

# Le FILON mag Pays de Retz

Une vraie mine d'or !



Décembre  
2024  
N° 237

SERVEZ-VOUS  
C'EST  
GRATUIT !



## Joyeuses Fêtes !

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



**Jeu  
CONCOURS  
A GAGNER :  
5 bons Kdos**

(Valeur jusqu'à 50€)  
5 gagnants-es  
Avec notre partenaire  
**RKJ** (Voir en P. 22)

### Volailles LOIRAT

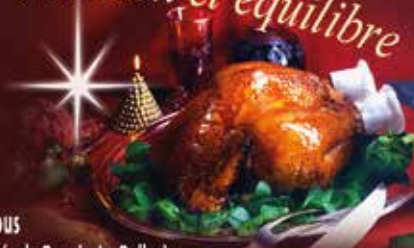
Pour les fêtes de fin d'année  
volailles festives

CHAPON  
POULARDE  
PINTADE  
PINTADE CHAPONNÉE  
FOIE GRAS

*La volaille :  
tradition et équilibre*



Retrouvez-nous  
sur les marchés de Pornic, Le Pellerin,  
Sainte-Pazanne, Machecoul, Nantes-Talensac, Carquefou, Savenay  
**Sainte Pazanne : 02 40 02 44 60**



# CHAUSSURES - MAROQUINERIE

votre



BELLAMY

Douglas

Fluchos

Gabor

CHACAL

LADY

Collonil

mobils  
ergonomic  
MEPHISTO

MEPHISTO

R5HDE

ROMIKAR

Semelflex

Sioux  
DAS ANKERSTUHN GEVÖHL

SAPHIR  
BEAUTE 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

# LÉONE FAVREAU - PORT ST PÈRE

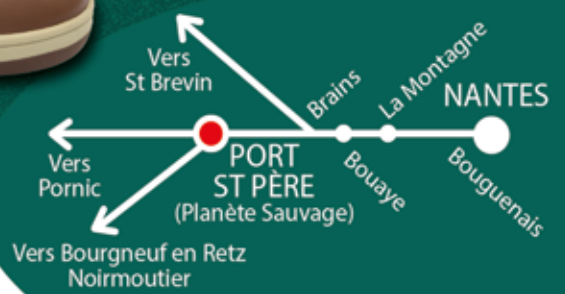
chausseur



**mobils**  
ergonomic  
MEPHISTO

**MEPHISTO**  
CHAUSSURES D'EXCEPTION

**ALLROUNDER**  
by MEPHISTO



## 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. 12 : L'album du mois
- P. 13 : Horoscope du mois
- P. 14 : Horaires des marées
- P. 26 : Regard sur...
- P. 28 : Bien dans son corps, bien dans sa tête
- P. 32 : Le Filon gourmand : restaurants  
et recettes spéciales fêtes
- P. 40 : Nature : Tribulum
- P. 42 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...

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

# Edito

L'année 2024 sera bientôt terminée...

Tout comme l'hiver qui approche, les fêtes de fin d'année arrivent avec leur esprit de célébration et leurs moments privilégiés de partage en famille et entre amis.

Afin de vous accompagner dans cette période festive, nous vous proposons quelques recettes qui devraient, nous l'espérons, égayer vos papilles et rendre ces moments de convivialité encore plus mémorables.

S'ils sont attendus, ces moments peuvent aussi générer un certain stress, dû à la crainte de ne pas bien gérer les repas ou animations des fêtes, la rencontre de certains membres de notre famille avec lesquels nous n'avons pas d'affinités... Nicolas nous propose d'adopter un état d'esprit bienveillant envers les autres et nous-mêmes pour que les éventuels impairs glissent sur nous, mais aussi que nous soyons pleinement présents et attentifs à chaque bon moment partagé.

Pascal nous conseille pour l'entretien de notre pelouse, mais en faisant un petit cours d'histoire en présentant le tribulum, ancêtre probable du scarificateur que nous connaissons aujourd'hui.

Pour revenir à Noël qui va occuper un coin de notre tête tout le mois, vous aurez l'occasion de profiter des nombreuses animations, marchés de Noël... organisés par les associations et les collectivités. Vous retrouverez de nombreuses dates dans la rubrique « Spectacles et loisirs ».

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année en famille et entre amis, en gardant une pensée pour celles et ceux qui seront seuls.

Si vous en avez l'occasion, essayez de passer ne serait-ce qu'un moment en leur compagnie.

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

### 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...

- 3 décembre :  
Journée mondiale des personnes handicapées
- 8 décembre : Journée Mondiale du Climat
- 13 décembre : Journée mondiale de la raclette
- 20 décembre :  
Journée mondiale de la solidarité humaine



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**



**PRIX CADEAU  
FIN D'ANNÉE !**

**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 janvier ?

Merci de communiquer la date de votre événement avant le 10 décembre pour le magazine de janvier sur [www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com), onglet « Ajout agenda »  
**Distribution du prochain numéro à partir du 2 janvier.**

### Tout le mois

#### Saint Brevin les Pins

##### Ateliers Bien-Être

Présentation des ateliers bien-être proposés par l'association «Respire» de St Brevin

40 Av. du Président Roosevelt.  
Horaires variables en fonction des ateliers. Infos : [Nathalie Calvarin](mailto:Nathalie.Calvarin@retz.fr) / 06 60 66 14 43



#### Balades

Découvrez Paimbœuf, Corsept, Saint-Brevin et Saint Père en Retz, accompagnés de nos habitants amoureux de la destination, via le réseau « Greeters ». Profitez des bords de Loire, des mégalithes, de nos petits bourgs, de l'ensemble dunaire ou les villas balnéaires.

Infos : Office de Tourisme / 02 40 27 24 32

#### Visite atelier modélisme

Visite de l'atelier de maquettes-modélisme avec présentation de nombreuses maquettes du patrimoine disparu de Saint-Brevin et Saint Père en Retz. Vente de reproductions de pêcheries, cabines de plage, réalisées par les bénévoles.

De 14h à 18h tous les mardis.  
Impasse Penfour. Infos : Atelier Avipar / 06 15 32 77 06

#### Corsept

##### Jeux

Venez jouer à la ludothèque. La ludothèque vous ouvre ses portes. Venez jouer en famille !

De 10h à 12h et de 15h à 18h les mercredis / De 10h à 12h les samedis. Place de l'Église. Gratuit. Infos : Ludothèque / 02 40 27 51 77

#### Port Saint Père

##### Visite de la ferme

La ferme à l'heure de la traite des chèvres. Ewen et Gwenaël vous accueillent pour une découverte guidée de leur ferme !

De 16h à 17h30 les mercredis.  
Ferme de la Puillière. Tarifs : 6€/4€ de 3 à 15 ans/Gratuit. -3 ans. Infos et résa : 07 70 72 33 80

#### Saint Brevin les Pins

##### Exposition Bois flotté

Originaire de Paimbœuf, Sullivan Debert, L'Arbre de Mer, nous fait voyager à travers ses paysages miniaturisés confectionnés à partir de bois flotté, qu'il collecte tout au long de ses balades sur nos côtes.

Infos : Office de Tourisme / 02 40 27 24 32

### Chauvé

#### Ateliers créatifs

Un Noël Féérique à l'Atelier LydcréArt où lutins, cartes de vœux, cadeaux personnalisés se confectionnent pour le plus grand bonheur des participants qui pourront utiliser et voir différentes techniques créatives.

Sur RDV ou groupes. Tarifs : 25€. Infos : 06 28 15 92 95 / [lydcrcart@free.fr](mailto:lydcrcart@free.fr)

### Dimanche 1er déc.

#### Pornic

##### Concert

Une sélection éclectique et réjouissante de chefs-d'œuvre de l'histoire de la musique, réarrangés pour la voix et interprétés par le chœur de chambre Aria Voce de Rezé, en compagnie du pianiste Thibault Maignan.

À 17h. Église St Gilles. Tarif : Plein 17€, 12€ adhérents ACAP, groupes à partir de 8 pers., étudiants, scolaires et demandeurs d'emploi, PMR. Gratuit enfants -12 ans. Résa : [www.billetweb.fr](http://www.billetweb.fr) / OTI / Espace Culturel Leclerc.



### Mardi 3 décembre

#### Saint Brevin les Pins

##### Les ateliers des connecté.e.s

Séance pour approcher les nouvelles technologies de façon sereine, pratique et créative ! Applications, graphisme, web, tablettes...

De 15h à 16h30. 30 avenue Jules Verne. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80

#### Pornic

##### Café des Parents

Pour échanger dans un espace convivial autour d'un p'tit café pendant que vos petits profitent du parcours de motricité libre.

De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/ Gratuit pour les adhérents. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

#### La Plaine sur Mer

##### Biodanza

Toutes sortes de danses sur toutes sortes de musiques pour se faire du bien. Une pratique de mouvements dansés en groupe, allant du mouvement dynamique et pulsant à la méditation dansée. Joie et apaisement.

De 20h à 22h. Salle des Loisirs. Tarif découverte 5€. Infos : [Marianne Gross](mailto:marianne@retzien.fr) : 06 46 36 82 77 / [marianne@retzien.fr](mailto:marianne@retzien.fr) / Maison des Associations.



## Réponse au Jeu CONCOURS du mois de novembre

À la question : En quelle année a eu lieu le naufrage du Titanic ? Il fallait répondre : 1912

### Bravo à notre gagnante :

Mme Marie-Odile Recoquillé de Saint Hilaire de Chaléons

### Merci à notre partenaire :

Volailles Loirat à Ste Pazanne (Voir en page de couverture)

## Jeu CONCOURS du mois de décembre

### A GAGNER : 5 bons Kdos (Valeur jusqu'à 50€)

5 gagnants-es en répondant avant le 20 décembre à la question : Combien de recettes de desserts de fêtes sont proposées dans Le Filon mag ce mois-ci ? (Réponse dans le Filon mag)

Avec notre partenaire : **Racing Kart Jade à Saint Michel Chef Chef** (Voir en P. 22)

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



# STYL'PROTECT

## FAÇADES & TOITURES

EPJMH / MPPH

Soigne et protège votre patrimoine

*Vous souhaitez de Joyeuses Fêtes!*

*Préparons ensemble vos projets 2025!*



**SAV  
GRATUIT**

**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

E-mail :

[epjmhstylprotect@bbox.fr](mailto:epjmhstylprotect@bbox.fr)

Partenaire  
CE AIRBUS  
et SOCIÉTÉ  
GÉNÉRALE

**RAVALEMENT  
FAÇADE  
ET TOITURE**

**IMPERMÉABILITÉ  
GARANTIE 15 ANS**

**GOUTTIÈRES  
ALUMINIUM**

**Lavage-Traitement-Entretien**



**Interventions  
possibles  
par drone**

**possibilité de  
Financement**

**Aucun acompte  
à la commande!**



[www.etancheite-styl-protect.fr](http://www.etancheite-styl-protect.fr)

**Gilles Parois** CUISINES  
Fabricant depuis 3 générations

Rue du Landas 44640 SAINT JEAN DE BOISEAU  
02 40 65 99 57 | [www.gillesparois-cuisines.fr](http://www.gillesparois-cuisines.fr)

**PIERRE BECHET PEINTURE**

**TOITURE**  
DÉMOUSSAGE - NETTOYAGE - HYDROFUGE

**PEINTURES**  
INTÉRIEURES & EXTÉRIEURES

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

**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](mailto:contact@decojardin-ouest.fr)

**Du 3 au 6 décembre**

**La Bernerie en Retz**

**Le jeu des vitrines**

Les vitrines des commerçants seront peintes et décorées et feront l'objet d'une histoire à suivre.  
Centre ville. Infos : Mairie / 02 40 82 70 56

**Mercredi 4 décembre**

**Saint Brevin les Pins**

**À vous de jouer !**

Venez jouer, découvrir des jeux de société, seul, en famille ou entre amis !

De 14h30 à 17h. 30 avenue Jules Verne. Entrée libre. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80

**La Bernerie en Retz**

**Conte**

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

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

**Chauvé**

**Atelier intergénérationnel**

Les pingouins débarquent à la Clef des Possibles. Espace intergénérationnel où parents et enfants de 3 à 11 ans partagent des activités culturelles créatives, artistiques et corporelles.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/2€ par séance pour les adhérents. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

**Pornic**

**Conférence**

«Saint Nazaire à la Belle époque». Découvrez Saint Nazaire sous un nouveau jour lors de la conférence de Christine Urbain.

À 18h. Amphithéâtre Narcejac. Tarifs : 5€/Gratuit adhérent. Infos : [asso.pornic.histoire@gmail.com](mailto:asso.pornic.histoire@gmail.com)

**Jeudi 5 décembre**

**Saint Brevin les Pins**

**Atelier de danse libre et intuitive**

Expérience corporelle libre et individuelle, grâce à cet atelier de danse. Laissez-vous guider par votre intuition, sens, sensations et émotions du moment. Aucune aptitude physique ni connaissance de la danse ne sont nécessaires.

De 19h30 à 21h30. 26 avenue du Maréchal Foch. Tarifs : 20€. Infos : École de danse / 07 77 98 75 11 / 06 62 16 05 86

**Ciné-conférence : La Loire**

Connaissance du monde : Le chant du fleuve par Pierre Mathiot. 4 années de travail et 5 mois de tournage ont été nécessaires pour mener à bien cette vaste fresque poétique, patrimoniale, qui se veut aussi une expérience sensorielle inoubliable.

À 14h30. 2 avenue des Frères Lumière. Tarifs : 8€80 adulte/7€80 réduit/Gratuit -12 ans/ 21€60 pass 3 places/40€80 pass 6 places. Infos : Cinéjade / 02 40 39 39 39

**Les 5 et 19 décembre**

**Saint Brevin les Pins**

**Soirée tricot**

Soirée pour se retrouver autour de ce loisir, en toute convivialité.

À 19h. Apéroch Café. Infos : Association Tricot Jade / 06 23 12 79 31

**Vendredi 6 décembre**

**Sainte Pazarne**

**Apéro en espagnol**

Vous souhaitez développer votre espagnol à l'oral ? Cet apéro est fait pour vous !

De 18h30 à 19h30. 47 rue de l'Hôtel de Ville. Gratuit. Infos : Maison citoyenne / 06 38 03 31 44

**Salon de thé**

La maison citoyenne vous invite à faire une pause dans votre quotidien autour d'un thé.

De 15h à 17h30. 47 rue de l'Hôtel de Ville. Entrée libre. Tarifs : 1€50 les gourmandises. Infos : Maison citoyenne / 06 38 03 31 44

**Saint Père en Retz**

**Vendanges en Utopie**

La Bretagne serait-elle en train de devenir le nouvel Eldorado du vin ? Interdite jusqu'en 2016, la viticulture y est aujourd'hui en plein essor. Avec la présence du réalisateur, Gérard Allé. En partenariat avec la BDLA dans le cadre du Mois du Film Documentaire.

À 19h. 2 rue de la Gare. Infos : Médiathèque Livres & médias / 02 40 21 78 27

**Pornic**

**Bain sonore**

Laissez envelopper par les vibrations des bols chantants tibétains et de cristal, des gongs, des tambours et bien d'autres instruments. Pendant 2h, abandonnez votre mental et connectez-vous profondément avec vous-même.

De 19h à 21h. 8 rue Georges Clemenceau. Tarifs : 40€. Infos : Ritama Yoga / 06 07 05 02 81



**HO HO HO** **HO HO HO**

**-25%**

**SUR TOUS NOS PRODUITS\***

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

Bel Habitat - 5 avenue Gustave Eiffel - 44250 St Brévin les Pins  
02.40.21.88.80 - contact@bel-habitat.fr - www.bel-habitat.fr

**BelHabitat**

\* Offre valable jusqu'au 31/12/2024, voir conditions en magasin.

**Linge de lit**

**Cadeaux de Noël**

FIRST SERVICE - RCS Toulouse 352 646 822 000 28 - Photo non contractuelle.

**Grand Litier** ★

**PORNIC** - C.C. Intermarché - Route de Nantes  
02 51 74 12 89 - [www.pornic.grandlitier.com](http://www.pornic.grandlitier.com)

**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](mailto:bruno.chatellier44@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](mailto:eirldubois44@orange.fr)



**Intérieur Extérieur** L'EXCELLENCE FRANÇAISE PRÈS DE CHEZ VOUS



**Terres de Fenêtre**

Christophe Bourjon  
16 rue Robert Schuman  
Pornic Ouest - 44210 Pornic  
02 40 64 27 88 - 06 13 96 07 36  
[contact@interieur-exterieur.pro](mailto:contact@interieur-exterieur.pro)

[www.interieur-exterieur.pro](http://www.interieur-exterieur.pro)

### Saint Viaud

#### Atelier parents d'ados

Trucs et astuces pour parents d'ados : Comment échanger avec son ado sur des sujets variés grâce à différents jeux de société ? Possibilité de faire garder les enfants sur place.

De 19h à 20h30. Maison des jeunes. Gratuit. Infos : 02 40 27 51 77

### Chaumes en Retz

#### Portes ouvertes Esatco

Venez découvrir les activités de l'Esatco. Création et entretien d'espaces verts, production industrielle, production et vente horticole, entretien et maintenance...

De 10h à 16h. 24 rue du Pas de la Haie. Infos : Mairie / 02 40 21 30 11

### Les 6 et 7 Décembre

#### Pornic

#### Spectacle

«Silence on tourne!». Une troupe de cinéma s'installe dans un théâtre pour filmer une séquence où un mari trompé interrompt une représentation pour venger son honneur. Mais derrière les caméras, les véritables drames se dévoilent...

À 20h30. Théâtre St Gilles. Tarifs : 10€/5€. Les comédiens de l'Estran / 06 50 25 80 62

### Les 6 et 13 décembre

### Saint Père en Retz

#### Visite d'une safranière

Caroline, la safraniste, vous fera découvrir tous les secrets de cette épice originaire d'Orient. L'échange s'achèvera autour d'un apéritif au safran.

De 16h à 18h. 2 Belle Vue. Infos : Safran de la Côte de Jade / 09 53 49 32 39 / 07 82 74 66 58

### Samedi 7 décembre

### La Bernerie en Retz

#### Tressage de l'osier

Cette initiation permettra aux jeunes et moins jeunes d'aborder la technique de l'entrelas de cette matière première et de repartir avec son petit panier.

De 14h à 18h. Maison des Associations. Tarifs : 15€. Infos et inscr. : 06 84 62 21 50 / 06 85 25 24 11

### Saint Brevin les Pins

#### Café lecture

Venez découvrir et partager vos lectures autour d'un café... ou d'un thé. Au programme : L'espace dans la Science-Fiction.

À 14h30. 30 avenue Jules Verne. Entrée libre. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80

### Chaumes en Retz

#### Marché de Noël

Vente de sapins fraîchement coupés, stands d'artisans locaux, dégustations de produits, mini ferme, buvette...

De 10h à 18h. 24 rue du Pas de la Haie. Infos : Mairie / 02 40 21 30 11

#### Théâtre

La troupe de la Clé d'or présente «L'express 70100».

À 20h30. Salle de l'étoile. Tarifs : Adultes 7€50/4€50 de 4 à 12 an/Gratuit -4 ans. Infos et résa : [lacledor44@hotmail.com](mailto:lacledor44@hotmail.com) / 07 74 35 93 90

### Machecoul

#### Concert de Noël

«Les Amis de l'Orgue» vous invitent à un concert exceptionnel de deux chorales : Lac Mélodie de St Philbert de Grand lieu et le Chœur des Cœurs de Machecoul. Un récital de chants de Noël, connus et méconnus.

À 20h30. Eglise de Machecoul. Entrée Libre. Infos : [orguemachecoul@gmail.com](mailto:orguemachecoul@gmail.com)

### Les Moutiers en Retz

#### Marché de Noël.

L'association Le Sourire Monastérien organise son Marché de Noël.

De 10h à 18h. Salle Jean Varnier. Infos : [lesouriremonasterien44@gmail.com](mailto:lesouriremonasterien44@gmail.com) / 06 68 66 81 60. Inscr. : [www.lesouriremonasterien.fr](http://www.lesouriremonasterien.fr)

### Sainte Pazarne

#### Marché de Noël

Créatrices, créateurs locaux en lien avec le réemploi, idéal pour vos cadeaux responsables ! Jouets, livres, vêtements, bijoux et vaisselle de seconde main. Bar restauration sur place.

De 10h à 18h. Le Réservoir. Infos : [Infos@le-reservoir.org](mailto:Infos@le-reservoir.org) / 02 40 65 89 09

#### Théâtre comédie

«Oscar». Un PDG autoritaire et paranoïaque affronte dans un duel sans merci son homme de confiance, tout en cherchant à lui faire épouser sa fille enceinte.

À 20h30. Théâtre Municipal Pazenais. Tarifs : 13€. Infos et résa : 07 67 00 84 44

### Saint Père en Retz

#### Spectacle humoristique

« Nous ne sommes pas seuls ». Des agents secrets font face à une possible invasion extra-terrestre. Rien ne se passe comme prévu.



# HABITAT PRO

**VOUS SOUHAITE DE BONNES  
FÊTES DE FIN D'ANNÉE !**



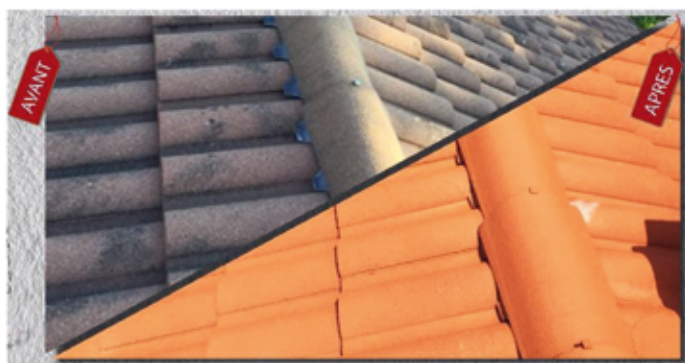
**Pensez à réserver votre chantier pour le  
printemps 2025!**



★ **NETTOYAGE TRAITEMENT DE VOS TOITURES** ★

★ **PEINTURE RAVALEMENT DE VOS FAÇADES** ★

★ **RÉNOVATION RÉFECTION DE VOS TOITURES** ★



★ **VOUS AVEZ UN PROJET DE  
NETTOYAGE TRAITEMENT  
RÉNOVATION TOITURE POUR 2025 ?**

**CONTACTEZ-NOUS DÈS  
MAINTENANT POUR PLUS  
D'INFORMATIONS !**

**NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS  
CONSEILLER ET RÉALISER VOS  
PROJETS AVEC  
PROFESSIONNALISME !**



# 06.61.19.57.64

★ **DEVIS GRATUIT**



**HABITAT PRO**

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)



**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)



**L'ALBUM DU MOIS avec Jade FM**  
**HIPPOCAMPE FOU « Présent »**

Hippocampe Fou nous dévoile son nouvel album « Présent » fin octobre. Amoureux des images et des mots, le rappeur conçoit ses chansons comme des courts-métrages. Il manie rythmes acrobatiques, jeux de mots et story-telling avec une dextérité surprenante. C'est sa famille qui est au cœur de son dernier opus. « Présent » est donc un album intergénérationnel et avec sa famille. Une œuvre profondément sincère et humaine. Elle a été écrite dans une période de deuil, du choc à l'acceptation. Pour supporter l'absence, on se serre les coudes en famille en essayant de savourer le moment présent.



Hippocampe Fou est à découvrir sur Jade FM 99.7 ou [jadefm.fr](http://jadefm.fr)

**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

À 18h30/À 20h. Espace culturel Saint-Roch. Gratuit. Résa : [www.billetweb.fr/nous-ne-sommes-pas-seuls](http://www.billetweb.fr/nous-ne-sommes-pas-seuls)

**La Plaine sur Mer**

**Discussion littérature**

Rencontre publique, ouverte à tous. Venez discuter du livre de Gaël Faye «Jacaranda» avec les membres du club de lecture. De 10h30 à 12h. Médiathèque Joseph Rousse. Gratuit. Infos : 06 74 28 46 64

**Pornic**

**Concert de Noël**

«Le Chœur de Jade» de Pornic et le chœur «A travers chants » de St Nazaire vous invitent à un concert de Noël dirigé par Bruno Colin. À 20h30. Église Saint Gilles. Tarifs : 12€/Gratuit -18 ans. Infos : [lechoeurdejade@outlook.fr](mailto:lechoeurdejade@outlook.fr). Inscr. : Sur place / [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)

**Port Saint Père**

**Catch d'impro**

Connaissez-vous le catch ? Que diriez-vous de regarder un match d'impro proposé par le CITO de Nantes le temps d'une soirée ? À 20h30. 1 place de l'église. Infos et résa : Restaurant le Saint Georges / 02 40 31 68 72

**Préfailles**

**Découverte Biodanza**

Séance découverte de la Biodanza (ouverte à tous les adultes). Org. : Association Dansons maintenant 44. À 14h. Salle du Centre Nautique. Infos : Mairie de Préfailles 02 40 21 60 37. Inscr. : 06 10 62 12 76

**Danse en ligne**

Durant 12h non stop, on peut danser, s'amuser et enchaîner les pas sur une musique énergique et synchronisée de western country au profit du Téléthon. Avec l'association Santiag ans States on de Saint Michel Chef Chef. De 14h à 2h du matin. Espace culturel. Infos : Santiag et States'on Country / 02 28 53 96 93

**Spectacle musical acoustique.**

Soirée festive autour du vin, chez une habitante, suivi d'une collation avec les artistes. À 20h (accueil à partir de 19h30). Sur réservation. Participation au chapeau. Infos au 06 13 65 80 39 / [yvanelem@gmail.com](mailto:yvanelem@gmail.com)

**Villeneuve en Retz**

**Concert**

Les chanteuses de douche se jettent à l'eau. Chœur de femme de chant du monde en polyphonie dirigé par une cheffe de chœur exceptionnelle : Aline Le Guyader. Suivi par le trio acoustique «Le Zinc». À 20h30. Caba'Retz Théâtre. Tarifs : 8€. Infos : Caba'Retz Théâtre. Résa : [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)

**Les 7 et 8 décembre**

**Frossay**

**Marché de Noël**

L'association « Histoire Deux Fées » organise son premier Marché de Noël. De 10h à 20h le samedi/De 10h à 18h le dimanche. Domaine de Bel-Air. Gratuit. Infos : [histoire-deuxfees@gmail.com](mailto:histoire-deuxfees@gmail.com)

**Pornic**

**Marché de Noël**

Association «Pornic bienvenue» organise son marché de Noël. Tombola, café, vin chaud et spectacle de marionnettes. Passage du Père Noël à partir de 16h. Les recettes seront reversées au téléthon. De 10h à 18h. À 15h marionnettes. Complexe de Ste Marie. Entrée libre. Infos : [pornic-bienvenue@orange.fr](mailto:pornic-bienvenue@orange.fr)

**Salon du livre**

Discussions, lectures et échanges. Ateliers créatifs pour les petits et les grands, tombola, k\_limots. Un événement familial et convivial à ne pas manquer. De 10h à 18h. Salle de la Marine. Gratuit. Infos : 06 84 52 01 35

**Villeneuve en Retz**

**Marché de Noël**

Vous recherchez une idée originale pour gâter vos proches ou préparer vos fêtes de fin d'année ? Ce marché de Noël est fait pour vous ! De 14h à 22h le samedi/De 10h à 18h le dimanche. Salle Omnisport de Bourgneuf. Infos : Association Des Commerçants et Artisans / 06 51 26 99 46

**Du 7 au 10 janvier**

**Saint Viaud**

**Lumières du monde**

Parcours autour du lac à la découverte des traditions des fêtes de fin d'année à travers les pays du monde ayant un lien avec Saint Viaud. Venez admirer la crèche de Noël sur le lac et prolongez votre

**Fenêtres**  
Côte de **Jade**

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

**Votre spécialiste en rénovation dans le Pays de Retz**

**Si votre argent s'envole  
par les fenêtres,  
nous avons la solution !**



**Joyeuses fêtes  
bien au chaud !**



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



**JANNEAU**  
menuisier créateur



**RECONNU  
GARANT  
RGE**



**BÉLIER**

(21 mars / 20 avr.)

Naviguez dans un univers de cohérence et de profonde réflexion. Alors que vous explorez de nouvelles directions et aspirez à un environnement sécurisant, vous franchissez un seuil important, armé de décisions judicieuses. La première moitié du mois brille d'un éclat particulier, portée par des relations chaleureuses et la promesse d'un projet personnel aboutissant avec succès.



**TAUREAU**

(21 avr. / 21 mai)

L'élan de motivation vous propulse, mais attention aux engagements non respectés. Votre détermination à réussir est inébranlable et c'est le moment idéal pour réajuster vos buts. Sur le plan personnel, les choses s'éclaircissent, favorisant une dynamique positive. Les succès attirent davantage de réussites, préparez-vous à une phase de réalisation et d'épanouissement.



**GÉMEAUX**

(22 mai / 21 juin)

La fin d'année s'annonce prometteuse, marquée par les succès de vos travaux acharnés et un esprit bouillonnant de créativité. Vous vous investissez avec passion dans un projet d'équipe, captivant et ralliant les autres par votre vision. Sur le plan affectif, vous choisissez l'authenticité, exprimant vos sentiments avec intensité, ce qui enrichit vos relations amoureuses d'une profonde sincérité.



**CANCER**

(22 juin / 22 juil.)

La fin d'année apporte une pause propice à la réflexion. Profitez de ce moment pour évaluer vos réussites et vos obstacles, tant sur le plan personnel qu'affectif, où un accomplissement se profile. Côté carrière, c'est l'heure de fixer de nouveaux buts pour atteindre vos aspirations. Ce temps de calme est une chance pour réaligner vos ambitions et envisager l'avenir avec clarté.



**LION**

(23 juil. / 23 août)

Décembre apporte son lot de contrastes, clôturant l'année sur une note émotionnellement dense. Vous faites face à des choix imposés, pesant sur votre moral. En famille, des tensions surgissent. Sur le plan professionnel, des collaborations naissantes et des projets en préparation promettent un avenir prometteur. La patience est de mise avant de voir les fruits de vos efforts.



**VIERGE**

(24 août / 23 sept.)

Fin d'année s'annonce complexe avec des perturbations affectant vos projets. Il est temps de repenser vos stratégies. Les responsabilités pèsent lourd sur votre moral. Décembre se focalise sur l'équilibrage de votre vie privée et professionnelle, privilégiant votre bien-être. Trouvez des moments pour vous ressourcer et ajustez vos priorités pour harmoniser vos engagements.



**BALANCE**

(24 sept. / 23 oct.)

L'exigence de constance dans divers aspects de votre vie devient primordiale. Professionnellement, un nouvel élan stimule votre implication dans un projet d'équipe, promettant des collaborations fructueuses. Sur le plan sentimental, vos émotions s'intensifient, ouvrant la voie à des relations plus profondes. Vous saurez résoudre avec succès une question personnelle délicate.



**SCORPION**

(24 oct. / 22 nov.)

Vous ressentez une frustration semblable à celle d'un lion en captivité. Des tensions émergent dans votre vie affective, entraînant des débats passionnés. Malgré cela, vous affrontez les obstacles avec une remarquable maîtrise. Un renouveau d'énergie vous attend, promettant libération et allègement de ces pressions, vous permettant de retrouver votre dynamisme naturel et votre sérénité.



**SAGITTAIRE**

(23 nov. / 22 déc.)

Votre confiance s'épanouit, trouvant son équilibre dans l'encouragement et la sagesse de vos proches. Célibataires, une attraction mutuelle promet de belles perspectives. Les couples se dirigent vers du renouveau. Côté pro, l'année clôturé en apothéose, avec une hausse de vos responsabilités. Un vent de changement et de réussite souffle, propulsant vos ambitions vers de nouveaux sommets.



**CAPRICORNE**

(23 déc. / 20 janv.)

Votre entourage contribue à vous combler de joies. Un souffle de passion revitalise votre vie amoureuse, apportant enchantement et émerveillement. Sur le plan professionnel, vous bénéficiez d'un soutien indéfectible, vous dotant d'une persuasion efficace pour triompher dans vos échanges et décisions. Le succès est à portée de main, dans tous les aspects de votre vie.



**VERSEAU**

(21 janv. / 19 fév.)

Vous initiez des transformations pour rehausser votre qualité de vie. En relations, des fluctuations marquent cette période, apportant des défis. Sur le plan affectif, attendez-vous à une certaine inconstance ; les souvenirs et challenges passés refont surface. Si vous êtes seul, la quête de tranquillité domine vos aspirations, guidant vos pas vers une recherche de stabilité et d'harmonie.



**POISSONS**

(20 fév. / 20 mars)

Des défis se dressent sur votre chemin, vous invitant à apprendre à danser sous la pluie. Sentimentalement, le terrain est instable : en couple, les doutes s'installent ; célibataire, votre espace personnel est menacé. Professionnellement, des obstacles entravent votre progression, exigeant patience et persévérance pour les surmonter. Embrassez cette période comme une leçon de résilience.

**Mikaël Fouré**  
ARTISAN MÉTALLIER FERRONNIER SERRURIER

Fabrication et pose de pergolas style provençal ou moderne avec ou sans treillage original pour laisser courir vos plantes grimpantes. Laissez parler votre imagination afin de trouver votre pièce unique moderne ou fantaisie pour vous démarquer.

Fabrication et pose de marquises à l'ancienne ou modernes, vitrées ou tôlees afin de donner plus de cachet à votre maison.

**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-mikaelfoure.com

Horaire des marées du 1er au 31 décembre 2024

SAINT NAZAIRE - Heure légale

Date	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.
01	04:10	5.62	75	10:49	1.52	---	16:28	5.49	76	23:06	1.53	---
02	04:43	5.66	77	11:26	1.45	---	17:01	5.48	77	23:42	1.54	---
03	05:18	5.66	76	12:05	1.43	---	17:35	5.41	75	---	---	---
04	00:20	1.59	---	05:55	5.59	74	12:44	1.47	---	18:13	5.29	72
05	01:01	1.70	---	06:37	5.47	69	13:28	1.57	---	18:55	5.12	67
06	01:46	1.83	---	07:25	5.32	64	14:15	1.69	---	19:45	4.92	61
07	02:37	1.97	---	08:22	5.15	58	15:08	1.82	---	20:48	4.74	55
08	03:34	2.07	---	09:34	5.03	54	16:07	1.91	---	22:25	4.67	53
09	04:38	2.09	---	11:03	5.02	53	17:12	1.91	---	---	---	---
10	00:01	4.77	54	05:43	2.00	---	12:20	5.11	56	18:17	1.80	---
11	01:03	4.97	60	06:48	1.81	---	13:22	5.27	64	19:21	1.61	---
12	01:54	5.19	68	07:51	1.57	---	14:17	5.43	72	20:21	1.39	---
13	02:39	5.41	77	08:50	1.31	---	15:05	5.57	80	21:16	1.18	---
14	03:21	5.59	84	09:46	1.09	---	15:50	5.66	86	22:07	1.05	---
15	04:01	5.72	88	10:39	0.94	---	16:32	5.67	89	22:56	1.00	---
16	04:41	5.78	89	11:29	0.89	---	17:12	5.62	89	23:43	1.06	---
17	05:20	5.76	87	12:17	0.94	---	17:50	5.50	85	---	---	---
18	00:29	1.19	---	05:59	5.67	82	13:04	1.10	---	18:27	5.34	79
19	01:15	1.40	---	06:38	5.52	75	13:49	1.34	---	19:04	5.15	71
20	02:01	1.65	---	07:18	5.32	66	14:35	1.63	---	19:44	4.94	62
21	02:47	1.92	---	08:01	5.11	57	15:21	1.93	---	20:29	4.74	52
22	03:35	2.17	---	08:50	4.89	48	16:11	2.20	---	21:27	4.57	44
23	04:27	2.38	---	09:49	4.70	41	17:04	2.39	---	22:45	4.48	39
24	05:23	2.51	---	11:02	4.58	37	18:02	2.48	---	---	---	---
25	00:09	4.51	37	06:21	2.55	---	12:22	4.56	38	19:03	2.45	---
26	01:19	4.66	40	07:20	2.47	---	13:39	4.66	43	19:58	2.32	---
27	02:07	4.85	46	08:14	2.30	---	14:30	4.81	50	20:46	2.14	---
28	02:46	5.07	54	09:03	2.08	---	15:10	4.99	58	21:29	1.93	---
29	03:23	5.28	62	09:48	1.83	---	15:47	5.17	66	22:10	1.73	---
30	04:00	5.47	69	10:30	1.60	---	16:23	5.33	72	22:49	1.55	---
31	04:37	5.63	75	11:12	1.39	---	16:59	5.45	78	23:29	1.41	---

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
Mortes Eaux / Vives Eaux								
	Corrections heures (h, min.)				Corrections hauteurs (cm.)			
Pornic	-0.05	0.15	0.05	0.00	-0.10	0.00	-0.05	-0.05
Pointe St Gildas	-0.05	0.00	-0.10	-0.10	-0.30	-0.20	-0.15	-0.05
Le Pellierin	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

balade par ce moment de découverte en famille !  
À 19h. Base de Loisirs. Entrée libre.  
Infos : Mairie / 02 40 27 53 14

**Les 7, 21 et 28 déc.**

**Saint Brevin les Pins**  
Activités aquatiques

«100% famille» : espace réservé, pour des moments en famille. Mise à disposition de matériels et d'accessoires (frites, bouées, tapis, toboggan, balles, Aquaping, jets ski aquatiques...) pour enrichir l'expérience et s'amuser ensemble. Activités ludiques adaptées à tous les âges, pour se retrouver autour du sport et du plaisir.  
De 10h à 13h. Avenue Georges Brassens. Tarifs habituels d'entrée.  
Infos : Complexe Aquajade / 02 40 82 99 70

**Les p'tits bouquineurs**

Séances de lectures pour enfants jusqu'à 10 ans.  
À 10h30/À 11h. 30 avenue Jules Verne. Entrée libre. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80

**Dimanche 8 décembre**

**Saint Brevin les Pins**  
Marché de Noël

Expo-vente tout public. Spectacles enfant, petit train, maquillage, ateliers créatifs. Buvette et douceurs sur place.  
De 10h à 18h. Salle des Dunes.  
Infos : Association Les Poulbots / 06 16 12 54 63

**Véhicules anciens**

Autos, 2 roues, utilitaires. Evénement ouvert aux amoureux des véhicules rétro.  
De 10h à 13h. Place Bougainville.  
Infos : Association Club Dynamo / 06 75 45 75 13

**Chaumes en Retz**  
Marché et animations de Noël

Stands d'artisans locaux, déambulation d'un dragon, stands gourmands, vin et chocolat chaud, crêpes, petite restauration... Présence du Père Noël et de son stand photo. Restauration Galette Saucisse Frites et dessert sur réservation.  
De 10h à 18h. Complexe sportif.  
Infos : Apea / 06 79 49 08 42.  
Résa restauration : apea44320@gmail.com

**Saint Jean de Boisseau**  
Concert de Noël

La chorale «Les amis de la musique» de La Montagne vous invitent à leur concert de Noël

avec la participation de la Chorale «Tillay t'y chante» de St Herblain. Les deux chœurs sont dirigés par Anne Silve, Cheffe de chœur.  
À 15h. Eglise. Participation libre.  
Infos : 06 16 01 95 66

**Les Moutiers en Retz**  
Noël au bourg

Visite du Père Noël, chorales, balades en calèche, chevaux à pédales, marché d'artisanat, de créateurs et de producteurs. Bar et restauration sur place.  
De 10h à 17h. Place de l'Eglise Madame. Infos : Mairie / 02 40 82 72 05

**Pornic**  
Marché de Noël

Organisé par l'Association de Jumelage. Les 4 commissions de l'Association de Jumelage (Linz, Scalby-Newby, Baiona, Ome-gna), vendent des spécialités de chacun des pays : des biscuits typiques faits maison, du vin chaud ainsi que des marionnettes Pinocchio... Ceci dans une ambiance musicale avec des chants européens de Noël.  
De 9h à 13h. Maison des Arts.  
Infos : AJP / 06 06 59 61 67

**Spectacle**

«Silence on tourne!». Une troupe de cinéma s'installe dans un théâtre pour filmer une séquence où un mari trompé interrompt une représentation pour venger son honneur. Mais derrière les caméras, les véritables drames se dévoilent...  
À 14h30. Théâtre St Gilles. Tarifs : 10€/5€. Les comédiens de l'Estran / 06 50 25 80 62

**Port Saint Père**  
Marché de Noël

Nombreux stands, artisanat local, créateurs originaux, produits gourmands... Et la visite du grand barbu à 15h. Bar et restauration sur place.  
De 10h à 18h. Salle de la colombe.  
Entrée libre. Infos : 02 40 31 50 13

**Saint Vieux**  
Marché de Noël

Une vingtaine d'artisans et artistes présenteront leurs œuvres Buvette et douceurs sur place.  
De 10h à 18h. Salle du Lac. Infos : Comité des fêtes Vitalien / 06 18 18 69 02

**Lundi 9 décembre**

**Pornic**  
Comptines en langue des signes  
Avec Nadège. A la Clef des Bam-

# Destockage avant *inventaire*

Du  
1er au 31  
décembre 2024



-30%



-40%



-50%



\* Remise appliquée sur produits signalés en magasin.

 **la MONTAGNE  
LITERIE**

**2 avenue de la Libération  
44620 La Montagne  
02-40-65-65-25**

Livraison et débarras gratuits dans tout le département



**LE RAMONEUR**  
RAMONAGE DU PAYS DE RETZ

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

DEVIS GRATUIT EN VENDEE ET LOIRE ATLANTIQUE

Retrouvez-nous sur les réseaux

**OCN FERMETURES** Pour nous contacter  
ocnfermetures@outlook.fr  
07 68 54 48 46 - 06 04 67 47 07



TOUS TYPES DE PORTAILS - COULISSANTS - BATTANTS - AUTOMATIQUES - MAÇONNERIE  
STORES BANNES - VOLETS ROULANTS - PORTES DE GARAGE - INTERPHONIE - ALARME

**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

Siret : 81797632700012

bins, les enfants de moins de 3 ans et leurs parents évoluent dans un magnifique espace : motricité libre, jeux, lecture, bricolage, musique etc.  
De 10h à 12h. Centre Monval.  
Tarifs : 10€ adhésion annuelle par enfant/5€ pour le 2ème enfant.  
Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

**Mardi 10 décembre**

**Saint Brevin les Pins**  
Ballet : Cendrillon

Ce ballet enchanteur du chorégraphe fondateur du Royal Ballet Frederick Ashton est une véritable expérience pour toute la famille.  
À 20h15. 2 avenue des Frères Lumière. Tarifs : 15€/7€ -18 ans/65€ pass 5 représentations.  
Infos : Cinéjade / 02 40 39 39 39

**Pornic**

Lecture et bricolage

A partir d'une lecture qui leur sera faite, les P'tits explorateurs d'histoires fabriqueront des cadeaux qu'ils partageront autour d'une petite collation.  
De 10h à 11h15. Centre Monval.  
Tarifs : 10€ adhésion annuelle par enfant/5€ pour le 2ème enfant.  
Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

**Sainte Pazanne**

L'heure des tout-petits

Venez écouter les petites histoires, les contes et comptines du moment, en famille pour permettre à eux petits d'apprendre à s'émerveiller par la lecture et les livres.  
À 10h/À 11h. Bibliothèque A livre Ouvert. Gratuit. Infos et résa : 02 40 02 69 13

**Mercredi 11 décembre**

**Saint Brevin les Pins**  
Ciné'filou

Le Grand Noël des animaux. Noël approche et l'impatience grandit dans la forêt : tout le monde s'apprête à vivre un moment féérique au cœur de l'hiver... Goûter offert.  
À 16h15. 2 avenue des Frères Lumière. Tarifs : 4€. Infos : Cinéjade / 02 40 39 39 39

**Chaumes en Retz**  
Goûters

Les goûters du mercredi, c'est le moment idéal pour partager une activité en famille; enfants, parents et mêmes les grands-parents sont les bienvenus ! À partir de 3 ans.  
De 15h à 17h. 5 place de l'Eglise. Gratuit. Infos et résa : 07 68 95 52 93

**Chauvé**

Lecture et déco de Noël

Les lutins du Père Noël préparent Noël : lecture, création pour le sapin. Espace intergénérationnel où parents et enfants de 3 à 11 ans partagent des activités culturelles créatives, artistiques et corporelles.  
De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/2€ par séance pour les adhérents. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

**St Hilaire de Chaléons**

Lecture ados

Avis aux jeunes amateurs de lecture ! La bibliothèque vous propose de partager vos lectures et d'expliquer pourquoi vous aimez lire.  
À 18h30. Bibliothèque Les Mots Passants. Gratuit. Infos : 02 40 31 73 30

**Sainte Pazanne**

L'heure du conte

Contes et comptines du moment, en famille, pour permettre aux plus petits d'apprendre à s'émerveiller par la lecture et les livres.  
À 10h/À 11h. Bibliothèque A livre Ouvert. Gratuit. Infos et résa : 02 40 02 69 13

**Pornic**

Conférence

L'antenne de Pornic de l'Université permanente de Nantes propose une conférence de Thierry Piel : Charette et la Vendée.  
De 15h à 16h30. Espace culturel du Val St Martin. Tarifs : 6€. Gratuit pour les étudiants UP. Infos : up.pornic@univ-nantes.fr

**Contes et musiques gourmandes**

Avec l'école municipale de musique suivi d'un goûter.  
À 15h30. Médiathèque Armel de Wismes. Infos : 02 40 82 65 90

**Jeudi 12 décembre**

**La Bernerie en Retz**

Atelier d'écriture créative

Osez participer à l'atelier d'écriture créative animé par Anny et Marie-Claire.  
De 14h à 16h. Bibliothèque Olympe de Gougues. Infos et résa : 02 44 06 25 89

**Sainte Pazanne**

Cantine à la ferme

Atelier cuisine très convivial, puis partage du repas préparé par les convives !  
De 10h à 12h. Ferme Ecofolies. Gratuit. Infos et résa : 07 68 39 75 12



# CHAUSSURES - MAROQUINERIE

Léone Favreau, votre chausseur à PORT SAINT PÈRE



Idées cadeaux

BELLAMY

Douglas

Fluchos

Gabor

CHACAL

LADY

Collonil

mobils  
ergonomic  
MEPHISTO

MEPHISTO

ROHDE ROMIKAR

Semelflex

Sioux  
DES MARQUEURS GAYLH

SAPHIR  
BEAUTÉ DU CUIR



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

FEMME HOMME BÉBÉ / ENFANT

du 34 au 43 du 37 au 50 du 16 au 41

CHAUSSONS - ACCESSOIRES - PARAPLUIES



CHAUSSURES LÉONE FAVREAU | 3 rue de la Raterie | 44710 Port Saint Père | Tél. : 02 40 31 51 16  
[www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com](http://www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com)

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

**PORNI CROQUETTES**  
Le Noël des dans sa gamelle

6 rue Jean Monnet à Pornic  
contact@porni-croquettes.fr  
www.porni-croquettes.fr  
09 87 74 21 81

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

Ils approuvent nos marques

DRIVE  
MACHÉCOUL  
SHACK BAR

alleva beaphar Brit Eukanuba Castrol Cat's Best DOG'S LOVE DOG LIVES KONG LickiMat Purina RIXIE WOLFWOOD YowUp!

**Les 10 jours irripiscine**  
By IrriJardin

Notre **NOM CHANGE**, pas nos **PROMOS** !

**Votre future piscine\***  
4 x 2 x 1,20 m

\*Voir conditions.

**-15%** 2 499€  
2-940€

Du 5 au 14 décembre

**PORNIC** - 20 rue Robert Schuman

**Pornic**  
**Conférence**

«Tour du monde en solitaire de 158 jours par les 3 caps». Conférence animée par François Guoin, chirurgien oncologue pornicais qui a effectué ce tour du monde à bord de son Pogo 40 « Kawan 3 Unicancer » dans le but de promouvoir la prévention et le traitement du cancer.  
À 18h. Salon du Golf. Gratuit.  
Infos : Yacht club royal old

**Don du sang**

En donnant un peu de votre sang, vous pouvez aider 3 personnes. Le don du sang est sans conséquence pour la santé. N'hésitez pas, venez tendre le bras. Dès vos 18 ans à la veille de vos 71 ans.  
De 16h à 19h30. Complexe Sportif du Val St Martin. Gratuit. Infos : <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>

**Préfaïlles**

**Repas de Noël**  
Par le Club Amitié et Loisirs de Préfaïlles.  
Espace culturel. Participation au chapeau. Infos : 06 24 66 93 80

**Vendredi 13 décembre**

**Saint Brevin les Pins**

**Atelier numérique**  
Séance des ateliers des connect.e.e pour approcher les nouvelles technologies de façon sereine, pratique et créative ! Applications, graphisme, web, tablettes... Venez défrichez les écrans.  
De 10h30 à 12h. 30 avenue Jules Verne. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80

**Chaumes en Retz**

**Concert**  
«Femti Fem», 55 cordes réunies de ce quatuor et des sonorités Nordic Folk.  
À 20h30. Espace Culturel Victor Lemoine. Tarifs : 15€/10€/5€. Infos : 02 40 21 30 11. Résa : [www.vostickets.fr](http://www.vostickets.fr)

**Machecoul/St Mème**

**Conférence**  
«Comment trois femmes devinrent de grandes scientifiques au XVIIIème siècle» par Evelyne Barbin.  
À 14h30. Cinemachecoul. Gratuit pour les adhérents. Infos : 06 82 34 44 47

**Paimbœuf**  
**Concert**

Aymeric Maini avec « Winter Sun » laisse place aux chansons, aux histoires, aux guitares acoustiques, aux voix, pianos et violoncelles, dans une douce mélancolie aussi apaisante que le frisson d'un soleil d'hiver.  
À 20h. Chapelle Saint-Charles. Tarifs : 8€/Gratuit -14 ans (+ adulte obligatoire). Infos : Office de Tourisme / 02 40 27 53 82

**Villeneuve en Retz**

**Loto**  
Vous aimez jouer ? Vous aimez le suspens et vous avez le goût du risque ? Cette animation est faite pour vous !  
À 20h. Ouverture des portes à 18h. Salle polyvalente de Fresnay. Tarifs : 3€ la carte/8€ les 3 cartes/13€ les 6 cartes. Infos : Asr Foot Fresnay Machecoul / 02 40 02 23 11 / 06 23 22 76 24

**Les 13 et 20 décembre**

**Saint Brevin les Pins**

**Atelier couture**  
Venez apprendre les bases de la couture et prendre en main une machine à coudre. Prêt de machine ou apportez la vôtre. Dès 8 ans. Durée : 2h.  
À 14h. Chemin des Potences. Tarifs : 5€. Infos et résa : Ressourcerie Le Réservoir / 02 40 27 69 05

**Samedi 14 décembre**

**Chauvé**

**Lecture et parcours**  
A la Clef des Louveteaux, les tout-petits (de 3 mois à 3 ans) et les enfants (de 3 ans à 6 ans) vivront une petite fête de Noël dans une ambiance cocoon. Parcours de motricité libre et lectures assurées par les Passeurs de Rêves.  
De 10h à 10h45 (3 mois-3 ans)/11h à 12h (3-6 ans). Salle de l'Eclair. Tarifs : 5€ adhésion annuelle par enfant. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

**Frossay**

**Loto**  
Plus de 3000€ de lots vous attendent ! Bar et petite restauration.  
À 20h/Ouverture des portes à 18h. Salle des Fêtes. Infos : US Vital Frossay / 06 02 05 68 96

**Sainte Pazarne**

**Atelier danse parent-enfant**  
L'association St-Hil'Ensemble et Sarah Desaire vous invitent à partager un moment tendre et riche en émotion avec votre tout petit.

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

## 20 Agenda du mois de décembre

De 10h à 11h30. Salle de danse.  
Infos : St Hil Ensemble / 06 03 35 22 01. Résa : [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)

### Marché de Noël

Produits artisanaux, idées cadeaux, couture, culture, art, bien-être, bijoux, douceurs... Manège et maquillage (gratuit). Sculpteur ballon. Bières et vin chaud. Restauration sur place.

De 10h à 19h. Salle de l'Escale.  
Entrée libre. Infos : ACAPL

### Théâtre

«Vaste Monde». Jules Verne est grippé, alors c'est à son secrétaire qui se croyait libre pour la soirée de livrer pour le lendemain matin un manuscrit digne de l'auteur...

À 20h30. Théâtre municipal Pazenais. Tarifs : 15€/11€ réduit/7€ enfant. Infos : TMP / 02 40 02 43 74 / 06 99 04 04 34

### La Plaine sur Mer

#### Marché de Noël

Animations de Noël proposées par l'Association des Commerçants et Artisans. Animations pour enfants.

De 10h à 18h. Centre-bourg. Infos : ACALP

### Saint Père en Retz

#### Théâtre

«Cadavre exquis». Venez découvrir cette comédie folle, absurde, déjantée, écrite de manière totalement inédite !

À 20h30. Espace Saint-Roch. Tarifs : 7 à 14€. Infos : Mairie / 02 40 21 70 29

### Préailles

#### Concours de belote

Une Belote pour soutenir l'école des Patits Mousses

À 14h30. Espace Culturel. Tarifs : 20€ par équipe. Infos : Association Amicale des Petits Mousses / 06 84 50 73 79

### Sainte Barbe des pompiers

Programme : À 10h30, dépôt de gerbe aux monuments aux morts, cimetière de Préailles

À 11h15, revue des troupes par les autorités et remise des avancements/médailles, avenue de la Plage Eric Tabarly / À 12h15, discours des officiels et autorités suivis du vin d'honneur, salle du Conseil municipal, 17 Grande Rue.

### Villeneuve en Retz

#### Théâtre

«The party». Satire grinçante et attachante où l'on se délecte des caractères de chacun, plus ou moins déjantés !

À 20h30. Fresnay en Retz. Tarifs : 8€/5€ enfant. Infos et résa : 07 81 54 87 00 / [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)

### Vue

#### La magie de Noël

Marché artisanal, parade nocturne, descente du Père Noël avec son traîneau,

spectacle de rue avec cracheur de feu, fanfare, chorale de Noël et le groupe Rock Celtique CerKamon. Bar et restauration sur place.

À partir de 17h. Place de l'église. Infos : Les barjots



### Les 14 et 15 décembre

### La Bernerie en Retz

#### Marché de Noël

Une trentaine d'exposants de la gastronomie et de l'artisanat

«Made In France» vous accueilleront sur leur stand. Un feu d'artifice aura également lieu à la tombée de la nuit sur la plage le samedi à 18h30.

De 10h à 18h. Les Halles. Infos : Mairie / 02 40 82 70 56

### Pornic

#### Ateliers de Noël

Avec la Clef des Familles, les pin-gouins débarquent et invitent petits et grands à vivre un moment convivial : histoires lues par les Passeurs de Rêves, visite d'une exposition, création d'objets de Noël et d'hiver, maquillage et autres surprises.

De 10h à 17h. Eco-domaine de la Fontaine aux Bretons. Participation au chapeau. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

### Les 14 et 21 décembre

### Villeneuve en Retz

#### Lecture de contes de Noël

Ces moments de lecture ravivent en nous la chaleur et l'esprit des fêtes... Alors, venez écouter, lire ou faire lire des contes de Noël...

De 10h à 12h. Bibliothèque de Bourgneuf en Retz. Gratuit. Infos : Mairie / 02 40 21 40 07

### Dimanche 15 déc.

### Saint Brevin les Pins

#### Ciné'filou

Le Grand Noël des animaux. Noël approche et l'impatience grandit dans la forêt : tout le monde s'apprête à vivre un moment féérique au cœur de l'hiver...

À 11h15. 2 avenue des Frères Lumière. Tarifs : 4€. Infos : Cinéjade / 02 40 39 39 39

### Observation des oiseaux

Venez découvrir les oiseaux du bord de mer.

De 10h à 12h. 10 avenue des Frères Lumière. Tarifs : 3€/2€ -12 ans/

Gratuit adhérents. Infos et résa : Faunalis / 06 87 30 17 98 / 06 84 77 80 83 / [Infos.faunalis@gmail.com](mailto:Infos.faunalis@gmail.com)

### Visite modélisme

Visite de l'atelier de maquettes-modélisme avec présentation de nombreuses maquettes du patrimoine disparu de Saint Brevin et St Père en Retz. Vente de reproductions de pêcheries, cabines de plage, réalisées par les bénévoles.

De 14h à 18h tous les mardis. Impasse Penfour. Infos : Atelier Avipar / 06 15 32 77 06

### La Bernerie en Retz

#### Concert de Noël

Ensemble Vocal Guillaume Boni, dirigé par E. Rouillet et accompagné par M.Rochedreux à l'orgue. Ambiance chaleureuse et beauté des sonorités de l'orgue.

À partir de 16h. Église Notre Dame de bons secours. Tarifs : 15€/10€. Infos : 06 80 56 10 66

### Saint Jean de Boiseau

#### Thé dansant

Organisé par l'association Les Courtines. Goûter et boisson offerts.

De 14h à 19h. Espace festif et culturel des Pierres Blanches. Tarifs : 10€. Infos : 06 22 80 10 72

### Paimbœuf

#### Musique irlandaise

Venez jouer ou écouter de la musique. Un moment de convivialité à partager !

De 18 à 20h. 39 rue du Général de Gaulle. Entrée libre. Infos : Restaurant Tout en Rondeur / 09 67 19 91 31 / 06 48 73 47 56

### Pornic

#### Concert de Noël

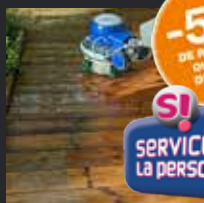
«La Chorale La Frégate» de Pornic a le plaisir de vous inviter à un concert de Noël, mettant en scène notre chorale et un quatuor

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

SPÉCIALISTE en  
CRÉATION et SOINS  
des JARDINS

Tonte, taille de haies et arbustes,  
désherbage manuel et écologique,  
nettoyage de terrasses, élagage...

CRÉATION et ENTRETIEN  
de JARDINS



-50%  
DE RÉDUCTION  
OU CREDIT  
D'IMPÔT\*  
SI  
SERVICES à  
LA PERSONNE

SHOWROOMS  
Intérieur & extérieur



Visitez nos showrooms

Lundi, mardi, jeudi et  
vendredi  
> 9h à 12h - 14h à 17h

[www.aujardin-des-reves.com](http://www.aujardin-des-reves.com)

02 40 21 11 28

La Plaine-sur-Mer

de cuivres talentueux, Mindset Brass.  
À 16h. Eglise de Sainte Marie. Entrée libre. Infos : choralelafregate.pornic@gmail.com

### Préfailles

#### Voitures rétro

Rassemblement de passionnés de véhicules anciens pour exposer des bijoux sur roues.  
De 9h30 à 12h30. Avenue de la Plage Éric Tabarly. Infos : 06 26 02 25 84

### Villeneuve en Retz

#### Concert de Noël

Dans un esprit chaleureux et convivial, venez écouter des chants traditionnels et plus contemporains de Noël par la chorale «La Clé de Sel».  
À 15h. Eglise Notre Dame du Bon Port. Infos : 06 88 31 80 93

## Lundi 16 décembre

### Pornic

#### Fête et goûter de Noël

A la Clef des Bambins, les enfants de moins de 3 ans et leurs parents évoluent dans un magnifique espace : motricité libre, jeux, lecture, bricolage, musique etc.  
De 10h à 12h. Centre Monval.

Tarifs : 10€ adhésion annuelle par enfant/5€ pour le 2ème enfants. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

### Saint Brevin les Pins

#### Conférence

La conception du monde selon les anciens Egyptiens animée par Marie Astrid Calmettes.  
À 15h. Salle Étoile de Jade. Tarifs : 6€/Gratuit adhérent. Infos : Université permanente / 02 40 27 30 39

### Préfailles

#### Spectacle de Noël

«Le costume du Père Noël». Spectacle interactif, festif et familial.

À partir de 18h. Espace Culturel. Gratuit. Infos : Mairie / 02 40 21 60 37

## Mercredi 18 décembre

### Saint Brevin les Pins

#### Les galopades de Noël

Courses pour enfants et ados, en partenariat avec l'Athlétisme Club Brévinnois Sud Estuaire. 4 courses avec le père Noël et les lutins pour les enfants nés entre 2011 et 2018. Récompenses pour tous et podium pour les 3 premiers !  
De 15h à 17h45. Salle des Dunes.

Gratuit. Infos : Association des commerçants brevinois / 06 71 28 88 48. Inscr. : sur place

### Chauvé

#### Atelier cuisine

On s'amuse dans l'atelier cuisine du Père Noël. Espace intergénérationnel où parents et enfants de 3 à 11 ans partagent des activités culturelles créatives, artistiques et corporelles.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/2€ par séance pour les adhérents. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

### Saint Père en Retz

#### Ciné Pop

Une séance comme au cinéma... Avec du pop-corn. Un programme de courts films pour le jeune public le temps d'une après-midi pop! En partenariat avec la Boîte Carrée. Dès 6 ans.

À 16h. 2 rue de la Gare. Infos : Médiathèque / 02 40 21 78 27

### Saint Père en Retz

#### Visite de l'Atelier Pâtes

Venez visitez l'atelier de la ferme Préfêretz qui produit ainsi des pâtes sèches, mais aussi des huiles de tournesol, colza et

chanvre.

À 10h30. Gratuit. Infos : Office de Tourisme / 02 40 27 24 32. Résa : billetterie en ligne www.saint-brevin.com

### La Plaine sur Mer

#### Portes ouvertes

L'atelier artisanal de création des bougies et des objets décoratifs, La Bougière, vous invite à ses Portes Ouvertes.

De 10h à 20h. 25 rue de l'Îlot. Infos : La Bougière / 06 41 42 20 12

### St Hilaire de Chaléons

#### Ateliers de Noël

Création d'un sapin de Noël avec des pommes de pin ou d'un flocon de neige en perle.

À 14h30. Bibliothèque les mots passants. Gratuit. Infos et résa : 02 40 31 73 30

## Jeudi 19 décembre

### Chaumes en Retz

#### Atelier Repair Café

Le Repair Café est un atelier de réparation participatif, ouvert à tous, pour recycler plus, jeter moins, apprendre ensemble.

De 18h à 20h. La Poz. Participation libre. Infos : 07 69 12 02 48

Rencontres sécurisées. Accompagnement personnalisé.

**OFFRE SPÉCIALE DÉCEMBRE**

6 mois payants + 6 mois gratuits = 12 mois de Rencontres !

Passer les fêtes en amoureux !

53 ANS D'EXPÉRIENCE

**Jolie cœur à prendre, généreuse, pétillante,** divorcée, responsable merchandising, **40 ans.** Fait yoga, équitation, pour le bien être corporel et sorties culturelles. Elle cherche à construire une relation stable avec un homme sincère, aimant, tolérant ayant le sens des responsabilités. Réf 1201

**C'est un rayon de soleil !** Elle vous séduira par son sourire, sa positivité et sa gentillesse ! Elle aime, les balades, cuisiner, jardiner. Elle sera heureuse de rencontrer un homme, bienveillant, simple dans sa façon de vivre. Secteur sociaux éducatif, séparée, **50 ans.** Réf 1202

**Jolie blonde aux yeux bleus !** Employée, **56 ans,** veuve, douce, moderne, active, il lui manque LA rencontre qui va la faire vibrer. Vous avez de l'empathie, de l'humour et une bonne présentation, alors foncez ! Réf 1203

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

belle histoire ensemble ! Réf 1204

**Moderne, sentimentale, agréable,** retraitée, divorcée, **71 ans,** elle aime cuisiner, diverses sorties, la marche, lire, jardiner. Elle espère la rencontre d'un compagnon bienveillant, authentique et généreux de coeur. Faites sa connaissance ! Réf 1205

**Joyeuse, tendre, simple,** elle veut rompre cette solitude, en faisant une belle rencontre. Sa retraite, elle souhaiterait la partager avec un compagnon sentimental, avec des valeurs, pour visiter, se balader, partager les bons moments de la vie. Venez à sa rencontre ! **77 ans,** veuve. Réf 1206

**Tendre, affectueux il recherche son âme sœur !** Il aime la nature, soirées entre amis, faire du sport. Équilibré, bien dans sa vie, il ne lui manque que l'Amour ! faire des projets, partager des moments de bonheur ! Balades aux bords de la mer, partir en week-end ou petite soirée en amoureux. **44 ans,** divorcé, chef d'entreprise. Réf 1207

**Charmant, convivial, romantique,** célibataire, au vécu marital, **51 ans,** salarié, il apprécie les plaisirs simples de la vie comme, cuisiner de bons petits plats, jardiner, bricoler, rando, concerts, visites...Vous êtes douce, souriante, Il vous attend avec impatience pour vivre une belle histoire !

faites sa connaissance ! Réf 1208

**Souriant, sentimental,** il qui aime partager, dialoguer et faire plaisir ! Ses loisirs : la natation, la marche, la pêche et faire des balades avec son bateau, les concerts. Il espère rencontrer une femme féminine, bien dans sa peau, joyeuse avec qui il pourra avoir des projets ! Séparé, professeur de musique, **57 ans.** Réf 1209

**Look moderne, sportif, dynamique, ouvert d'esprit et agréable,** il aime discuter, échanger. **64 ans,** gérant de société, divorcé, est motivé pour LA belle rencontre. Positif avec le sens des valeurs il souhaite une compagnie ayant les pieds sur terre, avec un zeste de douceur et d'humour. Réf 1210

**Dans ses yeux, se lisent gentillesse et affection.** Comme l'Amour n'a pas d'âge, il sait qu'il n'est pas trop tard à **70 ans,** pour rencontrer une adorable compagne et profiter des bonnes choses de la vie. Veuf, retraité, rassurant, il sera l'épauler sur laquelle vous pourrez vous poser. Réf 1211

**Bel homme, moderne,** ne faisant pas son âge, **79 ans,** veuf, retraité, il aime voyager, partir en week-end, recevoir des amis... mais tout cela est sans saveur «seul». Il espère donc la rencontre d'une femme dans ses âges, avec laquelle il continuera une vie ensoleillée avec ce doux plaisir d'être à Deux. Réf 1212

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

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 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**UniCentre**

Vu sur TFI

UNICENTRE Cabinet Céline ADAM | 36 rue J. Verne 44700 ORVAULT | 1bis av. de Provence 44500 LA BAULE | 07 70 03 88 06



# 3 PISTES DE **KARTING** POUR TOUTE LA FAMILLE *St Michel chef chef*

**OUVERT**



**TOUT LE MOIS DE DECEMBRE !**

**PENSEZ AU KARTING  
POUR LES VACANCES  
DE NOEL**

**Du 21/12 au 05/01  
7j/7 de 10h à 19h !!**

Fermé le 25 décembre 2024  
et le 1er janvier 2025

**3 BABY**  
3 ANS et +

**BIPLACE**  
passager dès 4 ANS

**7 JUNIORS**  
7 ANS et +



Venez  
nous retrouver  
sur nos stands aux  
**Auchan** TRIGNAC  
et  
**E.Leclerc**   
PORNIC  
jusqu'au 24/12/24



**SUPER  
PROMO !!**  
**BONS KDO  
NOËL!**

**rdv sur RKJ.fr**

OFFREZ UN CADEAU SENSATION A PRIX CANON  
**LE BON CADEAU KARTING !**

utilisables dès le 26/12/24 et toute l'année 2025

jusqu'à  
**-25%**

- 50€ **39€** Les 3 x 10 min. **ADULTE** (14 ans et +)
- 40€ **29€** Les 3 x 10 min. **JUNIOR** (7-13 ans)
- 25€ **19€** Les 1 x 10 min. **BIPLACE** (passager dès 4 ans)
- 12€ **9€** Les 3 x 3 min. **BABYKART** (3-6 ans)

**Commander  
et obtenir vos Bons KDO**  
Livrés dans une pochette Noël jusqu'au 24/12/24

Dans la galerie commerciale  
de **E.Leclerc** Pornic

Dans la galerie commerciale  
de **Auchan** Trignac

Sur notre site internet [www.rkj.fr](http://www.rkj.fr)  
en e-tickets imprimables ou livrés par la poste

En Venant au Karting  
aux heures d'ouverture (voir site internet [www.rkj.fr](http://www.rkj.fr))

Par téléphone

**02 40 82 11 12**  
 [www.rkj.fr](http://www.rkj.fr) 

**RACING KART JADE**  
ZAC de la Princetière, 14 rue des forgerons  
44730 St Michel chef chef

**JUNIOR**  
+  
**14 ADULTE**  
ANS et +



## 24 Agenda du mois de décembre

### St Hilaire de Chaléons

#### Bébés lecteurs

La bibliothèque vous propose de découvrir le monde imaginaire des livres et les sensations que procurent l'écoute et la lecture. De 0 à 3 ans.

À 10h/À 11h. *Bibliothèque les mots passants. Gratuit. Infos et résa : 02 40 31 73 30*

### Vendredi 20 déc.

### Saint Brevin les Pins

#### Soirée Latino de Noël

Stages et soirée dansante.

À 19h30. *Le Canotier. Tarifs : de 8€ à 17€ (Stage)/Entrée libre (Soirée dansante). Infos : Association Révélation Salsa / 07 71 65 73 91 / revelationsalsa@gmail.com*

### Chaumes en Retz

#### Défilé de Noël

Pour ce rendez-vous, les agriculteurs de Chaumes en Retz vous proposent un défilé lumineux et coloré !

À 20h. *Rue de Pornic. Infos : Mairie / 02 40 21 30 11*

### St Hilaire de Chaléons

#### Marché de Noël

Sur place vous trouverez des exposants créateurs, des anima-

tions pour vos enfants, ainsi qu'un coin restauration (sur place ou à emporter) et bar. Un défilé de tracteurs illuminés sera présent. Org. APEL Ste Thérèse.

À partir de 19h. *École Ste-Thérèse, 2 rue de la gare. Infos : apel.est.shc44@gmail.com*



### Villeneuve en Retz

#### Conférence

Le soleil et les aurores boréales. Passionné d'astronomie, Karl-Ludwig Klein, astronome à l'observatoire de Paris, Medon et chercheur en physique du Soleil et des relations Soleil-Terre, vous propose de venir découvrir l'astre

solaire et les aurores boréales.

À 21h. *Caba'Retz Théâtre. Gratuit. Infos : Les Randonneurs des étoiles*

### Rouans

#### Après-midi dansant

Vous aimez danser ? Venez rencontrer d'autres personnes qui partagent la même passion.

De 14h30 à 19h30. *Salle des loisirs. Tarifs : 10€. Infos et résa : 06 18 13 32 64*

### Théâtre

«Baraque». Dans un théâtre toujours visuel et sans parole, les artistes convoquent les marchands de sommeil, les passoires thermiques, les expulsions, les squats, le droit opposable au logement...

À 20h30. *Espace Cœur en Scène. Tarifs : de 7€ à 14€. Infos : 02 40 64 18 32*

### Samedi 21 décembre

### Machecoul

#### Les Chœurs de France

Ils enthousiasment chaque année plus de 750 spectateurs du Nord-Ouest Vendéen. Le programme 2024, intitulé Live 80, est un voyage à travers les succès de la variété française, artistiquement mis en scène.

À 17h et 20h. *Espace de Retz. Tarif : 20€. Infos et résa : Office du Tourisme 02 51 68 71 13, 02 51 93 19 75 / www.gochallansgois.fr*



### Paimboeuf

#### Dédicace littéraire

Sébastien Le Port, marin et artiste-auteur présente et dédicace son deuxième ouvrage "Carnet de croquis de Paimboeuf à Nantes. Une découverte de la Loire au travers 600 croquis réalisés sur les quais de La Loire.

De 15h à 19h. *Café de La Loire. Infos : sleport@live.fr*



### Saint Brevin les Pins

#### Des pages et des voix

Laissez la littérature venir à vos oreilles, par la voix des lecteurs. Une occasion de découvrir des textes, des écrivains, des univers singuliers... Explorations spatiales.

À 14h30. *30 avenue Jules Verne. Entrée libre. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80*

### St Michel Chef Chef

#### Animations de Noël

Arrivée du Père Noël, baptême en poney, châteaux gonflables, sculpteur de ballons, maquillage, goûter offert aux enfants, vin chaud, chocolat chaud, concert surprise et feu d'artifice à la tombée de la nuit.

À 16h. *Grand Escalier. Infos : 02 40 27 82 54*

### Sainte Pazaranne

#### Jeux Festifs

Une invitation à plonger dans les fêtes de fin d'année autour de jeux festifs, quizz musical, chansons à trous, devinettes de Noël... De 10h à 12h. *Salle du Tenu. Infos : 02 40 02 43 74*

### Animations de Noël

Balades en calèche, visite du Père Noël, stands de gourmandises, crêpes, boissons chaudes, barbe à papa, produits locaux, des stands d'artisanat local, des créateurs...

De 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h. *Place du marché. Infos : Mairie / 02 40 02 43 74*

### Préfailles

#### Vente de Vin chaud

L'Amicale des Petits Mousses vient sur le marché pour vous réchauffer et vous régaler avec du vin chaud et des friandises ! Au profit de l'école.

De 8h30 à 13h. *Espace Culturel. Infos : 06 84 50 73 79*

### Concert de Noël

Ambiance Jazzy avec le Big band de Pornic, le Big Band Jazz & Retz de Sainte-Pazaranne, et le New Free Band de Sainte-Luce-sur-Loire.

À 16h. (Ouverture des portes à 15h30.) *Espace culturel. Entrée gratuite dans la limite des places disponibles. Infos : Mairie 02 40 21 60 37*

### Les 21, 22 et 23 déc.

### Saint Père en Retz

#### Poterie

Atelier de poterie, découverte ludique ou perfectionnement du

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

Chaussures | Maroquinerie | Accessoires

# Marély

Idées Cadeaux pour Noël !

chaussure-marely.fr

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

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



façonnage d'un objet en terre, qui sera cuit ensuite. Tout âge.  
De 9h à 12h et de 14h à 17h. 6 La Malnoë. Tarifs : 45€ journée. Infos : Atelier de poterie Anne-Cécile Allègre / 06 65 10 18 78

**Les 21, 22, 23, 26 et 31 déc.**

**Pornic Comédie**

«1900, Belle Époque?». Comédie presque musicale ! Une soirée dans un cabaret théâtre en 1910. On est à l'abri de rien, les surprises peuvent s'enchaîner, le public peut devenir, spec.acteur ! À 19h. Le Poche. Tarifs : 15€. Infos et résa : le.poche.pornic@gmail.com / 06 71 88 28 12 / Facebook Le poche Pornic

**Dimanche 22 déc.**

**Saint Brevin les Pins Spectacle musical**

«Aladin». Théâtre 100 Noms. Assistez à l'incroyable rencontre d'un simple garçon des rues, voleur et roublard, avec la magnifique Princesse du Royaume qui refuse d'épouser l'homme qu'on lui destine. À 17h. Salle Étoile de Jade. Gratuit. Infos et résa : Ville de Saint Brevin / 02 40 27 24 32 / www.saint-bre-

vin.com

**Frossay Animations Père-Noël**

Les bénévoles du Comité des Fêtes de Frossay vous proposent de vous mettre dans l'ambiance de Noël ! Petits et Grands venez accueillir le Père Noël. Friandises, Animations musicales, bar et huîtres seront de la partie. De 10h à 13h. Parking Bibliothèque. Gratuit. Infos : Comite des fêtes / 06 62 38 73 79

**Saint Père en Retz Chants de Noël**

Par EVP et la Maîtrise, le jeune chœur et la Schola de la Cathédrale de Nantes. Chants de Noël classiques, populaires et du Miracle de Saint Nicolas de Guy Roparz. À 16h. Eglise. Tarifs : 12€/Gratuit -15 ans. Infos : Ensemble vocal de Pornic / evp.pornic@gmail.com

**Les 22, 23, 26, 27, 28 et 29**

**Pornic Ventriloquie**

Yellow «L'incroyable canard guitariste». Un spectacle de ventriloquie original, joyeux, musical, dynamique et tendre. Pour les petits... Les moyens... Leurs parents

et... Leurs grands parents. À 15h. Le Poche. Tarifs : 10€/7€ enfant. Infos et résa : le.poche.pornic@gmail.com / 06 71 88 28 12 / Facebook Le poche Pornic



THÉÂTRE - EXPOS

**Lundi 23 décembre**

**Saint Père en Retz Visite d'une safrannière**

Caroline, la safraniste, vous fera découvrir tous les secrets de cette épice originaire d'Orient. L'échange s'achèvera autour d'un apéritif au safran. De 11h à 18h. 2 Belle Vue. Infos : Safran de la Côte de Jade / 09 53 49 32 39 / 07 82 74 66 58

**Mardi 24 décembre**

**Saint Brevin les Pins Balades en calèche**

Laissez-vous transporter par les

**Jeudi 26 décembre**

**Pornic Lectures et goûter**

Les Passeurs de Rêves de Clef des Familles racontent des histoires qui se passent au lendemain de Noël. Ces lectures seront suivies par un goûter offert par la mairie.

De 16h à 17h. Esplanade de la Ria. Gratuit. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

**Mardi 31 décembre**

**Sainte Pazaranne Théâtre réveillon**

«Oscar». Un PDG autoritaire et paranoïaque affronte dans un duel sans merci son homme de confiance, tout en cherchant à lui faire épouser sa fille enceinte. À 19h. Théâtre Municipal Pazanais. Tarifs : 25€ ( avec apéritif et amuse bouches)/90€ (avec repas + soirée animée). Infos et résa : 07 67 00 84 44

Gouttière G300

Gouttière Linea

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

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

**ALU GOUTTI**  
La gouttière aluminium

**NOUVEAUTÉ**  
Bardage aluminium

Appuis de fenêtres Alu

Couvertine en continu

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

Notre aluminium est laminé et laqué en France

Tél. bureau : 02 40 76 18 47  
Tél. portable : 07 86 62 54 86  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h  
alu.goutti@gmail.com - www.alugoutti.fr

Disponible sur le 44 et 85



## Chausseur et maroquinerie Favreau, une boutique incontournable pour préparer les fêtes !

Lorsque vous passerez la porte de la boutique de chaussures et maroquinerie Favreau, vous oublierez bien vite les grands magasins impersonnels et froids des zones commerciales où vous faites tout tout seul dans votre coin sans l'aide de personne, pour finalement repartir avec une paire de qualité médiocre qui durera à peine une saison...

A l'opposé de tout ceci, dans l'adorable boutique de Léone Favreau, vous vous retrouvez dans un cocon où vous serez conseillés, où votre souhait sera entendu, où vos goûts seront respectés, où votre morphologie sera prise en compte, afin de repartir avec des pièces (chaussures ou accessoires) de grande qualité qui deviendront à coup sûr les articles préférés de votre dressing pour plusieurs saisons !

Léone Favreau et ses conseillères mettent un soin tout particulier dans la sélection des marques et des modèles qui utilisent les meilleurs cuirs et proposent des finitions très soignées.

À l'approche des fêtes, en plus du très grand choix de chaussures homme, femme, junior, enfants et bébés, vous trouverez de nombreuses idées cadeaux pour tous les budgets : sacs, valises, portefeuilles, parapluies, chaussons, châles, foulards, ceintures, collants, chaussettes... sans oublier les chèques cadeaux !

**Vous sortirez de la boutique, avec la certitude d'avoir fait le bon choix tant en terme de confort que de qualité et de style.**



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



## 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  
www.hoomy.fr



## Le Processus Neurolink :

### Une Approche Holistique pour rééquilibrer votre sommeil

Nous passons près de la moitié de notre vie à dormir, un besoin essentiel.

La privation de sommeil peut mener à la mort en quelques semaines, soulignant son importance vitale, d'autant que les troubles du sommeil touchent 50 % de la population, avec une hausse depuis la pandémie.

Les troubles du sommeil sont divers :

- Le sommeil agité, avec des réveils fréquents et mouvements nocturnes, affecte souvent enfants et adolescents.
- Les sommeils inversés, où l'endormissement est retardé, nuisent à la quantité de repos sans altérer sa qualité.
- Enfin, les sommeils non-récupérateurs épuisent l'organisme malgré une apparente profondeur de sommeil.

Le sommeil dépend de notre cycle circadien et de la sécrétion de mélatonine.

L'exposition aux écrans perturbe ce processus naturel, retardant l'endormissement.

Le manque de sommeil affecte gravement la santé, augmentant risques cardiaques, diabète, irritabilité, troubles cognitifs et immunitaires.

Pour améliorer le sommeil, au-delà des traitements médicamenteux, des techniques de relaxation et le Processus Neurolink peuvent être efficaces.

Ce dernier vise à "déprogrammer" les émotions perturbatrices, permettant un rééquilibrage durable du sommeil et une amélioration notable de la qualité de vie.



Pour plus d'informations sur les formations ou pour trouver un praticien :

**NEUROLINK**  
06 14 76 14 01  
contact@institutneurolink.com  
www.institutneurolink.com



## Offrez-vous un Voyage au cœur de Vous-même !

Découvrez un massage énergétique unique, alliant douceur et efficacité, qui va bien au-delà du simple bien-être.

**Réveillez votre énergie intérieure : Expérimentez le massage du Ventre, le Chi Nei Tsang, avec Sylvie Rivoal.**

**Les bienfaits :**

- Réduire le stress
- Stimuler la digestion
- Libérer les émotions et bien plus encore...



Prenez soin de votre santé émotionnelle tout comme de votre bien-être physique.

**En harmonisant votre flux énergétique,** vous retrouvez vitalité et sérénité pour affronter les tempêtes de la vie.



**Réservez votre séance dès aujourd'hui et profitez de 15 minutes offertes !**

Sylvie vous propose de "Faire la paix avec votre corps", de prendre soin de votre énergie et de vos émotions par des **massages énergétiques** ou dans les **ateliers en groupe**.

**Focus problématique :** stress, stockage émotionnel, charge mentale, sommeil, transit, perturbations du cycle féminin, etc.

**Article à lire sur le site internet :** Adoptez vos émotions, elles vous veulent du bien.

**MASSAGE VITALITÉ**  
06 34 42 19 72  
44 La Corbeillère  
44210 PORNIC  
<https://massage-vitalite.fr/>



Literie ♦ Banquettes ♦ Linge de lit ♦ Oreillers

**JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE**

# DÉSTOCKAGE

**AVANT FERMETURE DÉFINITIVE DU MAGASIN  
TOUT DOIT DISPARAÎTRE**

1



**CANAPÉ ASHLEY 4399€  
PRIX REMISÉ 1898€**

2



**CANAPÉ DOUBLE  
RELAX 3469€  
PRIX REMISÉ 1599€**

3



**DOSSERET COMPOSÉ  
2539€  
PRIX REMISÉ 859€**

4



**DOSSERET À  
PARTIR DE 59€**

5



**LAMPE  
PRIX 9€**

6



**BANC COFFRE  
À PARTIR DE 199€**

7



**MATELAS 90X190 CM  
À PARTIR DE 99€**

8



**HOUSSE DE COUETTE  
À PARTIR DE 39€**

9



**OREILLER TEMPUR  
ORIGINAL 89€**

10



**LITERIE DE RELAXATION  
TEMPUR BOIS 4638€  
REMISÉ À 2448€**

**LIVRAISON - DÉBARRAS - PRÊT DE CAMION**

**PORNIC  
LITERIE**

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h30 & de 14h à 19h  
**31 RUE DES CHAMPS FRANCS**  
**09 67 57 29 34**



« Le vrai voyage ce n'est pas de chercher de nouveaux paysages mais un nouveau regard. »

Marcel Proust



## En pleine conscience...

...l'art de savourer les fêtes

et de clôturer l'année en douceur

*"Proposé et co-écrit par Nicolas Engelstein, Instructeur en méditation de pleine conscience"*

*Alors que les jours raccourcissent et que l'effervescence des fêtes gagne du terrain, nous sommes nombreux à nous laisser emporter par le rythme frénétique de cette période. Entre les préparatifs, les cadeaux à trouver, les repas à préparer, et les rendez-vous familiaux à organiser, il est facile de perdre pied et de se retrouver épuisé. Et si, au lieu de subir cette agitation, nous profitons de cette période pour ralentir, revenir à nous-mêmes, et observer avec bienveillance le chemin parcouru au cours de l'année écoulée ?*

La pleine conscience nous invite à redécouvrir cette saison avec plus de sérénité et de profondeur, en nous aidant à vivre chaque moment avec une attention renouvelée.

### La pleine conscience : Vivre chaque moment avec présence et bienveillance

La pleine conscience, également appelée « présence attentive », est la capacité de s'immerger pleinement dans l'instant, sans chercher à le modifier ni à le juger. C'est une pratique de retour à soi, qui permet de se recentrer, même dans les périodes les plus chargées. Développée par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine émérite à l'Université du Massachusetts, dans les années 1970, cette approche repose sur des techniques méditatives qui nous reconnectent à nos sensations, à nos émotions et à nos pensées.

Quand nous pratiquons la pleine conscience, nous apprenons à observer le flot de nos pensées sans chercher à le contrôler. Au lieu de se laisser envahir par l'anxiété ou l'agitation, la pleine conscience nous aide à retrouver un espace intérieur de calme et de clarté. Pendant les fêtes, elle devient un véritable guide pour savourer les moments passés avec nos proches, goûter chaque repas comme une expérience nouvelle, et se laisser pleinement imprégner par l'instant.

### Ralentir pour apprécier les petits plaisirs des fêtes

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de joie et de retrouvailles, mais elles peuvent également être une source de stress et de pression. Dans notre quête de perfection, nous oublions parfois de savourer les moments simples et authentiques. La pleine conscience nous encourage au contraire à ralentir, à apprécier chaque détail et à accueillir ce qui se présente avec bienveillance.

Prenez un instant pour ressentir chaque étape des préparatifs : en cuisinant un plat de fête, sentez les arômes, observez les couleurs, touchez les ingrédients. Lors des repas, prenez le temps de savourer chaque bouchée. Goûtez la texture des aliments, ressentez leur cha-

leur, et soyez pleinement présent à l'expérience du moment. Ce ralentissement, même fugace, permet de transformer les gestes du quotidien en instants précieux.

### Accueillir ses émotions, même les plus délicates

Les fêtes réveillent souvent des émotions intenses : la joie des retrouvailles, la nostalgie des absences et parfois même une certaine fatigue accumulée. La pleine conscience nous aide à accueillir ces émotions sans les fuir ni les juger. Plutôt que de rejeter les sentiments inconfortables, comme la tristesse ou le stress, elle nous invite à les observer avec bienveillance, comme on observerait le flux et le reflux des vagues.

Si un sentiment de fatigue ou de tristesse émerge, essayez de l'accueillir sans jugement, en reconnaissant sa présence. La pleine conscience nous enseigne que chaque émotion a sa place, et qu'en lui accordant de l'attention, nous allégeons notre esprit du poids des tensions accumulées.

### Pour ceux qui passeront les fêtes seuls

Pour certaines personnes, les fêtes sont synonymes de solitude, que ce soit par choix ou imposé par les circonstances. Cette période peut alors être difficile, avec le rappel constant



des célébrations familiales et des retrouvailles entre amis. La pleine conscience peut ici se révéler une alliée précieuse. Elle permet de transformer ce moment en une opportunité de se reconnecter à soi, d'apprécier sa propre compagnie, et d'accueillir cette solitude sans jugement.

Si vous passez les fêtes seul, prenez du temps pour vous accorder des petits plaisirs : préparez un plat que vous aimez, regardez un film qui vous fait du bien, ou lisez un livre qui vous inspire.

Accordez-vous également des moments de méditation pour

être pleinement présent avec vous-même, en vous rappelant qu'être seul peut être une invitation à créer un espace de découverte et de paix intérieure.

### Un temps de bilan : Explorer l'année qui vient de se dérouler

La période des fêtes est aussi un moment privilégié pour faire le bilan de l'année. Plutôt que de se perdre dans le foisonnement des résolutions de la nouvelle année, la pleine conscience nous propose de porter un regard attentif et bienveillant sur les mois passés. C'est une manière de revi-

siter l'année, de se souvenir des moments marquants, des défis surmontés, des joies vécues et des apprentissages réalisés.

Installez-vous calmement et réfléchissez à ce que vous avez accompli, aux moments de bonheur que vous avez vécus, mais aussi aux épreuves que vous avez traversées.

Peut-être y a-t-il eu des personnes qui ont marqué votre année, des lieux qui vous ont ressourcé, ou des expériences qui vous ont transformé.

La pleine conscience vous invite à accueillir tout cela avec gratitude, sans jugement, et à observer chaque souvenir avec une curiosité bienveillante.



## Méditation guidée : Revenir sur l'année écoulée et à l'instant présent

*Voici une courte méditation pour clore l'année en douceur, en revisitant les moments marquants et en revenant à l'instant présent.*

**1** Installez-vous confortablement dans un endroit calme, fermez les yeux et prenez quelques profondes respirations. À chaque expiration, relâchez un peu plus de tension. Prenez conscience de votre corps. Sentez le poids de votre corps, le contact de vos pieds avec le sol, et ancrez-vous dans cet instant présent.

**2** Revenez doucement sur l'année passée. Laissez les souvenirs de cette année défilier sans forcer. Peut-être des moments de joie, des défis, des instants précieux surgissent naturellement. Accueillez les émotions qui viennent avec chaque souvenir, qu'il s'agisse de gratitude, de tristesse, de fierté ou de nostalgie. Observez chaque émotion sans la juger, comme si vous étiez un simple témoin.

**3** Choisissez un moment particulièrement précieux de l'année écoulée, un souvenir de bonheur ou de sérénité. Sentez cet instant vous imprégner, et laissez cette émotion positive se diffuser dans tout votre corps.

Revenez ensuite à l'instant présent, en prenant conscience de votre respiration. Sentez l'air entrer et sortir doucement, et laissez-vous imprégner par la tranquillité de cet instant.

**4** Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux. Prenez une dernière profonde inspiration, en gardant avec vous cette sensation de clarté et de bienveillance pour aborder les fêtes et la nouvelle année en toute sérénité.

*Puisse cette méditation vous aider à tourner la page de l'année avec gratitude, et à accueillir la nouvelle avec un esprit apaisé et avec un cœur ouvert.*

« Quelques conseils simples pour la vie :  
Les pieds sur terre,  
la tête vers le ciel,  
le cœur ouvert...  
l'esprit tranquille. »

Rasheed Ogunlaru



**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**  
**www.verslameditation.fr**  
Auteur et contributeur sur l'application  
Petit Bambou avec le programme "Le Cycle du Roseau".



**esatco ATLANTIQUE**

**PORTES OUVERTES**

24 rue du Pas de la Hôle à Chaumes-en-Retz

Vendredi 6 Décembre

10h à 16h

esatco Chaumes

Venez découvrir nos activités :

- Création et entretien d'espaces verts
- Production industrielle
- Production et vente horticole
- Entretien et maintenances locaux tertiaires et industriels

Encore plus de biens sur :  
[www.bleu-horizon.pro](http://www.bleu-horizon.pro)

### CHAUVÉ

Réf. : 2307  
**315 000 € FAI**



Proche commerces  
En sortie de bourg,  
maison familiale et  
fonctionnelle sur un  
terrain de plus de 1000  
m<sup>2</sup> avec piscine. Elle  
comprend : entrée sur  
séjour double, cuisine  
ouverte, deux chambres  
et salle de bains au rez-  
de-chaussée. A l'étage  
deux chambres et  
mezzanine. Garage.  
DPE : indice énergie D

### SAINTE MARIE SUR MER

Réf. : 1866  
**514 500 € FAI**



EXCLUSIVITÉ : À 400m  
des plages et 800m du  
bourg, maison édifée  
en 1994, offrant une  
entrée avec placard  
et dégagement  
desservant : une  
cuisine A/E ouverte  
sur un séjour salon  
donnant sur une  
terrasse exposée Sud  
Ouest, trois chambres  
dont deux avec placard,

une salle de bains avec  
douche, WC avec lave  
mains. Garage attenant  
avec cellier d'une  
surface total de 26m<sup>2</sup>.  
Le tout sur un jardin  
clos et arboré de plus  
de 650m<sup>2</sup>.  
DPE : indice énergie D

### SAINTE VIAUD

Réf. : 1978  
**210 000 € FAI**



Aucœur de la ville, beaux  
volumes et nombreuses  
dépendances pour  
cette maison familiale.  
Elle comprend : entrée,  
salon, salle à manger,  
cuisine et pièce à  
finir d'aménager. A  
l'étage: pièce palière,  
4 chambres, bureau et  
salle de bains; garage,  
cave et dépendances  
avec beau jardin de 680  
m<sup>2</sup> environ.  
DPE : indice énergie G

### THARON PLAGE

Réf. : 1899  
**439 000 € FAI**



EXCLUSIVITÉ : Maison  
de charme À 200m de  
la plage et 400m des

commerces, édifée en  
1929, rénovée d'une  
superficie habitable  
d'environ 88m<sup>2</sup>. Elle se  
compose comme suit :  
Entrée avec couloir  
desservant un séjour  
avec cheminée et insert,  
cuisine aménagée  
ouverte sur une véranda  
de 13 m<sup>2</sup>, deux belles  
chambres, dégagement,  
salle de bains avec  
douche, un WC. Une  
chambre avec salle d'eau  
et WC, cellier et garage.  
Le tout sur un jardin  
intimiste sans vis à vis.  
DPE : indice énergie E

### SAINTE PAZANNE

Réf. : 1986  
**351 700 € FAI**



Maison avec vie de  
plain-pied, composée  
d'une spacieuse entrée  
avec rangements, une  
pièce de vie d'env. 70m<sup>2</sup>  
comprenant une cuisine  
aménagée/équipée  
ouverte sur le salon-  
salle à manger donnant  
sur grande terrasse  
exposée Sud. Un cellier/  
buanderie. Pour la partie  
nuit : un dégagement,  
2 chambres, une salle  
d'eau et un WC séparé.  
A l'étage: un bureau (ou  
chambre mansardée) et  
une chambre. Le tout  
sur un terrain d'env.  
550m<sup>2</sup>.  
DPE : indice énergie D

### SAINTE PAZANNE

Réf. : 1918  
**199 500 € FAI**



EXCLUSIVITÉ : Proche,  
gare, commerces,  
écoles, Maison de  
plain-pied comprenant  
une salle à manger, un  
salon, 2 chambres, une  
salle d'eau avec WC,  
un dégagement avec  
rangement, une cuisine  
repas et une véranda  
donnant sur le jardin.  
clos et arboré de 540  
m<sup>2</sup>. Atelier. Prévoir  
quelques travaux.  
DPE : indice énergie F

### BOUIN

Réf. : 22 134  
**127 000 € FAI**



À 20 min. de Noirmoutier  
et de Pornic, proche de  
l'océan, commerces,  
écoles. Maison d'env  
40 m<sup>2</sup> de plain-pied,  
composée d'une entrée,  
cuisine, salon, chambre,  
salle d'eau, WC séparés.  
Garage fermé de 28 m<sup>2</sup>.  
Terrain de 930 m<sup>2</sup> env  
sans vis à vis.  
DPE : indice énergie F

N'hésitez pas à nous appeler  
**02 49 11 80 80**



## SAINTE MARIE SUR MER

Réf. : 2001

**570 000 € FAI**



À 600 m de la plage et 3 km du bourg, au calme, ancienne longère rénovée, d'une surface habitable de 135m<sup>2</sup> composée comme suit : Entrée dans le séjour avec cheminée foyer ouvert, un salon en mezzanine surplombant le séjour, couloir desservant les quatre chambres dont trois avec mezzanine et placard, cuisine aménagée équipée, salle d'eau et WC. Garage d'environ 24m<sup>2</sup> avec espace lingerie et grenier, bucher. Le tout sur un jardin arboré et clos d'environ 500 m<sup>2</sup>.  
DPE : indice énergie D

Notre  
coup de  
cœur

## LES MOUTIERS EN RETZ

Réf. : 1592

**333 000 € FAI**



Maison aux belles prestations rénovée entièrement avec goût et qualité en 2021 à seulement 10 minutes à pied des commerces et de la gare, 2 km des plages.

Elle se compose d'un séjour double avec une cuisine ouverte, trois chambres dont deux avec salle d'eau privative et une avec salle de bain et dressing,

une véranda orientée Est pour le petit déjeuner ensoleillé, WC séparé. A l'étage, une pièce aménagée en chambre ou bureau avec WC et lave-mains. Le tout sur un terrain clos d'environ 550m<sup>2</sup> avec un abri de jardin  
DPE : indice énergie D

séjour lumineux donnant sur une terrasse et un jardin doté d'arbres fruitiers, ainsi que 2 chambres dont une avec salle d'eau et WC séparé. A l'étage 3 chambres et une salle de bain viendront compléter cette demeure située dans un endroit calme en impasse.

Une dépendance comportant un espace garage et atelier de 49 m<sup>2</sup>. Le tout sur un terrain de 1100 m<sup>2</sup>. Proche commodités, commerces, gare SNCF...

DPE : indice énergie D

## SAINTE PAZANNE

Réf. : 1990

**375 000 € FAI**



Maison récente comprenant au RDC une entrée, une cuisine aménagée et équipée ouverte sur un salon

**3** AGENCES  
POUR UN  
SERVICE  
AU PLUS PRÈS  
DE VOUS

## 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 Pazanne  
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.



### Ingrédients

Pain de seigle  
ou pain aux noix  
Fromage bleu  
(Roquefort ou Gorgonzola)  
Crème entière liquide  
Cerneaux de noix  
Miel

### Préparation

Couper le pain en petites tranches.  
Couper le bleu en tout petits dés.  
Fouetter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle se raffermisse.  
Ajouter progressivement les dés de bleu en fouettant énergiquement.  
Tartiner chaque tranche avec le mélange.  
Ajouter un cerneau de noix et un filet de miel pour terminer.

*Bonne dégustation !*

## Canapés au Bleu et Noix



## Tartare de Saumon et Avocat

### Préparation

Couper le saumon en petits dés.  
Émincer l'échalote et ciseler la ciboulette.  
Couper les avocats en dés et arroser de jus de citron vert pour éviter qu'ils noircissent.  
Dans un bol, mélanger le saumon, l'avocat, l'échalote et la ciboulette.  
Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron vert.  
Dresser dans des cercles à pâtisserie pour le service.

*Bonne dégustation !*

### Ingrédients

Pour 4 personnes

300 g de saumon frais  
2 avocats mûrs  
1 citron vert  
1 échalote  
Quelques brins de ciboulette  
Sel, poivre



## Saint-Jacques Rossini

### Ingrédients

Pour 4 personnes

12 noix de Saint-Jacques  
100 g de foie gras  
1 cuillère à soupe  
d'huile d'olive  
Sel, poivre

### Préparation

Chauffer l'huile dans une poêle et saisir les Saint-Jacques 1 à 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.  
Déposer une fine tranche de foie gras sur chaque noix de Saint-Jacques juste avant de servir.  
Disposer sur des assiettes chaudes, ajouter un tour de moulin de poivre sur le foie gras et servir immédiatement.

*Bonne dégustation !*





# Chocolats • Confiseries • Thés • Coffrets... Des idées cadeaux pour tous les goûts !



À découvrir

**Maison  
Guirada**

**16 rue Robert Schuman  
44210 PORNIC  
02 40 21 42 14**

*Pour  
NOËL  
PASSEZ  
COMMANDE  
avant le  
5 décembre 2024*

**Ouverture exceptionnelle dimanche 22 décembre après midi de 14h30 à 18h  
et lundi 23 et mardi 24 décembre 9h30 12h30 et de 14h30 18h**

**EN DÉCEMBRE :**

**OUVERT du mercredi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h15**

# Rôti de Veau aux Marrons et Pruneaux



## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.  
Émincer finement les oignons.  
Saler et poivrer le rôti.  
Dans une cocotte, chauffer le beurre et faire dorer le rôti sur toutes ses faces.  
Ajouter les oignons, les marrons et les pruneaux autour du rôti. Verser le bouillon.  
Couvrir et enfourner pendant environ 1h30, en arrosant régulièrement avec le jus.  
Récupérer le jus de cuisson. Chauffer dans une casserole et ajouter la crème liquide.  
Laisser réduire, ajuster l'assaisonnement et passer au chinois.  
Servir les tranches de rôti nappées d'une cuillère de sauce.

## Ingédients

Pour 4 personnes

- 1 rôti de veau de 1 kg
- 200 g de marrons cuits
- 100 g de pruneaux dénoyautés
- 2 oignons
- 50 cl de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de beurre clarifié
- Sel et poivre

Bonne dégustation !



# Turbot rôti aux agrumes et fenouil



## Ingédients

Pour 4 personnes

- 1 turbot entier d'environ 1,5 kg, vidé et nettoyé
- 2 oranges
- 1 citron
- 2 bulbes de fenouil
- 1 bouquet de thym frais
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

Trancher finement les oranges et le citron.  
Couper les bulbes de fenouil en fines lamelles.  
Préchauffer le four à 180°C.  
Saler et poivrer l'intérieur du turbot.  
Glisser quelques tranches d'agrumes et des brins de thym à l'intérieur du poisson.  
Dans un grand plat allant au four, disposer les lamelles de fenouil et les tranches d'agrumes restantes. Poser le turbot par-dessus.  
Arroser le tout avec l'huile d'olive, puis saler et poivrer à nouveau.  
Enfourner pendant environ 35 à 40 minutes, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.  
Sortir du four, retirer délicatement la peau du turbot avant de servir, accompagné du fenouil rôti aux agrumes.

Bonne dégustation !

CHOCOLATERIE MONBANA

Savourez la douceur de Noël en chocolat !

**1 SACHET PETIT CROC' OFFERT**

DÈS 30€ D'ACHAT jusqu'au 31/12/24\*

RENDEZ-VOUS DANS VOTRE CHOCOLATERIE MONBANA  
179B RUE CARNOT À CHALLANS  
À CÔTÉ DE MOBALPA

\*Un sachet offert à partir de 30€ d'achat, jusqu'au 31/12/24 sur présentation de ce coupon lors de votre passage en caisse pour un minimum de 30€ d'achat (un sachet offert par foyer). Non cumulable. Commerce indépendant. Photos non contractuelles. Pour votre santé pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr.

FABRICATION FRANCE

Le Marina Bay

Le Port du Collet  
44760 Les Moutiers en Retz  
Tél. 02 40 64 68 93

À l'occasion des fêtes de fin d'année, découvrez nos menus à venir déguster sur place, en page 37

Menu de Noël le 24 au soir et le 25 décembre à midi à 41,50€  
Menu de l'an le 31 décembre et le 1er janvier 2025 à 85,00€

Nos plats à emporter :  
Saumon fumé, Foie gras maison, Accras de Morue, Beignets de Calamar, anguilles fumées, magret de canard fumé, assiette de tapas  
Plateaux de fruits de mer à partir de 45,00€

Idée cadeau : Offrez un chèque cadeau à vos proches

Bon à savoir...  
Pensez à réserver dès maintenant vos menus de fêtes !

# La Maison de l'Eclusier

vous accueille 7 jours / 7 !!

Menus à 25€ · 28€50 · 38€50

## Menu de Noël

24 au soir et 25 midi

- Assiette terre et mer  
Saumon fumé, maison magret fumé et foie gras maison
- Ou Coquilles St Jacques à la nantaise
- Ou Salade gourmande  
(Gésiers, lardons, magret fumé)
- Ou Assiette de fruits de mer  
(Demi araignée, huîtres, crevettes)

★ ★

- Agneau de 7 heures
- Ou Duo anguilles et grenouilles
- Ou Pavé de poire de bœuf  
Sauce aux cépes
- Ou Dos de cabillaud au beurre blanc

★ ★

- Camembert rôti
- Ou Tarte fine aux pommes  
Boule glace vanille
- Ou Bûche glacée  
CAEC Air Marin

### À emporter

- Saumon fumé (250g) : 18€
- Saumon fumé (500g) : 30€
- Accras de Morue (11 pièces) : 9,50€
- Beignets calamar (11 pièces) : 9,50€
- Anguilles fumées (100g) : 8€
- Magret de canard fumé (150g) : 12€50
- Foie gras maison (250g) : 35€
- Foie gras maison (500g) : 59€

Faites plaisir !  
Pensez à offrir un  
Chèque Cadeau  
à la Maison de l'Eclusier

## Menu Réveillon

31 au soir

69€50

- Mise en bouche
- ★
- Assiette terre et mer  
Saumon fumé maison magret fumé et foie gras maison
- ★
- Dos de cabillaud  
à la crème de langoustines
- ★
- Trou normand
- ★
- Veau de lait de 7 heures
- ★
- Assiette de fromages
- ★
- Gourmandises de l'an  
3 desserts

## Menu de l'An

1er janvier midi

48€50

- Salade terre et mer
- Ou Coquilles St Jacques à la nantaise
- Ou Assiette de fruit de mer  
Demi araignée, bouquet de crevettes de pays

★ ★

- Dos de cabillaud au beurre blanc
- Ou Duo d'anguilles et grenouilles
- Ou Pavé de bœuf poivre

★ ★

- Tarte fine aux abricots  
Façon crème brûlée
- Ou Assiette 3 fromages  
(local)
- Ou Assiette gourmande



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

Pensez à réserver !  
02 40 21 10 27

# Risotto aux Champignons et Parmesan

## Préparation

Émincer les champignons et l'oignon.  
Faire revenir 150g de champignons dans de l'huile d'olive et réserver.  
Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.  
Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit nacré.  
Verser le vin blanc et laisser évaporer.  
Ajouter le bouillon chaud louche par louche, en remuant constamment, jusqu'à absorption complète.  
Ajouter les champignons en cours de cuisson.  
En fin de cuisson, incorporer le beurre et le parmesan.  
Ajuster l'assaisonnement et servir immédiatement.



## Ingédients

Pour 4 personnes

300 g de riz arborio  
250 g de champignons variés  
1 oignon  
1 litre de bouillon de volaille  
10 cl de vin blanc  
50 g de parmesan râpé  
30 g de beurre  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

Bonne dégustation !



## Ingédients

Pour 4 personnes

4 carottes  
2 panais  
2 betteraves rouges  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de miel  
Quelques brins de thym  
Sel, poivre



# Légumes Rôtis au Miel et Thym

## Préparation

Préparer les légumes : Éplucher et couper les légumes en bâtonnets.

Assaisonner : Dans un grand bol, mélanger les légumes avec l'huile d'olive, le miel, le sel, le poivre et le thym.

Cuire : Étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et rôtir au four préchauffé à 200°C pendant environ 30 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Servir : Servir chaud en accompagnement.

Bonne dégustation !

# MAISON BORDIER

Artisan Beurrier  
Fromager Affineur

PLATEAUX DE FROMAGES  
DE NOËL

LE BEURRE BORDIER

Plateau dégustation des mini-beurres  
Bordier parfumés

LA CRÈMERIE ET L'ÉPICERIE

yaourts, crèmes, desserts  
biscuits, produits locaux

LA TABLE DU CURÉ  
18 RUE DU DR AUGUSTE GUILMIN  
44210 PORNIC - 02 55 17 00 01



# MB

# MARINA BAY

## L'océan à votre table !

### Menu de Noël

24 au soir et 25 midi **41€50**

- Coquilles St Jacques à la Nantaise
- Ou Salade terre et mer  
Saumon fumé, anguilles fumées et foie gras
- Ou Assiette du pêcheur  
Demi araignée, 4 huîtres, 4 crevettes

- Filet de sandre au beurre blanc
- Ou Magret de canard à l'orange
- Ou Grenouilles à la persillade

- Bûche glacée  
(Délices de l'Air Marin)
- Ou Assiette gourmande  
3 desserts
- Ou Assiette de 3 fromages  
(local)

### Menu de l'an

31 et 1<sup>er</sup> Janvier **85€**

- Coupe Bellini  
Pétillant et nectar de pêche
- Mise en bouche  
Accras, fritures, couteaux

- Salade terre et mer  
Saumon fumé, anguilles fumées et foie gras
- Ou Crabe farci maison
- Ou Assiette de fruits de mer  
4 huîtres, demi araignée et crevettes

- Trou normand
- Belle sole meunière  
et pommes grenailles
- Ou Brochette de lotte et St Jacques
- Ou Pavé de bœuf  
Sauce foie gras

- Assiette 3 fromages (local)
- Omelette norvégienne
- Ou Délices de l'an  
3 desserts

### A emporter

- Saumon fumé (250g) : 18€
- Saumon fumé (500g) : 30€
- Accras de Morue (11 pièces) : 9,50€
- Beignets calamar (11 pièces) : 9,50€
- Anguilles fumées (100g) : 8€
- Magret de canard fumé (150g) : 12€50
- Foie gras maison (250g) : 35€
- Foie gras maison (500g) : 59€
- Assiette de tapas (Couteaux farcis, beignets de calamars, Accras) : 13€50

### Plateaux de fruits de mer

Pour 2 personnes *A emporter*

- 8 huîtres, 8 crevettes, 400 g de bulots, 200 g de bigorneaux  
**À partir de 45€**
- 1 araignée, 8 huîtres, 8 crevettes, 300 g de bulots, 200 g de bigorneaux, 8 palourdes, 4 couteaux (cuits)  
**65€**
- 1 homard, 8 huîtres, 8 crevettes, 300 g de bulots, 200 g de bigorneaux, 8 palourdes, 4 couteaux (cuits)  
**105€**

Faites plaisir !  
Pensez à offrir un  
Chèque Cadeau  
au Marina Bay

Ouvert 7j/7 - Service en continu le dimanche

02 40 64 68 93

2 Quai Jean Mounès | Port du Collet | Les Moutiers en Retz

# Tiramisu aux Épices de Noël



## Ingredients

Pour 4 personnes

- 250 g de mascarpone
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 1 paquet de biscuits à la cuillère
- 20 cl de café fort
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de muscade
- Cacao en poudre

## Préparation

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.  
Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.  
Ajouter le mascarpone et les épices en mélangeant jusqu'à ce que le mélange soit homogène.  
Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.  
Tremper rapidement les biscuits dans le café et les disposer dans un plat.  
Couvrir avec la moitié de la crème, puis répéter l'opération.  
Saupoudrer généreusement de cacao.  
Couvrir d'un film et laisser au frais au moins 4 heures avant de servir.

*Bonne dégustation !*

# Bûche de Noël Chocolat et Marrons

## Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.  
Séparer les blancs des jaunes d'œufs.  
Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporer la farine.  
Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent.  
Étaler la pâte en un rectangle d'épaisseur uniforme sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire 10 minutes.  
Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis ajouter la crème liquide chaude.  
Laisser refroidir quand le mélange est homogène.  
Étaler la crème de marrons sur le biscuit refroidi, puis rouler délicatement.  
Recouvrir de ganache au chocolat et réfrigérer.

Décorer avant de servir...  
Laissez aller votre imagination !

*Bonne dégustation !*

## Ingredients

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 200 g de chocolat noir
- 200 g de crème de marrons
- 20 cl de crème liquide entière



# Crème Brûlée au Pain d'Épices



## Ingédients

Pour 4 personnes

- 50 cl de crème liquide
- 5 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 1 cuillère à café d'épices à pain d'épices
- Cassonade

## Préparation

Préchauffer le four à 150°C.

Chauffer la crème avec les épices sans faire bouillir.

Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajouter la crème chaude.

Verser dans des ramequins et cuire au bain-marie pendant environ 40 minutes.

Saupoudrer de cassonade et caraméliser au chalumeau avant de servir.

*Bonne dégustation !*



### Le Bistrot sur la Plage

«BSP» 48 av. de la Convention  
44730 St Michel Chef Chef  
Tél. 02 40 39 52 59

En plus de leur carte de plats cuisinés à base de produits frais, Amélie et Pierre-Yves vous proposent, à emporter pour les fêtes, leur foie gras français maison (au poids) sur commande.

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...**  
Ouvert du lundi au samedi le midi uniquement.  
Facebook «Le Bistrot sur la Plage»



### Le Pont du Clion

Hameau "Le Pont du Clion"  
44210 Pornic  
Tél. 02 40 64 55 03

Tout fait maison au prix juste !!  
Menu complet à 14,30€ :  
buffet d'entrées, plat du jour ou grillade ou Burger maison, dessert, 1/4 de vin.

**Les plats à thème en décembre :**  
Jeudi 5 : Couscous 3 viandes  
Mardi 10 : Tête de veau sauce gribiche  
Jeudi 12 : Cassoulet charcutier  
Jeudi 19 : Brochette de magret sauce au vin

Tickets restaurant et chèques ANCV acceptés.  
facebook.com/restolepontduclion

**Bon à savoir...**  
Ouvert le midi du lundi au vendredi

LE VRAI FAIT MAISON  
REAL HOME COOKING



### 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.

À Noël, commandez notre foie gras mi-cuit maison en terrines de 500 à 600g pour 58€.

Pizzas à commander par téléphone disponibles à partir de 12h et le soir à partir de 18h30.

Nous vous proposons 3 formules :

- Sandwich simple + boisson ou dessert à 6,50€
- Sandwich simple + boisson + dessert à 7,50€
- Sandwich complet + boisson + dessert à 11€

**Ouvert tous les jours : 6h30 à 14h et 18h à 21h sauf le jeudi**  
Tous les sandwiches sont préparés à la minute pour plus de fraîcheur.

**Bon à savoir...**  
2 PIZZAS ACHETÉES = 1 OFFERTE  
Les soirs des Mercredi, Vendredi, Samedi et Dimanche en décembre et janvier.



### La Maison de l'Eclusier

Le Port du Collet  
44760 Les Moutiers en Retz  
Tél. 02 40 21 10 27

À l'occasion des fêtes de fin d'année, découvrez nos menus à venir déguster sur place, en page 35

Menu de Noël le 24 au soir  
et le 25 décembre à midi à 42,50€  
Menu du réveillon le 31 décembre au soir à 69,50€  
Menu de l'an le 1er janvier 2025 à midi à 48,50€

**Nos plats à emporter :**  
Saumon fumé, Foie gras maison, Accras de Morue, Beignets de Calamar, anguilles fumées, magret de canard fumé

**Idée cadeau : Offrez un chèque cadeau à vos proches**

**Bon à savoir...**  
Pensez à réserver dès maintenant vos menus de fêtes !

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




# Tribulum

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%

3 bis, l'Hermanderie 44680 Ste Pazanne  
06 72 59 61 81 [primick@wanadoo.fr](mailto:primick@wanadoo.fr)

**Horticat**  
Jardinerie locale et solidaire  
**VOTRE JARDINERIE PRÈS DE CHEZ VOUS**

**MARCHÉ DE NOËL HORTICAT**

**Samedi 7 décembre :**  
Préparez-vous !  
Le **marché de Noël** d'Horticat revient !

**10h-18h**

**AU PROGRAMME**

- Vente de sapins fraîchement coupés
- Artisans locaux et dégustation de produits
- Mini ferme
- Buvette

**Plants du mois**  
**Epicéa et Nordmann**

Je découvre les promotions et actualités en **scannant le QR Code !**



Du mardi au samedi  
9h30 - 12h00  
14h00 - 17h30

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



*Je ne connaissais pas l'existence de cet outil avant de visiter récemment le musée de l'Homme à Paris.*

*Au premier regard j'ai cru voir l'ancêtre du scarificateur.*

Pour obtenir une belle pelouse, il est recommandé d'aérer aux mois de mars et d'octobre les surfaces engazonnées en faisant glisser des râtaeux avec des dents fines et crochues pénétrant bien dans le sol.

Cela permet de créer des sillons allant de 1 à 3 cm dans le sol. Sur leur passage les dents retirent également les mousses et les plantes traçantes. Les sillons donnent une ouverture que nous utilisons pour ressemer et espérer que les graines adhèrent bien au sol.

Nous trouvons des scarificateurs manuels, électriques ou thermiques selon les surfaces que nous avons à travailler.

Mon raisonnement est typiquement celui d'un jardinier du XXI<sup>e</sup> siècle avec un objectif esthétique, bien loin du temps où tout était orienté vers l'objectif primaire : se nourrir.

Le tribulum est connu depuis l'origine de l'agriculture. Il fut très utilisé dans le bassin méditerranéen. Dans certaines régions, il n'a disparu des champs que dans les années 1950 avec l'arrivée des moissonneuses batteuses ! Tout aussi extraordinaire, l'outil n'a pas évolué depuis son apparition.

Il est constitué d'une planche légèrement arquée sur l'avant comme un ski ou un traîneau. Sous la planche des centaines de petits morceaux de silex sont positionnés en ligne et en quinconce. Afin de gagner en efficacité, le fermier utilise son poids pour lester la planche et en même temps conduire les animaux qui tractent l'ensemble.

Cet outil fut conçu pour extraire les graines de céréales de leur gousse.

Après avoir fauché les cultures, les agriculteurs laissaient sécher les épis sur le sol puis utilisaient le tribulum pour dépiquer les céréales. Après le passage de la planche et de ses silex, les tiges étaient ramassées et données en fourrage ou litière pour les bêtes. Les grains étalés sur le sol étaient

Cet article nature vous a été présenté par :







récoltés puis utilisés pour devenir farine ou conservés pour être semés.

Je n'ai pas trouvé d'article présentant à un moment donné l'évolution du tribulum vers le scarificateur quittant la production alimentaire pour devenir un outil futile.

Dans tous les cas la proximité des deux outils est fascinante malgré les millénaires qui les séparent.



**Jardinez bien,  
bon et bio !**

**Votre jardin  
en décembre**

**Le dicton du mois**

**Quand il gèle  
en décembre,  
il gèle en avril**

**Lune descendante**  
(je plante et je taille)  
**Les 1er et 2 puis du 16 au 29**  
**Lune montante**  
(je sème et je récolte)  
**Du 3 au 15, puis les 30 et 31**

**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 Boiseau  
Tél./Fax : 02 40 21 02 23 - E-mail : tppaysage@wanadoo.fr

**A.I.D TECHNIQUE**  
Alarme Vidéosurveillance Contrôle d'Accès Domotique  
Intégration Audio-Vidéo

**Votre sécurité pour 39,90€/mois\* Matériel & Installation 1€ TTC**  
**2 MOIS D'ABONNEMENT OFFERTS**

12 bis rue Jean Monnet - ZAC PORNIC OUEST  
02 40 82 59 86 / 09 87 70 71 47  
www.aidtechnique.fr

Partenaire de Securitas

\*voir conditions en agence

**Daniel Moquet** ■ ■ ■  
LE SPÉCIALISTE / DE VOS EXTÉRIEURS

**ALLÉE  
COUR  
TERRASSE**

**PORTAIL  
CLÔTURE  
PERGOLA  
CARPORT**

Prendre **RDV**  
pour embellir  
vos extérieurs

13 et 15 rue du Pré Boismain  
44760 LA-BERNIERE-EN-RETZ  
**02 51 74 09 30**  
daniel-moquet.fr



Découvrez notre chaîne YouTube "Grandiflora"

Retrouvez les conseils de Pascal RENAUD sur

**www.grandiflora.fr**

ou contactez-nous au 02 40 27 21 69



## MOTS CROISÉS

Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

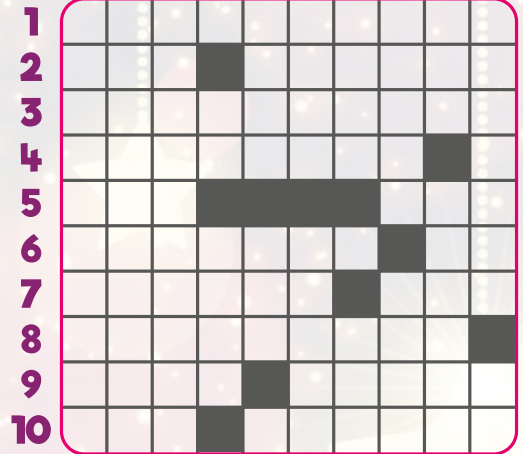
### Horizontalement

- 1/ A des puces et souvent une souris !
- 2/ Utile pour ses vieux jours. Région d'AFN.
- 3/ Développements pour un projet.
- 4/ Faire des vers de peu d'intérêt.
- 5/ Sensibilité des pellicules. Sa culture présente peu d'intérêt.
- 6/ Prénom algérien. Cardinaux.
- 7/ Botte de carabinier. Bouillons maigres.
- 8/ Signaux optiques.
- 9/ Alimente la Louge. Blanches elles ne sont pas reposantes.
- 10/ Cardinaux. Nom d'une lésion affectant plus spécialement le pouce.

### Verticalement

- A/ Peuvent être militaires.
- B/ Vues d'une autre manière pour une confirmation.
- C/ Baraque à tataouine.
- D/ Article. Sa conjointe est bien vilaine.
- E/ Le personnel...du roi. Accompagne souvent le rôti de porc.
- F/ On les dit apatrides. Plus que zéro.
- G/ En tête de « page ». Promise !
- H/ Prénom féminin. Filtre intérieur.
- I/ Lié mais en désordre. Raclée.
- J/ Ne sont pas parties. Strontium du savant.

A B C D E F G H I J



### Solution du mois dernier

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

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

Amateur

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

### Solution du mois dernier

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

**MONSIEUR ET MADAME...**  
Monsieur et Madame Duciel ont 5 enfants, comment s'appellent-ils ?

Réponse : Betty, Baba, Noël, Quentin et Sandra

### 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.

T	S	E	G
A	N	I	R
L	T	T	A
E	H	E	S

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.

E	A	G	L	A	T	E	L	D	N	E	J	S	E	D	A
L	G	N	C	V	E	A	X	O	U	A	I	T	E	D	F
O	A	I	U	A	E	I	I	Q	C	A	R	C	R	R	E
R	B	D	T	R	F	S	S	Q	G	A	E	E	A	R	E
E	A	L	R	I	S	E	U	U	T	V	T	G	T	R	F
S	T	I	C	E	L	E	T	E	O	P	I	A	U	E	G
S	U	U	S	R	R	R	U	I	V	L	G	Z	I	O	V
A	R	B	U	I	O	I	R	D	E	A	A	R	I	R	R
C	O	B	E	P	N	V	E	A	D	R	G	J	U	R	E

- |           |          |           |          |
|-----------|----------|-----------|----------|
| ADRET     | CRUCIFIX | JURE      | RAISIN   |
| AGITER    | DECEVOIR | LADRERIE  | ROUGAUD  |
| AVARIER   | DEVOT    | LITIGE    | RUTABAGA |
| AZURE     | FRAGILE  | LOCATAIRE | SUTURE   |
| BUILDING  | GAVEUSE  | NURSE     | TARTE    |
| BURLESQUE | GRACIE   | OBSESSION | VETERAN  |
| CAFETIER  | GRIEF    | POETE     | VIREE    |
| CASSEROLE | JALOUSIE | PORTUGAIS | VIZIR    |



**Jaunatre**  
AMÉNAGEUR D'EXTÉRIEUR  
depuis 2007

**TERRASSEMENT**

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

**PAYSAGISME**

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

**SOLS DRAINANTS ET ÉCOLOGIQUES**  
Hydroway / Baltazar / Eco urba  
[www.jdm-expert.com](http://www.jdm-expert.com)

**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)

17 ANNÉES D'EXPÉRIENCE

ÉCOUTE ET CONSEILS

MATÉRIAUX DE QUALITÉ

RAPIDITÉ DE MISE EN ŒUVRE

SATISFACTION CLIENT

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



**Présence de nuit**

**Aide à domicile de jour comme de nuit**

- Présence pour des nuits calmes
- Garde pour des nuits agitées
- Surveillance et aide aux déplacements
- Aide au lever et au coucher



02 52 20 15 45  
53 Rue Mermoz  
44210 Pornic

**services à la personne**

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

CANAPÉ | SÉJOUR | LITERIE | RANGEMENT | DÉCORATION

Du 13 au 31 décembre 2024

# VENTES PRIVÉES



LE GÉANT DU **M**EURBLE  
BOIZANNE

Magasin distributeur :



MEUBLES  
**C=**LIO



4 Bis Rue de l'Auditoire - 44680 Sainte Pazanne  
02 40 02 43 66 - [www.boizanne.fr](http://www.boizanne.fr)