10h à 12h. Tarifs : 10/12€. Infos : 02 51 74 02 62

### Villeneuve en Retz

#### Randonnée vélo pédestre

Vous aimez la randonnée ? Marcher, courir, ou faire du vélo en pleine nature ? Cette matinée est faite pour vous !

De 7h30 à 13h. Salle polyvalente de Fresnay. Tarifs : 3/5/7€

### Lundi 22 avril

#### La Bernerie en Retz

##### Découverte pêche à pied

Enfilez vos bottes et suivez Josette Collot, membre de « l'Association des Pêcheurs à Pied de la Côte de Jade » pour une découverte de l'estran et une meilleure pratique de la pêche à pied.

De 10h à 12h. Tarifs : 5€. Infos : 02 40 82 04 40

#### Pêche au palourdes

Mais que cherchez les pêcheurs dans la vase ? Ils sont à la recherche d'un mollusque bivalve de qualité, qu'on nomme « la palourde » !

De 10h30 à 12h. Tarifs : 6/12€. Infos : 06 86 59 38 90

### Saint Michel Chef Chef

#### Sortie nature

Ouvrez l'œil pour repérer les orchis bouffon, qui poussent naturellement dans notre région au printemps. Elles s'épanouissent aux côtés d'autres fleurs qui attirent les insectes pollinisateurs.

De 14h à 16h. Infos : 02 51 74 02 62

### Du 22 au 27 avril

#### Saint Brevin les Pins

##### Stage de Théâtre

Stage de création théâtrale pour les 13-25 ans, proposé par le service jeunesse de la CCSE et piloté par Catherine Partcham de l'association ArtLangues.

Tous les jours. Espace Bobby Lapointe. Infos : 02 40 27 29 22

### Du 22 au 28 avril

#### Les Moutiers en Retz

##### Exposition

Jean-François Ducamp et Christine Thiébaud exposent leurs œuvres dans la salle d'exposition des Moutiers-en-Retz.

Tous les jours de 10h à 12h et de 13h30 à 19h. Salle d'exposition. Infos : 02 40 82 72 05

# 34<sup>e</sup> Journées de la BD

20-21 avril 2024  
www.journeesbd.fr

Le Pellerin (44)

*L'équipe des Journées de la BD est ravie de pouvoir retrouver tous les amateurs de BD du Pays de Retz et d'ailleurs pour la 34<sup>e</sup> Édition du Festival des Journées de la BD !*

L'affiche de cette nouvelle édition a été réalisée par Didier Tronchet, célèbre papa des personnages Jean-Claude Tergal, Raymond Calbuth et de nombreux autres albums. Ses dessins seront également mis à l'honneur dans une exposition autour de la chanson française intitulée : «Les chansons à se pendre».



### Plein d'auteurs...

Il sera accompagné par cinquante auteurs aux styles et univers variés allant de la BD jeunesse à la BD historique en passant par un peu de science fiction ou d'aventures maritimes. Vous pourrez aussi faire la connaissance d'auteurs en devenir.

Seront aussi au programme des expositions des planches du concours de planches, atelier manga (atelier manga payant sur inscription à lauretavernini@hotmail.fr).

### Et plein de BDs...

Des BDs d'occasions : deux libraires de BD d'occasions seront présents pour vous permettre de dénicher «l'album qu'il vous manque depuis des années» ou d'autres trésors. Tonnerre de Bulles ! : Yannick Éditeur de cette revue proposant des interviews d'auteurs, ne manquera pas de vous apprendre des tas de choses sur le monde du 9<sup>e</sup> art.

### Maisons d'éditions :

Editions Patayo  
Editions Rouquemoute  
Editions Ptit Louis  
Astibouille



### Une librairie temporaire :

Elle est mise en place le temps du festival par les Journées de la BD en collaboration avec les libraires de la Mystérieuse Librairie Nantaise. Vous y trouverez les BDs des auteurs présents ainsi qu'une sélection plus générale.

### Et même du manga !

Cette année, les librairies Japanim ouvriront également un espace dédié au manga sur le festival. Ces libraires spécialistes seront là pour

vous faire découvrir la multitude d'univers existants sous la bannière finalement très générique de manga.

Bref, de quoi trouver votre bonheur !

Alors, Mesdames et Messieurs, Bédéphiles avertis ou lecteurs occasionnels, venez rencontrer quelques uns de vos auteurs favoris ou en découvrir de nouveaux.

Fred de la BD

Retrouvez la liste des invités, le programme et toutes les infos pratiques sur le site [www.journeesbd.fr](http://www.journeesbd.fr)

### Infos pratiques :

Samedi 20 avril de 10h à 19h Dimanche 21 avril de 10h à 18h  
Espace René-Cassin 1 boulevard Jean Monnet, 44640 Le Pellerin

### Tarifs :

Adultes : 3,5€ / Enfants (-12 ans) : Gratuit  
Bar et restauration sur place\*

## LE COUP DE CŒUR DU LUDICAIRE

### KolpA !

2-6 joueurs, 20 min, à partir de 8 ans.

Soyez le 1er ou la 1ère à vous débarrasser de toutes vos cartes pour mettre fin à la manche. Mais attention, vous ne pouvez pas poser vos cartes n'importe où ! Si une carte est posée devant vous, elle vous rapportera des points, mais vous oblige à repiocher une carte. En revanche, si vous jeter votre carte dans la pile de défausse, vous ne repiochez pas. Mais, et c'est là tout le sel du jeu, si la carte du dessus de la pioche est de même couleur ou chiffre que l'une des cartes devant vous, vous devrez vous en débarrasser... à moins que vous n'en ayez une également dans votre main auquel cas vous devrez la jouer !

Un jeu de cartes rapide et dynamique créé par Thomas Weber, illustré par Daniel Müller, édité par Schmidt.

Ce jeu vous est proposé par la boutique « Sur la Route du Jeu » à Sainte Pazanne. 02 28 25 90 17



## À partir du 22 avril

### Saint Brevin les Pins

#### Stage de natation

Stages de natation enfants avec 4 niveaux d'apprentissage: Crabe de 9h à 9h45, Hippocampe de 9h à 9h45 & de 14h à 14h45, Méduse de 10h à 10h45, Espadon de 19h à 19h45 et Natation Artistique 14h à 14h45.

Parc d'Activités de la Guerche.  
Infos : 02 40 82 99 70

## Mardi 23 avril

### Saint Michel Chef Chef

#### Empreintes végétales

C'est le printemps, les feuilles poussent et sont riches en tanin... une molécule qui va nous permettre de réaliser de belles empreintes végétales sur nos tissus.

De 14h à 15h30. Infos : 06 71 48 50 23

### Préfaïlles

#### Cueilleur d'algues

Découverte d'un produit végétal marin avec Échos Nature : les algues de A à Z.

De 10h30 à 12h. Parking de la Pointe. Tarifs : 7/12€. Infos : 06 71 48 50 23

### Atelier Lilo Cap's

La vague éco-créative vous propose une réalisation axée sur le recyclage de capsules de café. De 14h à 16. La Remise à Patache. Tarifs : 20€. Infos : 07 87 08 08 86

## Les 23, 25 et 30 avril

### Saint Brevin les Pins

#### Structures gonflables

Petits (à partir de 6 ans) et grands auront le plaisir de s'amuser avec les jeux gonflables.

De 15h à 17h30. Parc d'Activités de la Guerche. Infos : 02 40 82 99 70

## Mercredi 24 avril

### La Bernerie en Retz

#### Atelier artistique

La nantaise Laetitia Le Saux a illustré un bon nombre d'albums jeunesse, tous joyeux, colorés et débordants d'imagination.

De 15h à 17h. Librairie L'Embellie. Infos : 02 40 82 48 04

## Petit bal de printemps

Envie de danser ? Alors en place pour une maraichine qui swingue ! Un bal jeune public au Pays de Retz, un voyage dansant et festif !

De 15h30 à 16h30. Salle Bellevue. Infos : 06 22 41 43 85

## Saint Brevin les Pins

### Chasse aux trésors

Bien loin des châteaux de sable, la plage abrite des trésors naturels. Sauras-tu retrouver les oeufs de Raies, le bois flotté le plus rigolo ou encore les mystérieuses bourses de sirènes ?

De 10h30 à 12h. Lieu communiqué lors de la réservation. Tarifs : 6/10€. Infos : 02 40 27 24 32

## Chaumes en Retz

### Spectacle enfants

Que diriez-vous d'assister à un spectacle avec et pour vos enfants ? Et pourquoi pas découvrir ensemble un conte musical ? Nina et le Carambouilleur...

À 11h. Théâtre de l'Étoile. Tarifs : 2.50/4€. Infos : 07 68 95 52 93

## Chauvé

### Balade sous pleine lune

Vous aimez la nature ? Que diriez-vous de la découvrir à la tombée de la nuit ? rendez-vous pour une balade insolite.

Infos : 02 40 64 39 88

## Sainte Pazanne

### Théâtre

Après avoir échoué à leur concours de personnages de contes, un prince maladroit et une sorcière pleine de bonnes intentions sont projetés dans un monde où se retrouvent tous les personnages de contes décalés qui n'ont pas été sélectionnés.

À 15h. Théâtre municipal, 7 rue du Ballon. Tarifs : 7€. Infos : 02 40 02 43 74

## La Plaine sur Mer

### Atelier aquarelle

Atelier découverte de l'aquarelle pour les enfants à La Plaine-sur-Mer proposé par l'association l'Atelier des Goélands.

De 10h à 12h et de 15h à 17h. Salle des Goélands. Tarifs : 3€. Infos : 06 07 71 64 62

**Gilles PAROIS CUISINES**

Notre Artisan-Fabricant de cuisines depuis 3 générations

Rue du Landas - 44640 SAINT JEAN DE BOISEAU - 02 40 65 99 57

**PEINTRE DECORATEUR**

Thierry ROULEAU  
32 ans d'expérience

**Intérieur**  
Peinture murs et plafonds  
Déco personnalisée  
Enduit ciré  
Papier peint  
Revêtement sol

**Extérieur**  
Isolation thermique  
Ravalement façade  
Nettoyage toiture  
Hydrofuge teinté sur toiture

**RGE**  
Entreprise RGE  
Éligible à Ma Prime Rénov  
Prime CEE en complément

**DEVIS GRATUIT**

**deco.paint@hotmail.fr**

**18 La Hourserie - 44210 PORNIC**  
**02 51 18 70 08 - 06 75 33 72 25**

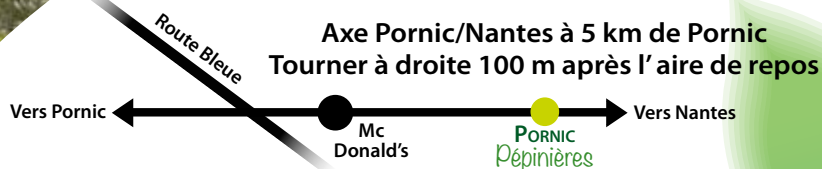


# PORNIC Pépinières

Le printemps est là !!

Pensez à vos plantations

Plants de légumes, fleurs, arbustes, arbres ...



Les Gobinières - Rte de Nantes  
44210 PORNIC - **Tél. 02 40 21 02 07**  
Ouvert du mardi au samedi 8h30-12h et 14h-18h



## TERRASSEMENT

- enrobé de couleur
- résine
- béton drainant
- ...

## PAYSAGISME

- clôture
- pergola
- portail
- plantation
- ...



17 ANNÉES  
D'EXPERIENCE



ÉCOUTE ET  
CONSEILS



MATÉRIAUX  
DE QUALITÉ



RAPIDITÉ DE  
MISE EN ŒUVRE



SATISFACTION  
CLIENT

## 200 M<sup>2</sup> DE SHOWROOM !

présentation cuisines d'été,  
abris de jardin, décorations...  
à Fresnay-en-Retz

Demander des informations :  
[vosexterieurs@jaunatre.fr](mailto:vosexterieurs@jaunatre.fr) 02 51 18 23 53

Visiter le showroom :  
1635 Le Brûlay, 44580

Échanger sur votre projet :  
06 86 44 67 45

Demander un devis :  
[www.jaunatre.fr](http://www.jaunatre.fr)

**Votre site de karting à partir de 3 ans**

**RIKJ**  
KARTING ST-MICHEL C/C



**OUVERT TOUT  
LE MOIS D'AVRIL !!**

**COURSES  
INDIVIDUELLES\*  
ADULTES ET ENFANTS!!**

**Dimanche 21 avril**

**Challenges ouverts à tous les niveaux**

(Café d'accueil, Galettes Saint Michel  
et Pot de fin d'animation)

**Enfants 7-13 ans / Adultes 14 et +**

*\*Réservation obligatoire.*

**Soyez le pilote  
d'un jour !!**

**3 pistes de karting  
pour toute la famille !**

**Grande terrasse ensoleillée  
& Espace Pique-Nique Gratuit**

ZAC de la Princetière - 14 rue des Forgerons  
44730 Saint Michel Chef Chef  
02 40 82 11 12 - [info@rkj.fr](mailto:info@rkj.fr)



à 5 minutes de Pornic !

# VENEZ VOUS RÉGALER SUR NOTRE NOUVEAU SITE DE KARTING !!

**COURSE EN ÉQUIPE !!!**  
**ENDURANCE DE 2 HEURES**

\*Réservation obligatoire.

**Dimanche 7 avril**  
Faites la course en équipe\*  
sur la piste de 1000m  
30 min d'essais chrono  
et 1h30 de relais !!!  
Ouvert à tous les niveaux  
(Café d'accueil, Galettes Saint Michel  
et Pot de fin d'animation)

**Du fun !!**  
**Des sensations !!**

**Horaires  
vacances de  
printemps :**

**OUVERT TOUS LES JOURS**  
**Du 06 avril au 12 mai 2024**  
**De 10 heures à 19 heures !!**

Tarifs, horaires et  
réservations sur :  
**www.rkj.fr**



## 28 Agenda du mois d'avril

### Pornic

#### Sortie Nature

Partagez un temps de complicité dans la nature entre petits et grands ! Quand la mer se retire, tout un univers se dévoile.

De 10h à 11h30. Lieu donné à la réservation. Tarifs : 6/7€. Infos : 02 51 74 02 62

### Jeudi 25 avril

#### La Bernerie en Retz

##### L'heure du conte

Lecture de conte pour les enfants... une heure pour rêver au pied d'un livre.

De 10h30 à 11h30. Bibliothèque Olympe de Gouges. Infos : 02 44 06 25 89

#### Saint Brevin les Pins

##### Enquête historique

La Société des Historiens du Pays de Retz propose aux enfants de 7 à 14 ans de résoudre une enquête historique Saint-Brevin, quartier de l'Océan.

De 14h à 18h. Lieu exact indiqué à la réservation. Tarifs : 5€. Infos : 02 40 27 24 32

#### Saint Père en Retz

##### Thé dansant

Le club de l'Amitié organisé son thé dansant avec le Musicien Jean Michel Olivier un moment convivial et musical riche de partage. Venez nombreux.

De 14h30 à 19h30. Salle de la Bergerie route de Saint Viaud. Tarifs : 10€ (avec goûter et boisson). Infos : mima.olivier@orange.fr tel 06 74 37 41 32

### Pornic

#### Sortie nature

De la terre à la mer, laissez-vous

surprendre par la palette de couleurs des landes littorales où se mêlent bruyères, ajoncs et genêts, sculptés par le vent.

De 14h à 16h. Tarifs : 14€. Infos : 02 51 74 02 62

### Préfailles

#### Atelier papier

Viens apprendre la reliure de carnets et à en créer en origami pour aller plus loin dans cette création originale !

De 10h à 12h. La Remise à Patte. Tarifs : 30€. Infos : 07 87 08 08 86

#### Découverte des algues

Venez donc participer à cette sortie pour en connaître davantage. Ismaïl, le spécialiste du sujet, vous attend sur l'estran et va vous dévoiler tous mes secrets...

De 11h à 13h. Tarifs : 6/9€. Infos : 02 51 74 02 62

### Vendredi 26 avril

#### La Bernerie en Retz

##### Théâtre

La Cie Nomade Théâtre Populaire (NTP) nous interprète «Onclé Vania» d'Anton Tchekov.

À 20h30. Salle des Fêtes Olivier Hureau. Infos : 02 40 82 70 56

#### Saint Brevin les Pins

##### Les P'tits philos

Ateliers parents ou grands-parents/enfants ou petits-enfants 6-10 ans, avec Evelyne Guillemeau.

À 11h. Médiathèque. Infos : 02 40 27 45 80

#### Fresnay en Retz

##### Super loto

Animé par Robert. 75 lots avec

Joker : Bons d'achats 500€, 150€, corbeilles alimentaires... Buvette et restauration sur place.

Ouverture des portes à 18h. Salle des fêtes. Tarifs : La carte 3€ - 3 cartes 8€ - 6 cartes 13€ - 8 cartes 16€. Infos : au 06 67 72 72 00

### La Plaine sur Mer

#### Pêche à pied

Les plages de la commune offrent un large choix de coquillages et crustacés, à pêcher à marée basse.

De 11h30 à 13h. Tarifs : 6/12€. Infos : 02 40 21 52 52

### Pornic

#### Educap City

Parcours citoyen d'orientation en milieu urbain, le parcours Educap City est à la fois ludique, sportif et citoyen.

À 9h. Place du Môle. Infos : 02 40 82 31 11

#### Initiation tartare d'algues

À travers cette initiation, Échos Nature vous fait découvrir le monde des algues depuis les rochers jusqu'à votre table.

De 15h30 à 16h30. Tarifs : 12€. Infos : 06 71 48 50 23

#### Conférence

Jeanne de Belleville, la «Tigresse Bretonne» par Astrid de Belleville. Que de légendes sont attribuées à cette baronne poitevine devenue pirate pour venger son époux. Qu'en est-il de l'Histoire, la vraie ?

À 19h. Salle du Golf Green. Infos : asso.pornic.histoire@gmail.com

### Villeneuve en Retz

#### Oiseaux des marais

Venez découvrir l'histoire de l'or blanc, de l'évolution de la Baie de Bourgneuf, et observer les nom-

breuses espèces d'oiseaux qui viennent se réfugier tout au long de l'année dans le marais, zone classée Natura 2000.

De 10h à 12h. Tarifs : 6/9€. Infos : 02 51 74 02 62

### Super loto

Vous aimez le suspens et vous avez le goût du risque ? Cette animation est faite pour vous !

À 20h. Salle des Fêtes. Tarifs : 3€, 8€ les 3, 13€ les 6 et 16€ les 8. Infos : 06 67 72 72 00

### Du 26 au 28 avril

### Pornic

#### Théâtre

Deux comédiens nous embarquent dans ce désormais classique d'Eugène Ionesco. Théâtre de l'absurde, numéros d'acteurs.

Des décennies de vie commune, leur secret pour vaincre l'ennui... le jeu !! «Ce théâtre ne reflète pas la réalité, il sublime le rêve.»

Les 26 et 27 à 20h30 et le 28 à 15h. Théâtre St Gilles. Tarif : 15€ / Réduit, 10€. Résa : Billetweb spectacleleschaises.fr / Infos : 06 60 64 86 09



**Le Petit Déraillleur**  
Réparation, Vente, Location de vélos... dans le Pays de Retz  
Nicolas se déplace à votre domicile sur RDV avec son atelier itinérant.

Types de réparations :  
• Changement de patins, plaquettes de frein, câbles,  
• Réglage et changement de dérailleur,  
• Changement de pneus et chambres à air,  
• Forfait entretien remise en route, ...

Contact : [www.lepetitderailleur.fr](http://www.lepetitderailleur.fr)  
Nicolas : 06 83 19 96 07  
[contact@lepetitderailleur.fr](mailto:contact@lepetitderailleur.fr)

**PORNIC CROQUETTES**  
15 ans de passion et de plaisir

- Alimentation
- Gamelles
- Friandises
- Arbres à chats
- Jouets
- Transport/Sécurité
- Sellerie
- Sport
- Coussinage
- Soin/hygiène

6 rue Jean Monnet - 44210 Pornic  
Tél. 09 87 74 21 81 - [contact@pornic-croquettes.fr](mailto:contact@pornic-croquettes.fr)  
[www.pornic-croquettes.fr](http://www.pornic-croquettes.fr)



# SÉLECTION PRINTEMPS

Les beaux jours arrivent, Bel Habitat vous propose sa sélection de produits :



Pergola



Store-banne



Cuisine d'été

Volets - Fenêtres - Portes d'entrée - Portes de garage - Portails  
Stores-bannes - Pergolas - Carports - Cuisines d'été

**BEL HABITAT** - 5 avenue Gustave Eiffel - 44250 St Brévin les Pins - 02.40.21.88.80 - [contact@bel-habitat.fr](mailto:contact@bel-habitat.fr)

[www.bel-habitat.fr](http://www.bel-habitat.fr)

- Plants G éraniums
- Plants Potagers
- Plantes Fleuries
- Compositions
- Plantes Pépinières
- Terreaux, Poteries, semences....

**PORTES OUVERTES**  
du 15 au 27 Avril 2024  
Ouvert Dimanche 21 Avril



Du producteur  
au  
consommateur !

**OUVERT**  
toute l'année

de 9h à 12h et de 14h à 18h

**Offres  
SPECIALES**

3 Rue des Fougères  
44580 SAINT CYR EN RETZ  
02.40.21.41.85

# 30 Agenda du mois d'avril

## Du 26 au 29 avril

### Pornic

#### Fête foraine

Un rendez-vous printanier incontournable pour toute la famille.

Tous les jours de 14h à 19h. Quai l'Herminier, Ria, Place de la Gare.

## Samedi 27 avril

### Saint Brevin les Pins

#### Rendez-vous au jardin

Venez partager un moment d'échanges et d'ateliers autour du végétal : graines, plantes, art floral, jardinage...

À 14h30. Médiathèque. Infos : 02 40 27 45 80

### St Hilaire de Chaléons

#### Fête de la ferme

Aurore de la brasserie D'ici l'aurore, et toute l'équipe de la Ferme à cultures vous invite à une journée festive pour découvrir ce lieu atypique.

De 10h à 18h. La Ferme à Cultures. Infos : 06 01 96 61 72

### Pornic

#### Jeu fresque du climat

Vous aussi vous ne comprenez pas tout au dérèglement climatique ? Ou vous ne maîtrisez pas assez bien le sujet pour argumenter face à votre tonton climatoseptique qui vous explique qu'il a quand même fait très froid l'été 2023 ?

De 14h à 17h. Le Pas Renaud. Infos : 02 51 74 02 62

#### Diner spectacles

Un spectacle rempli de sensualité où il n'est pas question de faire l'impasse sur les standards

du Cabaret !

À 20h30. Casino de Pornic. Tarifs : 45/50€. Infos : 02 40 82 26 87

### Préfailles

#### Atelier créatif

Envie de tester une activité manuelle originale remplie de bleu ? Le cyanotype va vous en mettre plein les yeux !

De 10h à 12h. La Remise à Pa-tache ou Atelier Bleus Joie. Tarifs : 25€. Infos : 06 49 28 49 76

#### Exposition-vente

Confectionnés à partir de tis-sus, laines, fils, perles, brode-ries, patchwork ... vous y retrou-vez plein d'idées d'objets du quotidien mais aussi pour cer-taines occasions.

De 9h à 17h. Salle René Deffain. Infos : 02 40 64 92 82

## Les 27 et 28 avril

### Saint Brevin les Pins

#### Sortie voitures anciennes

Les véhicules seront visibles le samedi, à l'hôtel de l'Estuaire et le dimanche après-midi, boule-vard de l'Océan.

Infos : 06 30 40 72 90

## À partir du 27 avril

### Pornic

#### Exposition

C'est moche mais c'est beau. Dans cette exposition, le club photo cherche à capter la beauté inattendue de l'ordi-naire.

Tous les jours de 10h à 12h30 et de 15h à 19h. Salle de la Marine.

#### Exposition

Claire Coupvent est plasti-cienne, son travail s'articule au-

tour du végétal, il interroge notre lien avec notre environ-nement, propose une réflexion sur la place que l'on donne à la nature dans nos sociétés.

Du mercredi au dimanche de 10h30 à 13h et de 15h à 18h30. Maison du Chapitre. Infos : 02 40 82 31 11

## Dimanche 28 avril

### St Hilaire de Chaléons

#### Concert Voix de Femmes

L'ensemble vocal En compagnie des saltimbanques dirigé par So-phie Desmars, soprano et Chris-tel Patey, pianiste vous propose des œuvres très variées de Vi-valdi, Rossini, Bellini, Fauré, Bee-thoven interprétées en petites formations ou en chœur.

À 16h. Eglise de St Hilaire de Chaléons. Tarif : Plein 12 € / Réduit 8€ / Gratuit pour les mineurs. Infos : 02 40 31 73 99. Résa : Billetterie sur place, par Hello asso, ou encompaniesal-timbanques@gmail.com



### Pornic

#### Carnaval de printemps

Le plus grand rassemblement

festif de l'année à Pornic avec le défilé carnavalesque.

À 14h30. Sur les quais et dans la ville. Infos : 02 40 82 31 11

### Frossay

#### Course cycliste

Les beaux jours arrivent, les courses cyclistes ouvrent la saison à Frossay. Venez nombreux petits et grands encourager nos coureurs. Accès et parking gratuit, animations, bar et restauration sur place.

De 10h30 à 18h30. Centre Bourg. Gratuit. Infos : 06 25 26 91 12 Théâtre de l'absurde, numéros d'acteurs. Des décennies de vie commune, leur secret pour vaincre l'ennui... le jeu !! Ce théâtre ne reflète pas la réalité, il sublime le rêve !!



### Saint Brevin les Pins

#### Bobines en films

Cette manifestation a pour objet d'animer une dynamique de courts métrages réalisés par les enfants et les jeunes sur le territoire de la CCSE et de permettre la diffusion de ces réalisations dans un cadre cinématographique.

À partir de 11h. Cinéjade. Infos : 02 40 64 43 83

**DÉBARRAS TOUTES FERRAILLES ET MÉTAUX**

Voiture, mobil home, hangar, grenier encombrants, location de benne ...

Particuliers Professionnels



06 71 31 59 55  bruno.chatellier44@gmail.com

**Rousseau David**

Salle de bain



Un seul Artisan pour créer ou rénover votre salle de bain

29 bis rue Mermoz - 44210 PORNIC  
Port. 06 74 52 66 67 // rousseau.d44@gmail.com  
 Société David Rousseau

## Profitez, c'est la saison des amoureux !

**Vous souhaitez faire des projets**, avec une femme sensible, intelligente, dynamique qui vous apportera tendresse, amour et attention ? Rencontrez-la, **45 ans**, veuve, employée. Ses goûts : lecture, patrimoine, restaurants, balades en amoureux, cuisine. Elle s'investira pleinement dans une relation avec un homme attentif, simple, stable et convivial. Réf F 0401

**Femme épanouie, elle adore la vie, rire, découvrir**, gérante, divorcée **54 ans**. Elle a tout pour être heureuse, sauf l'amour, le partage avec un alter égo. Elle rêve d'affection, de gestes tendres, de projets à deux, de complicité et de sourires. Réf F 0402

**Agréable, un sourire communicatif**, retraitée, **61 ans**, veuve, veut faire de sa vie sentimentale un havre de paix, une relation solide dans laquelle chacun pourra compter sur l'autre. Elle aime les travaux manuels, balade, sorties culturelles et jouer aux cartes. Vous êtes : respectueux, authentique, attentionné, rencontrez-la ! Réf F 0403

**Un petit côté fleur bleue, sentimentale**, retraitée, divorcée, **66 ans**, elle s'intéresse à beaucoup de choses : concerts, danse, chant, jardiner mais aussi aller au ciné, au resto, sorties en générale. Elle souhaiterait partager son quotidien mais aussi des centres d'intérêt avec

un homme dynamique, rassurant, à l'écoute. Réf F 0404

**Attachante, romantique elle est chaleureuse et belle femme**. Christiane s'épanouit en musique, piano, et au contact de la nature. **72 ans**, divorcée, retraitée, elle aime les balades, cuisiner voir ses amis et sa famille. Elle recherche un homme doux avec de l'humour ayant les mêmes valeurs pour cheminer sereinement à 2. Réf F 0405

**Élegante, positive, ayant joie de vivre, ne paraissant pas son âge**. Marie, retraitée, veuve, **76 ans** a le goût de l'échange, du dialogue et de l'humour. Vous êtes celui avec lequel elle pourra, donner, recevoir, partager avec sincérité et intensité. Réf F 0406

**Agréable, généreux de coeur**, affectueux, souriant, **45 ans**, divorcé, dans le commerce, a le sens du contact. Il aime jardiner, bricoler, fait du volley, du vélo. Il serait ravi de pouvoir partager resto, une sortie ciné, un voyage et sa vie au quotidien, avec une femme sincère, douce, ayant comme lui envie de réussir vie de couple unie et heureuse. Réf F 0407

**Si c'était le début d'une belle histoire d'amour !** Allure moderne et décontractée, bel homme, **55 ans**, divorcé, technicien. Il adore : voyages, sorties culturelles, sport mais aussi jardiner, recevoir, cuisiner. Il vous imagine positive, avec un bon état d'esprit, souriante et

prête pour une belle relation durable. Réf F 0408

**Rassurant, joyeux, humour**, de la bonne humeur à partager. Retraité, veuf, **62 ans**, ce qui compte pour lui c'est la beauté du cœur. Il est prêt à partager ses loisirs : ciné, resto, voyages, musique... avec une femme simple dans sa façon de vivre, affectueuse, aimant dialoguer et vivre une belle vie sentimentale. Réf F 0409

**Allure jeune et dynamique, sportif, moderne**, divorcé, **68 ans**, retraité. Il a envie d'une belle relation avec une femme tendre, bien dans sa peau, coquette, pour ensemble partager : resto, vacances, rando, jardinage, sorties. Il est ouvert pour découvrir vos centres d'intérêts. N'attendez plus pour le rencontrer, vous serez sous le charme ! Réf F 0410

**Élegant, dynamique, allure et esprit jeune**, retraité veuf, **73 ans**. Il aime danser, sorties entre amis, partir découvrir avec son camping-car, resto, ciné, vélo, rando. Moderne qui vous imagine pleine de charme et de joie de vivre, avec des goûts communs, pour profiter d'une belle retraite à deux, même chacun chez soi ! Réf F 0411

**Bel homme, avec de l'allure, 77 ans, veuf, retraité**. Il est actif, doux, sociable, respectueux. Il souhaite rencontrer une femme, avec des valeurs, une élégance naturelle, avec qui il pourra partager, des sorties, danser, aller au restaurant et éprouver tendresse et affection. Réf F 0412

# UniCentre

53 ANS  
D'EXPERIENCE

Vu sur  
TF1

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

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

Célibataire  Veuf(ve)  Divorcé(e)  Séparé(e) Ville : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Rencontres sécurisées. Accompagnement personnalisé. Possibilité de participer à des soirées célibataires

UNICENTRE Cabinet Céline ADAM | 36 rue Jules Verne 44700 ORVAULT | 1bis av. de Provence 44500 LA BAULE | 02 40 26 60 98



L'EXCELLENCE FRANÇAISE  
PRÈS DE CHEZ VOUS



Intérieur  
Extérieur



Terres  
de Fenêtre

INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR Christophe Bourjon  
16 rue Robert Schuman - Pornic Ouest - 44210 PORNIC  
02 40 64 27 88 - 06 13 96 07 36 - contact@interieur-exterieur-01.com



L'excellence française  
près de chez vous

www.interieur-exterieur-01.com



**ALLÉE  
COUR  
TERRASSE**



**PORTAIL  
CLÔTURE  
PERGOLA  
CARPORT**



13 et 15, rue du Pré Boismain  
44760 LA-BERNERIE-EN-RETZ  
**Tél. 02 51 74 09 30**

[daniel-moquet.fr](http://daniel-moquet.fr)

0 800 500 045 Service & appel gratuits

### Théâtre

Nais par La Compagnie Baudracco. Toine est un valet de ferme bossu. Une infirmité qui lui pèse car il aime en secret la belle Nais, fille de son employeur, le père Micoulin, homme austère et caverneux.

À 17h. Salle Etoile de Jade. Tarifs : 9/15€. Infos : 02 40 64 44 44

### La Plaine sur Mer

#### Vide grenier

Venez chiner et faire des trouvailles incroyables : vêtements, livres, jouets, bibelots, meubles, et bien plus encore !

Boulevard des Nations Unies. Infos : 06 22 75 86 41

### Préfailles

#### Journée nationale des véhicules d'époque

8<sup>e</sup> édition. Des passionnés de mécanique vous attendent avec impatience. Vous y découvrirez des modèles de collection qui susciteront des souvenirs pour certain.e.s.

Avenue de la Plage Éric Tabarly. Infos : 02 40 21 60 37

### Lundi 29 avril

#### Pornic

##### Déjeuner spectacle

Plongez dans l'univers ensoleillé et festif avec la comédie musicale «Twist à St Tropez».. Cette ville mythique de la Côte d'Azur a inspiré de nombreux artistes et a été le théâtre de fêtes mémorables.

De 11h30 à 13h30. Casino de Pornic. Tarifs : 55€. Infos : 02 40 82 26 87

##### Cavalcade nocturne

Découvrez les chars décorés, illuminés, au son de musiques festives dans une ambiance colorée.

À 21h. Port de Pornic. Infos : 02 40 82 31 11



### Les Moutiers en Retz

#### Bon vin ? Mais... comment ?

Partez à la découverte du métier de vigneron lors d'une visite guidée.

De 10h à 12h. Tarifs : 5€. Infos : 02 51 74 02 62

### Saint Brevin les Pins

#### Festival Bobines en film

Projection des courts-métrages réalisés par les enfants des 10 accueils périscolaires et de loisirs de la Communauté de Communes Sud Estuaire.

À 11h. Cinéjade. Gratuit. Infos : [info@cc-sudestuaire.fr](mailto:info@cc-sudestuaire.fr)

### À partir du 29 avril

### St Hilaire de Chaléons

#### Stage de théâtre enfants

Lise Marais, comédienne et metteur en scène vous propose un mini-stage de 5 jours pour approfondir votre talent !

De 10h à 11h30. Théâtre. Tarifs : 25€. Infos : 06 24 32 79 83

### Jusqu'au 30 avril

### Saint Brevin les Pins

#### Exposition

C'est une invitée exceptionnelle qui nous fait l'honneur d'exposer ses tableaux.

Tous les jours. Offices de Tourisme de Paimbœuf et Saint Brevin. Infos : 02 40 27 24 32

### Mardi 30 avril

### Saint Brevin les Pins

#### Pêche à la crevette

Découvrez la technique de pêche au haveneau ... ce célèbre outil pour attraper les fameuses crevettes grises des fonds sableux mais également d'autres trouvailles.

De 15h à 16h30. Lieu exact communiqué à l'inscription. Tarifs : 6/10€. Infos : 02 40 27 24 32

### Saint Michel Chef Chef

#### L'univers de la mare

Abandonnées, les mares se comblent et disparaissent, entraînant une perte de biodiversité. La mare est pourtant un élément essentiel pour de nombreux amphibiens, insectes et autres invertébrés à différentes étapes de leur vie.

De 14h30 à 16h30. Infos : 02 51 74 02 62

**VENTE** Peinture/revêtements/outillage  
**CONSEIL DÉCORATION**  
**À DÉCOUVRIR :**

- Nouvelles gammes
- Nouvelles marques

**TOLLENS**  
Couleur de peinture Brillante D14

**NEBRASKA**  
PROFESSIONNEL

**Little Greene**  
PAINTE & PAPIER 12251

Ouvert du Mardi au Samedi

**CAPALOCOS**

60 rue Mermoz  
Pornic  
06 13 59 18 19  
Instagram [capalocos](https://www.instagram.com/capalocos)  
sarah@capalocos.com



### Les Moutiers en Retz

#### Sortie nature

Le marais de Lyarne, situé au cœur du marais Breton aux Moutiers-en-Retz, offre un dépaysement total entre mer et campagne. Suivez-le guide...

De 10h à 12h. Infos : 02 51 74 02 62

### Préfailles

#### Atelier doudou

Envie de retomber dans le monde de l'enfance, se remémorer des souvenirs du passé ou bien parce que vous êtes à la recherche d'un cadeau de naissance idéal et unique à la fois ?

De 10h à 12h. La Remise à Pa-tache. Tarifs : 35€. Infos : 07 87 08 08 86

### Mercredi 1 mai

#### Le Clion sur Mer

#### Vide-grenier

Le comité des fêtes du Clion sur Mer organise un vide-greniers. Pour découvrir la perle rare, vous y trouverez bibelots, accessoires, décorations etc... Bar et restauration sur place.

De 7h à 18h. Place de l'Église et bourg. Tarifs : 4€ le mètre li-néaire. Infos : 06 88 42 82 45 gillesbonnamy@orange.fr ou 06 14 03 84 56 loueratcarole44210@hotmail.com

### Samedi 4 mai

#### La Plaine sur Mer

#### Puces des couturières

Les Créateurs de Retz vous invitent, dans une ambiance conviviale, à venir vendre ou chiner, tissus, dentelles, boutons, fils, laines...et fournitures pour loisirs créatifs et pratique artistique. De 9h30 à 17h30. Espace Sports et Loisirs. Entrée libre. Tarif exposants : (particuliers) : 12€ la table 3m. Infos et résa : lescreateursderetz@gmail.com / 06 50 24 81 68



### Les 4 et 5 mai

#### Saint Gervais

#### Salon du Livre

29<sup>e</sup> salon du livre. Philippe Robert vous fera découvrir le Kamishibai (ancêtre du Manga). Nombreux auteurs locaux, régionaux et nationaux, associations et éditeurs. Exposition sur des moulins, dédicaces, conférence-débat, animations.

De 10h à 18h30. Salle multisports Les Primevères. Gratuit. Infos : nauleau.bdc@gmail.com / 06 03 96 57 05



**Roule ma Poule**  
- La Bernerie en Retz -

Le spécialiste du vélo d'occasion !  
Réparations toutes marques - Locations - Ventes de vélos - Accessoires - Pièces détachées

13 rue des Courettes - 44760 LA BERNERIE EN RETZ  
06 74 36 47 19 - www.roulemapoulebernerie.com

SCAN ME

**Ô Plaisir PISCINE**

14 TER AV. DES VINGT MOULINS - 44250 SAINT BREVIN LES PINS

Création — RÉNOVATION  
DÉPANNAGE — Entretien

PRODUITS  
ACCESSOIRES - NETTOYEUR  
SYSTÈME DE TRAITEMENT AUTOMATISÉ  
CHAUFFAGE - COUVERTURE

O-PLAISIR-PISCINE@ORANGE.FR — 02 40 39 81 63 — WWW.OPLAISIRPISCINE.FR

## 34 Bien dans son corps et dans sa tête

«Lorsque nous mangeons en pleine conscience, nous ne nourrissons pas seulement notre corps, mais aussi notre esprit, en éveillant une conscience profonde de notre interdépendance avec tous les êtres vivants.»

Jon Kabat-Zinn



# Manger en pleine conscience

## ou comment cultiver le bien-être à chaque bouchée

*Dans un monde où le rythme effréné de la vie quotidienne peut souvent nous pousser à manger rapidement et sans réfléchir, la pratique de manger en pleine conscience gagne en popularité pour ses nombreux bienfaits sur la santé mentale et physique.*

Elle consiste à être pleinement conscient de chaque bouchée que l'on prend, en portant une attention particulière à nos sensations, nos émotions et notre environnement.

Manger en pleine conscience nous invite à ralentir et à savourer, en prenant le temps de remarquer les textures, les saveurs et les odeurs des aliments.

Plutôt que de manger machinalement devant un écran ou en répondant à des messages, cette pratique nous encourage à être présents dans l'instant, ce qui peut améliorer notre relation avec la nourriture et nous aider à reconnaître nos signaux de faim et de satiété.

La pleine conscience nous plonge dans les couleurs, les textures, les parfums, les saveurs et même les sons qui accompagnent nos gestes les plus familiers : manger et boire.

Elle fait place à la curiosité et même à une attitude ludique dans l'observation de nos réactions aux aliments et de nos signaux de faim et de satiété.

En étant plus conscients de nos réels besoins, nous pouvons nous ouvrir à un nouvel art de vivre et de consommer avec plus de discernement, nous connectant ainsi à nous-mêmes, à notre environnement, et contribuant à un mode de vie plus sain et durable.

**Les bienfaits de la pleine conscience sur notre alimentation sont multiples :**

**Réduire la suralimentation et favoriser une alimentation saine :**

En prenant conscience de nos habitudes alimentaires, nous sommes mieux équipés pour éviter la suralimentation et les fringales impulsives. En étant pleinement conscients de nos choix

alimentaires, nous sommes également plus enclins à opter pour des aliments sains et nourrissants qui soutiennent notre bien-être général.

**Aider à la prise de poids :**

Les difficultés de prise de poids sont souvent liées à des troubles alimentaires et émotionnels et la pratique de la pleine conscience peut participer à la rééducation en instaurant un rapport plus sain avec la nourriture et les moments des repas.

**Réduire le stress et améliorer la santé mentale :**

La pratique de manger en pleine conscience peut avoir des effets bénéfiques sur notre santé mentale en réduisant le stress et en favorisant une plus grande conscience de soi.

En prenant le temps de manger consciemment, nous pouvons apprendre à reconnaître et à comprendre nos émotions liées à la nourriture, ce qui peut nous aider à développer une relation plus saine avec la nourriture et notre corps.

*Suite en page 36*



**BOURMEAU PAYSAGE**

Bourmeau Paysage | 30 rue de Bernier | ZA de la Gateburière  
44770 LA PLAINE SUR MER | 02 40 21 57 64 | contact@bourmeau-paysage.com  
[www.bourmeau-paysage.com](http://www.bourmeau-paysage.com)

**PERGOLA BIOCLIMATIQUE**  
Profitez de votre jardin en toutes saisons grâce à nos pergolas bioclimatiques. Elles apportent un charme à vos extérieurs et sont modulables selon vos goûts et vos besoins.

**TERRASSE**  
Vous aimeriez une belle terrasse pour profiter de l'été ? n'hésitez plus, venez vous renseigner...

**AMÉNAGEMENT PAYSAGER**  
Envie de changement dans votre jardin, du mal à vous projeter, faites nous confiance, notre bureau d'étude réalisera votre projet en 3D...



service

# Garage de la Côte de Jade

Pornic



service



## Accueil, professionnalisme et expertise



### Occasions Garanties

**VOLKSWAGEN Tiguan**  
2.0 TDI 150ch Match DSG7 Euro6d-T



**87 193 km**  
**25 990 €**

**VOLKSWAGEN T-Cross**  
1.0 TSI 115ch R-Line DSG7



**33 347 km**  
**21 990 €**

**JEEP Renegade**  
1.0 GSE T3 120ch Limited



**57 096 km**  
**16 900 €**

**VOLKSWAGEN Coccinelle**  
1.6 TDI 105ch FAP Vintage



**150 561 km**  
**12 990 €**

**VOLKSWAGEN Taigo**  
1.5 TSI 150ch R-Line DSG7



**9 554 km**  
**30 990 €**

**VOLKSWAGEN T-Roc**  
1.5 TSI EVO 150ch Carat DSG7 Euro6d-T



**54 229 km**  
**24 990 €**

**VOLKSWAGEN Cross Up!**  
1.0 90ch BlueMotion Technology 5p



**39 592 km**  
**12 990 €**

**VOLKSWAGEN T-Cross**  
1.0 TSI 110ch Active DSG7



**42 344 km**  
**21 990 €**

Retrouver tous nos véhicules d'occasion sur :

**www.vw-pornic.fr**

Rue du Traité de Lisbonne - Zone de l'Europe - 44210 Pornic - 02 40 82 37 00 - contact@vw-pornic.fr

« Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer »

## 36 Bien dans son corps et dans sa tête

Suite de la page 34

### Augmentation de la satisfaction :

En prêtant attention à l'acte de manger, vous pouvez trouver plus de plaisir et de satisfaction dans vos repas.

En adoptant la pratique de manger en pleine conscience dans notre vie quotidienne, nous pouvons non seulement améliorer notre santé physique et mentale, mais aussi développer une relation plus consciente

et équilibrée avec la nourriture et notre corps.

### Comment intégrer cette pratique dans notre quotidien ?

Quelques petites choses peuvent vous y aider. Vous pouvez consciencieusement toutes les appliquer, ou seulement celles qui vous paraissent les plus naturelles, les plus faciles à mettre en place pour vous.

Et avant de commencer, il est primordial d'aborder toute pratique de pleine conscience, qu'elle soit formelle ou non, avec une idée en tête :

#### le non-jugement.

Il est possible que vous ne parveniez pas au résultat escompté, ce n'est pas un problème, puisque la pratique ne consiste pas à arriver à quelque chose ou non, mais à observer, à être à l'écoute, à prendre conscience de son état d'esprit, de ses sensations...

Le plus important est que vous soyez reconnaissants d'avoir consacré du temps à la pratique. Il n'y a pas de finalité autre que la pratique, pas de résultat à mesurer.

#### Mise en conditions :

##### Éliminer les distractions :

Essayez de manger sans distractions comme la télévision, le téléphone ou l'ordinateur pour vous concentrer pleinement sur votre repas.

##### Écoutez votre faim :

Avant de commencer à manger, évaluez votre niveau de faim.

Cela peut vous aider à éviter de manger par ennui ou par émotion. Prendre une minute avant de commencer à manger pour respirer profondément et se connecter à nos sensations corporelles.

#### Appréciez vos aliments :

Prenez un moment pour contempler votre nourriture, en remarquant les couleurs, les textures et les arômes.

Suite en page 38



ACEBO'S • ARMA • DORKING • FLUCHOS • GBB • GEOX • FUGITIVE • REMONTE • PIKOLINOS • RIEKER ...

# Marély

Chaussures Maroquinerie

Le printemps est là !  
Nouvelle collection

Suivez nos infos et nouveautés nous sur Facebook [chaussure-marely.fr](https://www.facebook.com/chaussure-marely.fr)

14, place de Retz  
44680 Sainte Pazanne  
Tél. 02 40 78 92 40

Du mardi au vendredi 9h30 à 12h30 - 14h à 19h  
le samedi 9h30 à 12h30 - 14h à 18h



DU 14 FÉVRIER AU 30 JUIN 2024

## OFFRE ROBOT TONDEUSE

# 250 € REMBOURSÉS\*

POUR L'ACHAT D'UN ROBOT  
TONDEUSE iMOW™  
NOUVELLE GÉNÉRATION

\*voir modalités en magasin ou sur [www.stihl-promo.fr](http://www.stihl-promo.fr)



**STIHL**



DU 14 FÉVRIER AU 30 JUIN 2024

## OFFRE PRIVILÈGE 2<sup>ÈME</sup> BATTERIE

# 250 € REMBOURSÉS\*

POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT  
À BATTERIE DE LA GAMME  
AP SYSTEM + 2 BATTERIES

\*voir conditions sur [stihl-promo.fr/ap](http://stihl-promo.fr/ap)



**STIHL**



### AIMA Pays de CHALLANS

80 rue Gustave EIFFEL - P.A. de la Bloire  
85300 CHALLANS - Tél. 02 51 93 40 40

### AIMA Pays de RETZ

10 la Hurline - Route de Nantes  
44320 SAINT PERE EN RETZ - Tél. 02 40 21 70 38

#### HORAIRES

du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h15 et de 14h à 17h45

Le samedi  
de 8h30 à 12h15



[www.aima-groupe.fr](http://www.aima-groupe.fr)



## Exercice : la méditation du raisin sec

**Une façon courante de s'initier à la pleine conscience est la méditation dite « du raisin sec ».**

**Prenez quelques minutes pour pratiquer cet exercice, consacrez-lui toute votre attention.**

**Il nous apprend à concentrer notre attention uniquement sur le témoignage de nos sens, sans discours mental, dans l'ici et maintenant.**

L'invitation est de vous munir de deux raisins secs et commencez par vous asseoir confortablement en prenant quelques respirations profondes pour vous ancrer dans le moment présent.

Portez maintenant votre attention sur votre respiration, en observant le flux régulier de l'air entrant et sortant de votre corps.

Permettez à votre esprit de se calmer et de se détendre complètement.

Prenez un raisin, le deuxième étant pour le moment mis de côté près de vous, et vous placez le premier raisin sur la paume de votre main.

Sentez le poids et la structure de celui-ci sur votre main.

Regardez attentivement comme si vous n'avez jamais rien vu de tel auparavant. Utilisez vos yeux pour explorer chaque partie du grain de raisin, sa forme et sa texture, ses creux et crêtes, ses couleurs et la façon dont la lumière tombe sur lui.

Touchez-le, explorez sa texture avec vos doigts, peut-être avec les yeux fermés. Prenez-le doucement avec l'autre main, afin de sentir sa forme, son poids.

Placez-le maintenant sous votre nez, en explorant son arôme et en étant conscient de toutes les

sensations qu'il pourrait produire dans votre bouche ou l'estomac.

Portez à présent le raisin près d'une de vos oreilles et malaxez-le délicatement... entendez-vous quelque chose ?

Apportez maintenant le raisin à la bouche, en remarquant les mouvements précis de la main et du bras. Placez-le dans votre bouche et, sans le mâcher, d'explorer la sensation de celui-ci dans la bouche et sur la langue.

Doucement, mordez dedans et commencez à mâcher lentement. Observez la texture du raisin et la façon dont sa saveur est libérée. Notez que les goûts changent avec chaque bouchée. Continuez à mâcher, lentement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher.

Et maintenant commencer à l'avaler.

Sentez-vous la sensation du raisin qui glisse dans la gorge et dans l'estomac ?

Demandez-vous comment votre corps se sent maintenant que vous avez terminé l'exercice. De quoi devenez-vous conscient, de ce que vous n'auriez pas remarqué avant ?...

À présent, prenez l'autre raisin sec entre vos doigts, et... mangez-le comme vous avez l'habitude de le faire !

Que remarquez-vous après l'avoir avalé ?

Avant de terminer, remerciez-vous d'avoir consacré ce temps à cette expérience de pleine conscience et peut-être la prochaine fois que vous rencontrerez un raisin sec, vous le regarderez et le dégusterez autrement !

Fin de la pratique

Suite de la page 36

### Exemples de pratiques de pleine conscience :

Manger lentement en prenant le temps de mâcher chaque bouchée et en posant nos couverts entre chaque.

Prendre conscience de nos sensations de faim et de satiété tout au long du repas.

Noter mentalement les saveurs, les textures et les odeurs des aliments que nous mangeons.

Être attentifs à nos pensées, émotions et sensations pendant que nous mangeons, sans les juger.

#### Deux lectures pour aller plus loin :

Du Docteur Jan Chozen Bays  
« Manger en pleine conscience »  
Ed. « Les Arènes »

Du Maître Thich Nhat Hanh  
« Vivre en pleine conscience : Manger »  
Ed. « Belfond »

*« Manger en pleine conscience, c'est non seulement goûter la saveur de chaque bouchée, mais aussi ressentir la joie de chaque instant. »*

Thich Nhat Hanh



Article proposé et co-écrit par :



Vers la méditation

Nicolas Engelstein

Instructeur en méditation de pleine conscience  
Certifié M.B.S.R.

Adhérent à L'Association Française des Enseignants M.B.S.R.  
Membre actif de Mindfulness Solidaire  
et de Initiative Mindfulness France



06 50 24 19 30 | [contact@verslameditation.fr](mailto:contact@verslameditation.fr)

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

Auteur et contributeur sur l'application

Petit Bambou avec le programme "Le Cycle du Roseau".





**BÉLIER**

(21 mars / 20 avr.)

La passion intense évolue vers une affection douce et profonde. L'harmonie familiale s'épanouit, vous choisissez de privilégier des moments précieux avec vos proches. En amour, une affection inconditionnelle vous emporte. Sur le plan professionnel, l'esprit d'équipe et la collaboration deviennent votre leitmotiv, ouvrant la voie à des réussites partagées et à une ambiance soudée.



**TAUREAU**

(21 avr. / 21 mai)

Les idées fusent et un engagement se solidifie. Votre pragmatisme brille, ouvrant la voie à des changements bénéfiques dans votre cadre professionnel ou votre habitat. Côté cœur, une ambiance romantique prévaut, valorisant vos démarches. Prêt pour de nouveaux défis ambitieux, vous naviguez avec confiance vers des horizons prometteurs avec une perspective d'évolution positive.



**GÉMEAUX**

(22 mai / 21 juin)

Votre vitalité est au sommet. Les obstacles s'estompent, laissant place à des jours sereins. Professionnellement, une opportunité se concrétise, promesse d'avancement. En amour, les complications se résolvent, clarifiant vos relations. Partout, un vent favorable souffle, simplifiant vos entreprises et renforçant votre assurance. Un mois où chaque pas est guidé vers la réussite et l'harmonie.



**CANCER**

(22 juin / 22 juil.)

Vous trouvez votre rythme optimal, avec des opportunités s'ouvrant à vous, renforçant votre détermination. En amour, un moment décisif se profile. Professionnellement, vous consolidez vos bases. Socialement, les relations s'intensifient, la communication devient plus aisée, favorisant l'entente. Financièrement, ce mois s'annonce prometteur, préparant le terrain pour une période de prospérité.



**LION**

(23 juil. / 23 août)

Privilégiez la souplesse et l'ouverture d'esprit. Lâchez prise et osez l'innovation, tant en amour qu'au travail, en expérimentant au-delà des conventions. Des défis imprévus peuvent surgir, nécessitant une vigilance et une réflexion accrues. Évitez les choix précipités pour naviguer avec sagesse et prudence à travers ces turbulences, en embrassant pleinement le potentiel de renouveau.



**VIERGE**

(24 août / 23 sept.)

Vous pourriez rencontrer des obstacles. Malgré cela, votre résilience brille. Au travail, attendez-vous à des retards et à des engagements non respectés, nécessitant une adaptation. En amour, les mots peuvent être éphémères, alors que les actes et preuves d'engagement laissent une trace indélébile. Réfléchissez à l'importance de la fiabilité et de la constance dans vos relations et engagements.



**BALANCE**

(24 sept. / 23 oct.)

Des moments d'incertitude marquent vos démarches, avec des imprévus et des obstacles ralentissant vos projets. La prudence est de mise, nécessitant une diplomatie accrue. Flexibilité et ouverture aux conseils seront vos meilleurs atouts. Ne restez pas figé dans vos idées, l'écoute active de votre entourage pourrait s'avérer précieuse pour ajuster vos voiles face aux vents contraires.



**SCORPION**

(24 oct. / 22 nov.)

Vous affirmez votre présence, visant à occuper la position qui vous est due. Sur le plan financier, vous prenez le contrôle par une gestion avisée, minimisant les dépenses. Côté cœur, l'envie de légèreté prime; bien que les occasions de rencontres abondent, l'engagement ne figure pas au programme pour l'instant, privilégiant la liberté et l'exploration de nouvelles connexions sans attaches.



**SAGITTAIRE**

(23 nov. / 22 déc.)

Il sera essentiel de mobiliser toute votre volonté et d'user d'ingéniosité pour contourner les obstacles qui se dresseront sur votre chemin. Des compromis devront être envisagés pour maintenir le cap. Côté pro et finances, une détermination sans faille vous sera nécessaire pour négocier efficacement. Restez vigilant et prêt à vous adapter pour surmonter les épreuves et avancer vers vos objectifs.



**CAPRICORNE**

(23 déc. / 20 janv.)

Des malentendus et des frictions émergent dans vos relations, rendant la communication tendue. L'envie d'agir sur l'impulsion se fait sentir, mais la prudence est de mise. Côté cœur, des obstacles se présentent, exigeant patience et compréhension. Sur le plan professionnel, un surcroît d'effort sera nécessaire pour surmonter les défis. Gardez votre calme, la persévérance est votre alliée.



**VERSEAU**

(21 janv. / 19 fév.)

Une puissante énergie vous anime, renforçant votre communication et votre résilience. Tant personnellement que professionnellement, vous avancez en concrétisant vos projets. Vos finances s'améliorent, augmentant votre bien-être. Vous adoptez de nouvelles habitudes alimentaires, boostant votre forme physique. L'optimisme est votre moteur principal, vous guidant vers le succès et le bien-être.



**POISSONS**

(20 fév. / 20 mars)

Votre pragmatisme vous guide vers des solutions innovantes. En amour, vous prenez l'initiative, redéfinissant vos aspirations. Sur le plan professionnel, une ère de renouveau s'ouvre, vous vous positionnez habilement pour accéder à des postes clés. C'est le moment opportun pour séduire un investisseur potentiel, grâce à votre capacité à convaincre et à votre vision stratégique.

au **Jardin des Rêves**  
Imaginons ensemble votre jardin

VISUEL 3D

**TOMBOLA**

**1 OLIVIER CENTENAIRE À GAGNER**

**PORTES OUVERTES**

**VENDREDI 19 & SAMEDI 20 AVRIL**

**de 10h à 18h**

## 40 Regard sur...



### Massages du ventre et ateliers vitalité

Pour un mieux-être émotionnel et énergétique

#### Massage du Ventre Chi Nei Tsang

Chaque séance est une expérience unique et sur mesure, conçue pour accueillir et transformer vos émotions du moment adaptée en fonction de mes intuitions et ressentis.

#### Le thème du massage en Avril :

Les cycles de la Femme, la ménopause, accueillir le «Nouveau Printemps».

15 min. offertes pour votre première séance de massage.

#### Ateliers collectifs Vitalité

##### Vos émotions - Votre énergie

Venez expérimenter dans les ateliers des clés pour Vivre en harmonie avec vos émotions, choisir celles qui font vibrer votre bien-être émotionnel et énergétique pour Accueillir le «Nouveau Printemps»

C'est le nom poétique de la ménopause en énergétique chinoise.

#### Dates des ateliers :

Samedi 13 avril 9h30- 12h30

Jeu 18 ou jeu 25 avril de 18h à 21h

Votre 1er atelier est gratuit

Vivre en forme longtemps.



Sylvie Rivoal, praticienne en énergétique chinoise depuis + 10 ans  
[www.massage-vitalite.fr](http://www.massage-vitalite.fr)



Scannez ce QR code pour visiter mon site :

**SYLVIE RIVOAL**  
44 La Corbeillère 44210 PORNIC  
06 34 42 19 72  
[www.massage-vitalite.fr](http://www.massage-vitalite.fr)



### hoomy, la solution clé-en-main pour gérer votre résidence secondaire

Créée en 2017 par Thierry Violleau, hoomy accompagne les propriétaires dans la gestion et la valorisation de leur patrimoine immobilier secondaire sur le littoral. Aujourd'hui, hoomy, c'est 75 collaborateurs et collaboratrices et plus de 1000 biens en gestion, répartis sur la côte bretonne, la façade atlantique et les Hautes-Pyrénées.

hoomy c'est un bouquet de services dédié aux propriétaires de résidences secondaires loueurs qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement professionnel en :

- Conciergerie
- Gestion locative
- Conseil fiscal et juridique
- Home staging
- Assurance
- Financement

Pourquoi faire confiance à hoomy ? Nos experts en revenue management mettent tout en œuvre pour optimiser vos revenus locatifs. Sur place, nos concierges locaux et professionnels, comme Emilie et Jack sur la Côte de Jade, assurent l'entretien de votre bien, partagent leurs bons plans à vos locataires et restent disponibles tout au long du séjour. Sérénité garantie !

Avec hoomy, révélez enfin le potentiel de votre patrimoine immobilier secondaire avec une solution française, 100 % adaptée à vos besoins !



**HOOMY**  
Côte de Jade  
02 55 07 10 11  
[happycontact@hoomy.fr](mailto:happycontact@hoomy.fr)  
[www.hoomy.fr](http://www.hoomy.fr)



### Chausseur et maroquinerie Favreau, vos pieds sont entre de bonnes mains !

Quand on passe la porte de la boutique de chaussures et maroquinerie FAVREAU, on entame sans le savoir une expérience unique.

Oubliez les magasins au carrelage froid et à la décoration impersonnelle, ici, vous êtes dans un cocon aux tons vert foncé et boiseries chaudes.

Pour vous accueillir dans les meilleures conditions, Léone FAVREAU s'est entourée de deux conseillères qui sauront prendre le temps de vous écouter afin de vous proposer la paire de chaussure qui conviendra à vos goûts, votre morphologie, votre souhait de confort et d'élégance !

Les marques sélectionnées utilisent les meilleurs cuirs et portent un soin tout particulier aux finitions de leurs modèles.

En plus du très grand choix de chaussures homme, femme, junior et enfants, vous trouverez de nombreux accessoires et d'idées cadeaux : collants, chaussettes, sacs, valises, parapluies, chaussons, châles, foulards, ceintures etc.

**Pour résumer : Il faut essayer ! Quand on sort de la boutique, c'est avec la certitude d'avoir fait le bon choix tant en terme de confort que de qualité.**



**CHAUSSURES ET MAROQUINERIE FAVREAU**  
3 rue de la Raterie  
44710 Port Saint Père  
02 40 31 51 16



### Vous libérer de vos douleurs



INSTITUT NEUROLINK

Le Processus NeuroLink est une technique qui vous aide à vous libérer de vos lésions et pathologies.

C'est une technique tissulaire et neurophysiologique qui est très efficace pour de nombreuses douleurs (musculaires, articulaires, posturales, mécaniques) mais aussi pour les maux (de ventre, de dos, de tête) et les problèmes de fatigue, d'épuisement, de troubles du comportement, de stress sur les trois plans : mental, physique et émotionnel.

Grâce aux trois praticiens basés au sud de la Loire-Atlantique, vous pouvez recevoir ce processus et bénéficier de ses bienfaits probants.

Pour en savoir plus sur la technique .. connectez-vous sur notre site, ou en scannant le QR Code.

**Pour en savoir plus sur les bienfaits de la technique ou pour trouver le thérapeute le plus près de chez vous, scannez le QR code ci-dessous où connectez-vous sur notre site.**



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



VOTRE MAISON VOUS PROTÈGE

**PROTÉGEZ-LA**



**LAMES RECYCLABLES À 100%**

**MATERIAUX BIOSOURCÉS DISPONIBLES**

NOUS N'AVONS QU'UNE SEULE TERRE, PROTÉGEONS-LA  
ISOL'FAÇADE **S'ENGAGE ET RECYCLE** SES CHUTES DE LAMES DE BARDAGE EN RÉSINE

SPÉCIALISTE DE  
**L'ISOLATION EXTÉRIEURE**  
ET DU **BARDAGE**

4 rue Nicolas Appert  
44118 La Chevrolière  
contact@isolfacade44.fr  
www.isolfacade44.fr

**02.40.34.12.16 - 06.30.84.16.01**

**Devis gratuit - Entreprise RGE**

Eligible à ma prime Renov' - Prime CEE en complément -  
Prêt aide avec accord de principe rapide - Pose assurée  
par nos salariés depuis plus de 18 ans - 1700 chantiers



**MaPrimeRénov'**  
Mieux chez moi, mieux pour la planète



Ne pas jeter sur  
la voie publique

### **SAINT MICHEL CHEF CHEF**

Réf. : 2236  
237 000 € FAI



Plages et commodités à 700m. Beau potentiel pour cette maison édifiée sur sous sol total comprenant; sas d'entrée, entrée sur séjour, cuisine, salle de bains, 2 chambres. Garage en sous sol et buanderie sur un terrain de plus de 200 m<sup>2</sup>.

DPE : indice énergie G

### **PORNIC**

Réf. : 1454  
705 000 € FAI



Sainte Marie sur Mer, côté littoral, bourg et plage à 1400m, maison contemporaine des années 2000 offrant : Entrée avec placard, cuisine aménagée équipée ouvert sur un séjour salon de 60m<sup>2</sup> donnant sur une belle terrasse exposée Sud Ouest, suite parentale. A l'étage : dégagement avec placard, deux chambres avec placard, salle d'eau et WC.

Sous sol semi enterré de 108m<sup>2</sup> comprenant:

bureau ou chambre, salle d'eau, WC, lingerie, chaufferie, cave et garage, puits. Le tout sur une parcelle de terrain de 2271m<sup>2</sup>, sans vis à vis, au calme avec arbres fruitiers.

DPE : indice énergie C

### **CHAUVÉ**

Réf. : 1027  
87 000 € FAI



Terrain constructible d'environ 390 m<sup>2</sup>, viabilisé en eau, électricité et tout à l'égout. Centre bourg, dans impasse au calme. Libre de constructeur.

### **PORNIC**

Réf. : 1553  
557 500 € FAI



À 500m du Port et des commerces, cette maison rénovée en totalité en 2009, offre 115 m<sup>2</sup> habitables: Entrée dans un séjour salon avec cheminée insert, cuisine aménagée équipée ouverte, dégagement desservant trois chambres, une salle de bains avec douche et baignoire balnéo et WC, cellier, WC avec lave mains.

Sous sol semi enterré d'une surface d'environ 35m<sup>2</sup> comprenant un garage, une cave et une salle d'eau. Dépendance d'environ 38m<sup>2</sup>. Grenier aménageable sur une partie. Le tout sur un jardin clos et arboré d'une superficie de 1173m<sup>2</sup>.

DPE : indice énergie D

### **SAINT BREVIN LES PINS**

Réf. : 1565  
117 000 € FAI



À 1.5 km des plages et des commodités, terrain constructible d'une surface de 322m<sup>2</sup>, situé en zone Uba du plan local d'urbanisme de Saint Brevin les Pins avec une emprise au sol maximale de 30%. Terrain non viabilisé. Prévoir démolition d'une dépendance.

### **PORNIC**

Réf. : 1596  
296 000 € FAI



A 2,5 km des commerces, proche lycée, au calme, maison récente de plain pied, composée d'un salon ouvert sur cuisine

aménagée et équipée, 2 chambres, salle d'eau, WC. Lingerie/buanderie. Terrain de 200 m<sup>2</sup> env. Possibilité de garer 2 voitures.

DPE : indice énergie A.

### **SAINT PÈRE EN RETZ**

Réf. : 2278  
15 000 € FAI



Entre Saint Père en Retz et Pornic parcelle boisée de plus de 6500 m<sup>2</sup>. Zone A, pour la détente ou pour la chasse.

### **SAINT HILAIRE DE CHALÉONS**

Réf. : 1701  
246 750 € FAI



Maison 2 chambres, de 2010 construction par artisans, comprenant au RDC hall d'entrée avec placards, WC, salon, cuisine ouverte A/E orientation sud, arrière cuisine. A l'étage vous trouverez sur parquet flottant, une mezzanine/bureau, 2 chambres équipées de placards, salle de bain avec WC. Préau, terrasse orientée sud ouest. Chauffage au

**Notre  
coup de  
cœur****PORNIC**

Réf. : 1673

**1 550 000 € FAI****Propriété au cœur du golf**

Golf et commerces à pied sur une magnifique parcelle de plus de 4800m<sup>2</sup>.

Au calme de son impasse, maison des années 70 de plain pied à réhabiliter. Elle offre environ 168m<sup>2</sup> habitables se composant : Entrée avec couloir desservant une cuisine A/E ouverte sur un séjour salon d'une surface de 75m<sup>2</sup>, WC avec lave mains, chambre d'appoint, cellier. Un second couloir desservant, une suite parentale avec salle de bains WC et dressing, deux chambres avec grand placard et une salle d'eau avec WC.

Dépendance d'environ 66m<sup>2</sup> offrant: garage atelier et cave. Puits.

Le tout à l'abri des regards sur un terrain clos et arboré.

DPE : indice énergie G

sol au RDC et convecteurs à l'étage. Possibilité d'agrandissement. Idéal primo accédant ou investissement locatif.  
DPE : indice énergie D

**SAINTE PAZANNE**

Réf. : 1672

**189 000 € FAI**

A 500 m du centre ville, dans un ensemble immobilier de 2 logements, appartement au rez de chaussée composé d'un salon avec cuisine ouverte A/E, 2 chambres,

salle d'eau, WC. Garage. Jouissance privative d'un jardin et d'une place de parking.  
DPE : indice énergie E

**CHAUMES EN  
RETZ**

Réf. : 1515

**247 000 € FAI**

Maison de plain pied, bien entretenue, et idéalement située au calme, à proximité du bourg, commerces, écoles et futur collège (2024). Elle est composée d'une entrée,

un salon-séjour avec triple exposition, d'une cuisine séparée aménagée et équipée, une arrière-cuisine, un WC séparé, une salle d'eau, 2 chambres avec placards.

Elle possède de spacieuses dépendances permettant d'aménager une 3<sup>e</sup> chambre.

Celles-ci se composent d'un garage attenant de 29m<sup>2</sup> avec combles, un atelier de 63m<sup>2</sup> et un garage pour camping-cars. Le tout sur un terrain de 1470m<sup>2</sup> environ, avec allée goudronnée, préau et puits.

Possibilité d'acquérir un terrain adjacent de 600m<sup>2</sup> pour agrandir le jardin.

DPE : indice énergie D

**SAINT PÈRE EN RETZ**

2 Rue de la Tourelle  
44320 Saint Père en Retz  
02 49 11 80 80

**SAINTE PAZANNE**

9 Place de Retz  
44680 Sainte Pazaranne  
02 40 02 78 01

**THARON PLAGE**

1 avenue Ernest Chevrier  
44730 Tharon Plage  
02 79 40 12 71

BLEU HORIZON CABINET IMMOBILIER - SARL au capital de 10 000,00 € - RCS Nantes 502 367 204 - Siège social : 2 rue de la Tourelle - 44320 Saint Père en Retz - Tél. : 02 40 21 83 86 - Email : stpere@bleu-horizon.pro - Carte professionnelle (T) N° 4402 2016 000003 917 délivrée par la CCI de NANTES (44000) Loire-Atlantique - TVA intracommunautaire N° FR 14502367204 - Garantie financière transaction ALLIANZ - Ne peut percevoir aucun fonds, effet ou valeur.

**SARL T.P. PAYSAGE**  
Sébastien Guilleux

- Contrat d'entretien parcs et jardins
- Création
- Taille, élagage, clôture, enrobé
- Terrassement, assainissement, micro station
- Maçonnerie décorative, dallage, mur en pierres

Saint Jean de Boisseau  
Tél./Fax : 02 40 21 02 23 - E-mail : tppaysage@wanadoo.fr

**LE RAMONEUR**  
RAMONAGE DU PAYS DE RETZ

15 rue Henri Becquerel | 44210 PORNIC  
02 40 27 91 63 | leramoneur44@gmail.com

**Petits fils**  
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

**Compagnie et vie sociale**

Maintenez le lien social et proposez des activités à vos proches au domicile ou en établissement

02 52 20 15 45

53 rue Mermoz  
44210 Pornic  
pornic@petits-fils.com

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



## Co-proprétaire

Nous le savons tous, la nature est un équilibre fantastique entre tous les êtres vivants. Lorsque nous regardons de plus près, cet équilibre est cruel. Le plus gros et le plus fort mange le plus petit et le plus faible.

Nous sommes parfois tentés de passer outre l'équilibre pour agir devant une prolifération de ravageurs. Avoir une trop grande quantité d'escargots et de limaces dans nos carrés potagers donne envie de créer un déséquilibre !...

Il faut être prudent de ne pas avoir la main trop lourde. Ces gastéropodes peuvent intéresser des prédateurs qui resteront sur notre territoire pour se nourrir.

Parmi les signaux d'un bon équilibre, nous trouvons la présence des oiseaux. S'ils trouvent leur nourriture dans votre jardin ils seront présents et travailleront pour vous.

Récemment, voyant les mésanges bleues inspecter un nichoir, je me suis demandé si c'était le même couple que l'an dernier.

Le mâle, dominant, est sédentaire et maintient son territoire pour assurer la reproduction l'année suivante. La femelle et les jeunes quittent le site l'hiver pour une migration partielle. Il y a donc une forte probabilité que seul le mâle soit le même que l'an dernier ayant

élu domicile dans notre jardin et ce pour une dizaine d'années si la nature ne perturbe pas son quotidien.

Sa nourriture est orientée vers les baies, les fruits, les graines mais aussi les araignées, les larves et les insectes.

Je m'interroge aussi beaucoup sur le rouge-gorge. Quelque soit la saison il est là à attendre ce qu'il peut trouver dans le sol que je remue. Est-ce le mâle ou la femelle ? Est-ce le même que les autres années ?

Contrairement à la mésange bleue, c'est la femelle qui défend bec et ongle son territoire. Elle est très sédentaire et peut vivre au-delà de 10 ans si elle n'est pas victime de plus fort qu'elle. Le mâle doit batailler pour gagner ou garder sa place.

Le rouge-gorge partagera le même repas que les mésanges en ajoutant les vers qu'il peut picorer dans nos mains. Le merle est également très présent dans notre jardin et le principal perturbateur de notre paillage. Est-ce le même couple chaque année ?

Le merle mâle, dans son beau plumage noir, est le dominant qui bataille dur pour garder son territoire. Si la femelle est suffisamment féconde, le couple peut rester de nombreuses années ensemble sur le même territoire et ce pendant une

Cet article nature vous a été présenté par :



Jardinerie en ligne | Jardinage en vidéo | Conception de jardin

quinzaine d'année.  
Les merles ont le même régime que les mésanges et rouges-gorges auquel nous ajoutons les escargots. Ils deviennent des acteurs de choix dans nos jardins.

Les pies semblent avoir la même approche que les merles. Le couple est très fidèle à son territoire et a tendance à conserver son nid d'une année sur l'autre.

Au niveau alimentaire, bien avant les animaux écrasés sur les routes, les pies apprécient les limaces et insectes. De vraies partenaires !

Notre jardin est aussi le garde-manger de nombreux autres espèces comme les pigeons qui apprécient les points d'eau, les grives qui s'attaquent régulièrement à notre pelouse. Parfois nous admirons une hupe mais aussi un picvert, l'un et l'autre

se distinguant des précédentes espèces par un port altier et surtout un plumage de toute beauté.

Finalement notre petit territoire accueille une grande diversité d'oiseaux, tous contribuant à maintenir l'équilibre dans nos jardins et surtout à réduire, voire supprimer, l'utilisation de nos insecticides, même s'ils sont biologiques.

C'est un vrai plaisir d'imaginer que nos partageons notre habitat avec une mésange mâle, une femelle Rouge-Gorge, un couple de merle et de pie. Nous avons tous le même intérêt, vivre de notre jardin.

**Jardinez bien,  
bon et bio !**



**Le dicton du mois**  
*Beau temps  
si les hirondelles  
volent haut.*

**Votre jardin  
en avril**

**Lune descendante**  
(je plante et je taille)  
Du 1er puis du 14 au 28

**Lune ascendante**  
(je sème et je récolte)  
Du 2 au 13 puis à partir du 29



Découvrez notre chaîne YouTube "Grandiflora"

Retrouvez les conseils de Pascal RENAUD sur  
[www.grandiflora.fr](http://www.grandiflora.fr)

ou contactez-nous au 02 40 27 21 69



**Entretien et Création d'espaces verts**

**MICKAËL PAYSAGE**

Taille de haie  
Tonte  
Contrat d'entretien  
Création paysagère  
Gazon  
Location de mini-pelle  
(avec chauffeur)

Enrobé  
Clôture  
Pavage  
Dallage  
Terrassement  
Maçonnerie  
Béton désactivé

Crédit d'Impôt  
**-50%**

Les Sablières - 44680 St Mars de Coutais  
02 40 02 77 14 - 06 72 59 61 81 [primick@wanadoo.fr](mailto:primick@wanadoo.fr)

Taille-Élagage  
Abattage-Plantations  
Débroussaillage  
Entretien de  
jardin

**Creslin  
Romain SARL**

La Méchinière  
44320 Arthon en Retz  
06 26 55 83 01  
02 51 74 29 24

50% de  
crédit d'impôt  
sur l'entretien

**Horticat**  
Jardinerie locale et solidaire

**VOTRE JARDINERIE PRÈS DE CHEZ VOUS**

**Agaris professionnel**  
Terreau professionnel

**Semence bio ferme de St Marthe**  
Semence bio ferme de St Marthe

**Arbustes d'ornements et arbres fruitiers**  
Arbustes d'ornements et arbres fruitiers

**A retrouver dans votre jardinerie**

**Dates d'ouverture**  
Du 5 mars au 29 juin 2024

**Du mardi au samedi**  
9h30-12h00  
14h00-18h00

**CONTACT**  
06 64 72 65 83  
[c.barre@adapei44.asso.fr](mailto:c.barre@adapei44.asso.fr)

24 Rue du Pas de la Haie  
Chaumes en Retz

**esatco**  
ATLANTIQUE

# Salade de fenouil et orange aux raisins secs



**Ingrédients**  
 Pour 4 personnes  
 2 bulbes de fenouil moyens  
 3 oranges  
 100 g de raisins secs  
 50 g d'amandes effilées  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc  
 Sel et poivre  
 Quelques brins de menthe fraîche

## Préparation

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes pour les réhydrater, puis les égoutter.  
 Laver soigneusement les bulbes de fenouil, retirer les tiges dures et les feuilles extérieures si nécessaire.  
 Couper le fenouil en deux, puis trancher finement les bulbes. Placer les tranches dans un grand saladier.  
 Peler à vif 2 des oranges, en retirant toute la peau et la membrane blanche avant de les trancher en rondelles ou en morceaux, en prenant soin de retirer tous les éventuels pépins. Ajouter les morceaux d'orange au fenouil.  
 Presser le jus de la 3ème orange et mélanger le avec l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, le sel et le poivre pour la vinaigrette.

Faire griller légèrement les amandes effilées dans une poêle sèche sur feu moyen, en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Attention à ne pas les laisser brûler.  
 Ajouter les raisins secs réhydratés et les amandes grillées dans le saladier avec le fenouil et l'orange.  
 Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour que tous les ingrédients soient bien enrobés.  
 Laisser reposer la salade au réfrigérateur pendant environ 15 minutes pour que les saveurs se mélangent.  
 Servir la salade garnie de brins de menthe fraîche pour une touche de fraîcheur supplémentaire.

Bon appétit !



*Bon à savoir*  
 Ouvert midi et soir du mardi au dimanche.

## La Fab'Ric

Le restaurant la FAB'RIC vous invite à découvrir sa nouvelle carte, toujours aussi gourmande et réconfortante  
 Seul, en famille, entre amis ou pour vos rendez-vous professionnels, toute l'équipe sera heureuse de vous accueillir dans un cadre convivial et chaleureux à deux pas de l'océan.  
 Tous nos plats et desserts sont faits maison.  
 Réservez dès à présent votre table !

Domaine du Collet, Route Verte  
 44760 Les Moutiers en Retz  
 Tél. : 02 40 64 26 53

Horaires :  
 Du mardi au dimanche  
 de 10h30 à 14h30  
 et de 18h30 à 23h  
 (derniers services à 22h)

Page Facebook :  
 Restaurant @La Fab'Ric







*Bon à savoir*  
 Dîner-concert avec la talentueuse chanteuse Rebecca le samedi 13 avril. Infos sur le menu et réservation par téléphone.

## L'Épopée

C. C. de l'Iliade, rue du Prieuré  
 44320 Saint-Père en Retz  
 02 40 21 85 37

Socrate Jaunault et son équipe ont à cœur de travailler des produits de saison, de production locale et uniquement des produits frais.  
 Le midi en semaine retrouvez un menu à l'ardoise (entrée-plat-dessert) à 15€ et un plat du jour à 10€.  
 Les vendredi soir, samedi midi et soir faites vous plaisir avec le menu l'Épopée ou la carte du moment. Vous serez accueillis dans une ambiance chaleureuse et cosy les lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 14h, ainsi que les vendredi et samedi de 9h30 à 14h et 19h à 21h.  
 Aux beaux jours, ouverture de la terrasse devant le restaurant. [Instagram : lepopee\\_sj](https://www.instagram.com/lepopee_sj)





*Bon à savoir*  
 Ouverture de 12h à 14h00 18h30 à 22h sauf le jeudi.

## La Tour de Pizz'

184 avenue de mindin  
 44250 Saint-Brevin-les-Pins  
 02 28 53 05 79

Depuis cinq ans, déjà, Audrey et François vous accueillent dans une ambiance chaleureuse à la Tour de Pizz'.  
 Venez déguster les pizzas fraîches à la pâte maison, préparées à la commande, en profitant de notre salle de 30 couverts ou bien en les emportant pour les déguster où vous le souhaitez !  
 Livraison possible selon l'affluence.  
 N'hésitez pas à commander par téléphone au 02 28 53 05 79 pour éviter l'attente.  
 Flyers détaillant nos recettes à votre disposition.

# La Maison de l'Éclusier

vous accueille 7 jours / 7 !!

Menus à  
25€ · 28€50 · 38€50



## Pour l'apéro

- 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
- Planche Jambon Ibérique : 13€50
- Planche Jambon Ibérique et Tome de Pays : 14€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

## Nos repas à thème

Tous les premiers  
vendredis et samedis du mois  
Tête de Veau

Tous les deuxièmes  
vendredis et samedis du mois  
Couscous

Tous les troisièmes  
vendredis et samedis du mois  
Paella

Tous les quatrièmes  
vendredis et samedis du mois  
Cochon de lait rôti

## Nos plateaux de fruits de mer

68€  
Pour 2 pers.



Moules  
de l'île Dumay



Coquilles  
St Jacques

Pensez à réserver !

02 40 21 10 27

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



# Tarte aux pommes et raisins secs

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée prête à dérouler (maison, bien entendu !)
- 4-5 pommes de saison (type Golden ou Gala)
- 100 g de raisins secs
- 50 g de sucre roux
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 œuf pour la dorure
- Un peu de farine pour étaler la pâte

## Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes pour les réhydrater, puis les égoutter.

Étaler la pâte brisée sur un plan de travail légèrement fariné, puis la disposer dans un moule préalablement beurré et fariné.

Piquer le fond de tarte avec une fourchette pour éviter qu'il ne gonfle à la cuisson.

Laver, peler et épépiner les pommes. Les couper en fines tranches.

Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les tranches de pommes, les raisins secs, le sucre roux et la cannelle. Laisser caraméliser légèrement pendant quelques minutes, en remuant de temps en temps.

Disposer le mélange de pommes et raisins secs sur le fond de tarte.

Battre légèrement l'œuf et à l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les bords de la tarte pour obtenir une belle dorure après cuisson.

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

Laisser tiédir avant de servir, éventuellement accompagnée d'une cuillère de crème fraîche entière pour une petite touche de fraîcheur et d'acidité tellement savoureuse.

Régalez-vous !



**Bon à savoir...**  
Ouvert du lundi au samedi le midi uniquement.  
Facebook «Le Bistrot sur la Plage»

## Le Bistrot sur la Plage

**«BSP»** 48 av. de la Convention  
44730 St Michel Chef Chef  
Tél. 02 40 39 52 59

Amélie et Pierre-Yves vous reçoivent et vous proposent une carte variée à base de produits frais cuisinés quotidiennement sur place et servis dans la bonne humeur.

À la carte : Pavé de bœuf, tartare et burgers  
Viande Bovine Française, salades...

Des formules\* pour toutes les bourses :

- Entrée/plat/dessert pour 14,50€
- Entrée/plat ou Plat/dessert pour 13€
- Plat du jour pour 11,50€

\*Hors week-end

**Bon à savoir...**  
Ouverture de 6h30 à 14h et de 18h à 21h sauf le jeudi.

## Chaud'Pain

1 Chantepie - route de la Plaine  
44770 La Plaine sur Mer  
02 40 82 35 64

Chaud'Pain, ce sont tous les snacks pour vos déjeuners et les pizzas midi et soir.

Dès 6h30, vous attendent croque-monsieur, hot-dogs, quiches, sandwiches, baguettes apéro, mais aussi dessert, mousses et pâtisseries.

Pizzas à commander par téléphone disponibles à partir de 12h et le soir à partir de 18h30.

Nous vous proposons 2 formules :

- Sandwich simple + boisson ou dessert à 5,50€
- Sandwich simple + boisson + dessert à 7,50€

Tous les sandwiches sont préparés à la minute pour plus de fraîcheur.

**Bon à savoir...**  
Les moules de l'île Dumay sont arrivées !

## La Maison de l'Eclusier

Le Port du Collet  
44760 Les Moutiers en Retz  
Tél. 02 40 21 10 27

Une magnifique terrasse au bord de l'eau, une équipe sympathique, pour un moment de détente gourmande.

Quelques idées pour accompagner l'apéro\*

- 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
- Planche Jambon Ibérique : 13€50
- Planche Jambon Ibérique et Tome de Pays : 14€50

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



# MB

# MARINA BAY

## L'océan à votre table !



### Spécialités

Fish & Chips  
Pièce de Bœuf grillée, frites  
Beignets de Calamars  
Accras de Morue



Plateaux de fruits de mer  
Sur place ou à emporter



Homards et crabes  
en vivier

Glaces artisanales  
du Gaec de l'Air Marin



Dégustation d'huîtres à toute heure

### Les plats « stars » du moment

Moules de l'île Dumay

Plateau de fruits de mer Royal

Sole meunière - Sardines grillées de St Gilles

Anguilles fumées - Saumon fumé maison

Ouvert 7j/7 - Service en continu le dimanche

02 40 64 68 93

2 Quai Jean Mounès | Port du Collet | Les Moutiers en Retz

### MOTS CROISÉS

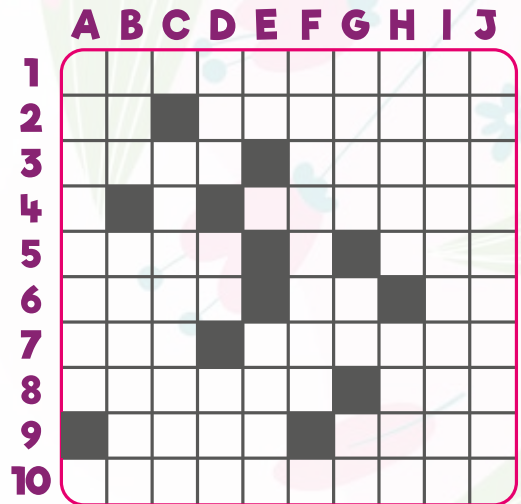
Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

#### Horizontalement

- 1/ Elles sont au dessus de tout.
- 2/ Phonétiquement presse le pas (se...), Attribut.
- 3/ Le Congo le reçoit. On doit cet appareil à Ader.
- 4/ On peut lui reprocher son manque de goût.
- 5/ A fait un triomphe en douce ! Terme notarial.
- 6/ Même le meilleur père ne peut le donner à ses enfants. En l'air et dans l'eau. Oui du sud.
- 7/ Pain de campagne. Fille des titans.
- 8/ Manque de mordant. Rivière d'Europe Centrale.
- 9/ Le poète est passé par ici. Cargaison dans le monde du transport.
- 10/ Autant y aller lorsque l'on est pressé par le temps.

#### Verticalement

- A/ Membre de la congrégation bénédictine.
- B/ Peut être Indien. A arrivés.
- C/ Peu ouvertes.
- D/ Légende sudiste. « Nouvel » quand il arrive. Sans dessus ni dessous.
- E/ Sortis de Le Mans. Prénom Suédois.
- F/ Où les coulées ont été raclées.
- G/ Salade salée. Devant Paso. Marque le mépris.
- H/ Filtres naturels. Autre nom poétique de ce pays européen.
- I/ Peut qualifier un choc.
- J/ Qualifient des arbres qui dépérissent.



#### Solution du mois dernier

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

**Petite blague**  
 Un sucre tombe amoureux  
 d'une petite cuillère.  
 Le sucre lui demande alors :  
 Peut-être pourrions-nous  
 nous rencontrer  
 dans un café ?

#### Solution du mois dernier

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

**Petite devinette**  
 Un homme tombe de la Tour Eiffel.  
 Ses cheveux ne tombent que dix minutes  
 plus tard. Pourquoi ?

Parce qu'il utilise un shampooing  
 qui ralentit la chute des cheveux !

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

Expert

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

### 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.

R	A	A	S
E	T	I	R
N	C	R	E
A	A	E	Z

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

Exemples :  
 MORILLE  
 TIREUR

### MOTS MÉLANGÉS

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

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

CECI  
 CELUI  
 CHEVRON  
 COREEN  
 CUIRE  
 DERNIER  
 DETENEUR  
 EHONTE

ENVOL  
 EPICEA  
 ESCALATOR  
 FABLIAU  
 FANDANGO  
 FEERIQUE  
 FIBRE  
 GEODE

METEO  
 PAELLA  
 PATIO  
 PLUSIEURS  
 POMELO  
 QUECHUA  
 RACONTER  
 RATAFIA

SAGA  
 SECTEUR  
 SECURITE  
 SERVIABLE  
 TIEDE  
 TOISON  
 TRAITE  
 TRAMWAY

# STYL'PROTECT

## FAÇADES & TOITURES

EPJMH / MPPH

Soigne et protège votre patrimoine



AVANT



APRÈS

**SAV  
GRATUIT**

**Interventions  
possibles  
par drone**

**Particuliers  
Professionnels**



SIÈGE SOCIAL :

PA de Viais

79 rue des Sables

44860 **PONT ST MARTIN**

Tél. 09 83 77 54 85

Port. 06 60 04 91 34

Agence **TRIGNAC**

Guy BRETON 06 12 42 83 12

**Ravalement  
façade et toiture**

**Couche  
d'imperméabilité  
GARANTIE 15 ANS  
GOUTTIÈRES ALU**

**Financement**

**à Taux  
0%**

**Aucun acompte  
à la commande !**

Partenaire  
CE AIRBUS  
et SOCIÉTÉ  
GÉNÉRALE

**Lavage-Traitement-Entretien  
Contrôle qualité tous les 5 ans**



[www.etancheite-styl-protect.fr](http://www.etancheite-styl-protect.fr)

CANAPÉ • SÉJOUR • LITERIE • RANGEMENT • DÉCORATION

# Recyclez et Profitez

Du 14 mars au 16 avril 2024



**REPRISE de vos anciens meubles\***

\*voir conditions en magasin

LE GÉANT DU **M**EURBLE  
**BOIZANNE**

Magasin distributeur :



MEUBLES  
**CELIO**



4 Bis Rue de l'Auditoire - 44680 Sainte Pazarne  
02 40 02 43 66 - [www.boizanne.fr](http://www.boizanne.fr)