

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

Une vraie mine d'or !



**Mars**  
**2025**

N° 240

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



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



## **Jeu CONCOURS** **A GAGNER :**

**Un moulage**  
**chocolat surprise**

(Valeur 100 €) 1 gagnant-e

**Avec notre partenaire :**

**Maison Guirado**

**16 rue Robert Schuman**  
**à Pornic**



**LA NUIT** ★  
**PORTE CONSEIL,**  
**NOUS AUSSI.**



**PORNIC**  
CC Intermarché, route de Nantes

**Grand Litier** ★



# CHAUSSURES - MAROQUINERIE

votre



Fermeture  
les lundis



BELLAMY

Douglas

Fluchos

Gabor

CHACAL

LADY

mobils  
ergonomic  
MEPHISTO

MEPHISTO M ROHDE

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

Ouverture 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

Fermeture  
les lundis



mobils  
ergonomic  
MEPHISTO

**MEPHISTO**  
CHAUSSURES D'EXCEPTION

**ALLROUNDER**  
BY MEPHISTO

## Allrounder by Mephisto

Une chaussure pour un usage quotidien, les loisirs et l'aventure !

■ La semelle intérieure amovible intégrant l'Active Suspension Technologie et le Shock-Absorber dans la semelle extérieure sont autant d'éléments qui contribuent à réduire les chocs inhérents à la marche.



■ Le laçage permet une fermeture aisée sans pressions en s'adaptant parfaitement à la forme du pied.

■ La semelle avec crampons tridimensionnels garantit une excellente adhérence sur tous les terrains.



■ La technologie ALLRO TEX garde vos pieds au sec.



ROMIKAR

Semelflex

Sionx  
DES MOKASHI GLEUHL

Collonil

SAPHIR  
BEAUTE DU CUIR

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

www.chaussures-marochinerie-lfavreau.com



## Contact commercial

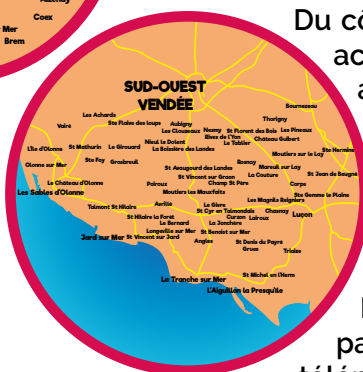
### > Contact Filon Mag Pays de Retz

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



**Votre entreprise  
est située  
en Vendée ?  
Pour communiquer  
dans nos pages,  
contactez :**

Valentin 06 70 83 24 22  
Eric 06 77 17 38 02



# Sommaire

- P. 6 : Spectacles et loisirs
- P. 10 : Le livre jeunesse du mois
- P. 14 : Horaires des marées
- P. 18 : L'album du mois
- P. 21 : Horoscope du mois
- P. 24 : Nouvelles technologies
- P. 28 : Bien dans son corps, bien dans sa tête
- P. 34 : Nature : 3 pollens par jour !
- P. 36 : Le Filon gourmand : restaurants et recettes
- P. 42 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...

## Edito

Tic-tac, tic-tac...

Dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 mars interviendra le passage à l'heure d'été!

Dimanche à 2h du matin, nous ferons un bond dans le futur pour nous retrouver à 3h...

Une heure que nous avons eue en plus à l'automne, que nous rendons au printemps. Le soleil va donc se lever plus tard, mais nous profiterons de sa lumière plus longtemps.

Lumière qui va nous aider à relever le défi que nous lance Pascal Renaud, de toujours avoir au moins 3 plantes en fleurs chaque jour de l'année!

Nicolas, quant à lui, va aussi s'occuper du vivant, mais nous donnera des solutions pour passer le changement de saison plus sereinement.

Du côté du FILON Mag, nous travaillons activement depuis plusieurs mois au lancement de l'édition du Sud-Ouest Vendée, dans le secteur des Sables d'Olonne.

Le nombre d'annonceurs prêts pour cette nouvelle aventure augmente chaque mois. Professionnels vendéens, n'hésitez pas à contacter Éric, par mail ou téléphone, pour nous rejoindre dans cette troisième édition du FILON Mag.

Nous aurons aussi besoin de distributeurs pour déposer les magazines chez les commerçants dépositaires. Déposez vos candidatures par mail à [distribution@lefilonmag.com](mailto:distribution@lefilonmag.com).

Et pour finir, nous sommes à la recherche d'un point de livraison central sur ce secteur pour limiter les kilomètres parcourus par nos futurs distributeurs.

Merci pour votre confiance sans laquelle ce beau projet ne pourrait voir le jour.

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

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



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**



**PROMO DE  
PRINTEMPS**

**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  
Fabriqué 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 d'avril ?

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

### Toute l'année

#### Saint Brevin les Pins

##### Atelier modélisme

Visite de l'atelier de maquettes-modélisme avec présentation de nombreuses maquettes du patrimoine disparu de Saint-Brevin. Vente de reproductions de pêcheries, cabines de plage, réalisées par les adhérents.  
*De 14h à 18h tous les mardis et jeudis. Impasse Penfour. Infos : Atelier Avipar au 06 15 32 77 06*

##### Activités famille

L'Espace Famille accueille enfants, parents, grands-parents et futurs parents dans un cadre bienveillant. Jeux libres ou activités manuelles, selon vos envies et talents.

*De 9h30 à 12h tous les mercredis. Maison des associations. Infos : Association Retz/Activités / 09 67 51 61 64 / 07 49 39 89 50*

##### Balades

Découvrez Paimboeuf, 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*

#### 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. 2 Place de l'Église. Gratuit. Infos : Ludothèque / 02 40 27 51 77*

#### Saint Père en Retz

##### Visite

Découvrez le manoir de la Gruais datant du 17<sup>e</sup> siècle et son parc de 1,8 ha, avec vue splendide, arbres majestueux et faune variée (hérons, canards, martin-pêcheur).

*Tous les jours. Uniquement sur rendez-vous. Infos : 02 51 18 66 56 / 06 83 61 68 94*

#### 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*

### Tout le mois

#### Saint Brevin les Pins

##### Expo cyanotype

Notre talent coup de cœur : Aleksadra Danzanta ou Cœur Alchimiste. Aleksadra nous transporte dans son univers azuré du cyanotype : créations exposées aux rayons lumineux pour obtenir de merveilleux tableaux aux nuances bleutées.

*Offices de Tourisme. Infos : 02 40 27 24 32*

### Jusqu'au 21 mars

#### Préfailles

##### Rendez-vous de l'Hêtre

Candidatures au Rendez-vous de l'Hêtre (photographes, peintres, sculptrices/sculpteurs).

*Infos et inscr. : <https://rdvh.prefailles.com>.*

##### Concours de poésie

Concours de poésie sur le thème « Entre terre et mer », 3 catégories : jeunes (jusqu'à 11 ans), adolescents (de 12 à 17 ans) et adultes (18 ans et plus). Remise des prix le samedi 26 avril à 11h30, lors du Salon du livre, salle du Conseil municipal, 17 Grande Rue.

*Règlement du concours à demander à : [communication@prefailles.fr](mailto:communication@prefailles.fr).*

### Samedi 1er mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Concours dessin

Grand concours « Dessine-moi un timbre » à l'occasion des 50 ans du Club Philatélique Brévinçois. Ouvert à tous. Tous les styles sont

acceptés.

*Infos : Club Philatélique Brévinçois / 02 28 53 92 95 / 06 81 00 69 42*

##### Atelier Fleurs de Bach

Comment ces Fleurs peuvent-elles améliorer votre sommeil ? Comment les utiliser et les comprendre ? Testez-les en repartant chez vous avec un mélange personnalisé.

*De 10h à 12h. 40 Av du Président Roosevelt. Donation libre. Infos et inscr. : 06 60 66 14 43*

##### Café lecture

Un samedi par mois, 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*

#### Le Pellerin

##### Soirée bretonne

Animée par le groupe Sant Yann. Danse bretonne et restauration. Ouvert à tous

*De 19h30 à 22h30. Espace René Cassin. Tarifs : 6€/Gratuit -14 ans. Infos : [cardingerard@gmail.com](mailto:cardingerard@gmail.com) / 06 15 19 02 98*

#### Saint Père en Retz

##### Théâtre

« Il faut marier maman ». Les Tréteaux de Pornic présentent une comédie pleine d'humour et de rebondissements ! « Il faut marier maman » : une veuve joyeuse, une famille agitée et des quiproquos hilarants. Dès 5 ans.

*À 20h30. Espace culturel Saint Roch. Tarifs : 15€/7€ enfant. Infos : 07 66 32 15 81*

#### Tharon Plage

##### Expo ventes

L'Association Créative Océane organise son expo ventes trimestrielle. Venez découvrir nos dernières réalisations et les acquérir à prix modestes et passer un moment sympathique.

*De 9h à 17h30. Salle de Jade. Gratuit. Infos : 06 81 30 04 05 / [a.creativeo-](http://a.creativeo-)*

[ceane44@yahoo.com](mailto:ceane44@yahoo.com)

#### Saint Viaud

##### Loto

Plus de 3000€ de lots à gagner.  
*À 20h/Ouverture des portes 18h. Salle du Lac. Infos : US Vital Frossay / 06 02 05 68 96*

#### Préfailles

##### Animation nature

Avec Echos Nature, animation autour des algues.

*En matinée. Payant. Inscriptions : 06 71 48 50 23*

#### Pornic

##### Concert

Du lyrique au jazz, en passant par le bluegrass, la chanson française et le blues, la chanteuse Emmanuelle Braud propose avec ses musiciens - piano, guitare, contrebasse et batterie - le partage de l'émotion de sa voix en liberté.

*À 21h. Amphithéâtre Thomas Narcejac. Tarif : Plein 17€, 12€ adhérents ACAP, groupes à partir de 8 personnes, étudiants, scolaires et demandeurs d'emploi, PMR. Gratuit enfants -12 ans. Info : Réservations sur [www.billetweb.fr](http://www.billetweb.fr), OTI et Espace Culturel Leclerc Pornic.*



### Les 1er et 2 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Sculpture

L'atelier ouvre ses portes. Sculptures terre cuite, raku sur le thème de la mer, vases et lampes raku,



# Daniel Moquet

LE SPÉCIALISTE  
DE VOS EXTÉRIEURS



# PORTES OUVERTES



PORTAIL  
CLÔTURE  
PERGOLA  
CARPORT



ALLÉE  
COUR  
TERRASSE



Du vendredi 21  
au dimanche  
23 mars

de 9h à 12h  
et de 14h à 18h

13 et 15, rue du Pré Boismain  
44760 LA BERNERIE-EN-RETZ

**02 51 74 09 30**

**daniel-moquet.fr**



## 8 Agenda du mois de mars

objets en bronze, tableaux peints à la cire d'abeille colorée, tableaux d'algues...

De 10h à 12h30/De 14h à 18h. 28 allée du Rocher Vert. Entrée libre. Infos : Atelier du Rocher Vert / 06 07 08 24 82

### Les 1er, 2, 8, 9 et 15 mars

#### Arthon en Retz

##### Comédie

Arlequin comédie sera ravi de vous accueillir et jouera une comédie de Viviane Tardivel. «La tempête fait rage». Plusieurs personnages haut en couleur se retrouvent à passer la nuit ensemble. Qui sont-ils ?

À 20h30 les samedis / À 15h les dimanches. Théâtre de l'Etoile. Tarifs : 8€/Gratuit -12ans. Infos : arlequincomedie@orange.fr / 06 64 67 19 06

### Les 1er, 8, 15, 22 et 29 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Les p'tits bouquineurs

Heure du conte, adaptée aux enfants jusqu'à 10 ans.

À 10h30/À 11h. 30 av. Jules Verne. Entrée libre. Infos : 02 40 27 45 80

### Du 1er au 29 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Char à voile

Equipez-vous de chaussures fermées, de gants en plastique, d'une paire de lunettes de soleil (pour éviter les projections de sable) et d'un coupe-vent.

Base nautique du Pointeau. Infos : Centre nautique de Saint Brevin / 02 40 64 49 41

### Dimanche 2 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Ciné-filou

«En sortant de l'école, à nous le monde !». Collection de 13 courts métrages d'animation dont la proposition est d'associer 13 poèmes animés par de jeunes cinéastes pour aborder les thèmes suivants : la liberté, le voyage et la découverte du Monde.

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

#### Saint Michel Chef Chef

##### Véhicules anciens

Exposition mensuelle tous les 1ers dimanches de chaque mois de véhicules anciens, autos, motos, utilitaires, âgés de minimum trente ans. Un rendez-vous de passionnés. Organisée par l'association Arbracame Club.

De 10h à 13h. Salle de Jade. Gratuit. Infos : pavageaub@outlook.fr / 06 50 26 50 95

### Lundi 3 mars

#### Pornic

##### Activités tous petits

Atelier pour les moins de 3 ans : motricité libre, jeux, bricolage, lectures, musique. Séance consacrée à langue des signes.

De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ par enfant par an/5€ pour le 2ème (même famille)/10€ AssMat par enfant par an. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 07 88 73 88 54

### Mardi 4 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Atelier des connecté.e.s

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

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

##### Conférence

«Le Crime, une maladie sociale». Conférence animée par Jean-Marc Bloch.

À 15h. Salle Étoile de Jade. Tarifs : 6€/Gratuit adhérent. Infos : Université permanente / 02 40 27 30 39

### Mercredi 5 mars

#### Pornic

##### Conférence

De Pornic Histoire. Découvrez la vie et l'œuvre de Pierre Garcie, dit Ferrande, navigateur et hydrographe du XVe siècle. Conférencier Bernard de Maisonneuve.

À 18h. Espace Culturel Val Saint Martin. Tarifs : 5€/Gratuit adhérents. Infos : asso.pornic.histoire@gmail.com

##### Contes

La P'tite Clef qui lit. Avec le chant des oiseaux, la nature renaît. Pour les 3 à 9 ans, histoires, comptines, poèmes. 2 séances selon l'âge.

À 10h30/À 11h30. Médiathèque Armel de Wismes. Gratuit. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 07 88 73 88 54

#### Chauvé

##### Contes

La Clef des Possibles et les contes. «Petite poule rousse». Pour les 3 à 11 ans, espace intergénérationnel, activités culturelles, créatives, artistiques et corporelles.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 2€. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 07 88 73 88 54

### Jeudi 6 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Atelier de danse

Danse libre et intuitive. Il s'agit de se laisser guider par son intuition, ses sens, ses sensations et émotions du moment. Ouvert à tous, aucune aptitude physique ni connaissance de la danse ne sont nécessaires.

De 19h15 à 21h30. 26 avenue du Maréchal Foch. Tarifs : 20€. Infos : Association Ca.dan.sce / 07 77 98 75 11

#### Saint Père en Retz

##### Don du sang

Inscrivez-vous en ligne et réservez votre créneau horaire sur : <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>

De 16h à 19h30. Salle de la Bergerie. Infos : Association pour le don de sang

### Vendredi 7 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Soirée Latino

Stage de Salsa débutant et/ou stage de Salsa inter avancé. Soirée SBK (salsa, bachata kizomba). Entrée libre. Inscriptions aux stages sur place.

À 19h30/À 20h30/À 21h30. 10 avenue des Frères Lumière. Tarifs : 10€/17€ les 2 stages/8€ adhérent/14€ les 2 stages adhérent. Infos : Association Révélation Salsa / 02 52 800 075

#### Chauvé

##### Collecte de papier

Tous les premiers vendredis de chaque mois, une collecte de papier est organisée par l'Association des parents d'élèves.

À 8h40/À 16h20. Devant l'école du Parc. Infos : apecoleduparc@gmail.com

#### Paimboeuf

##### Concert

Rebecca en live « Voix de femmes ». Pour la Journée Internationale des droits des femmes, le CCAS vous invite à un concert guitare/voix avec l'artiste Rébecca. Venez célébrer la musique au féminin.

À 20h30. Chapelle Saint-Charles. Gratuit. Infos et résa : Mairie de Paimboeuf / 02 40 27 50 50

### Samedi 8 mars

#### Chauvé

##### Motricité

La Clef des Louveteaux. Atelier pour les 3 mois à 6 ans : parcours de motricité libre, jeux, dessins, cabanes et lectures par les Passeurs de Rêves.

De 10h à 12h. Salle de l'Eclair. Tarifs : 5€ par enfant par an. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 07 88 73 88 54

#### Paimboeuf

##### Spectacle Théâtral

« Prêcheresse ». Marie-Madeleine, femme libre, explore le mystère de Dieu et l'amour entre Jésus et sa préférée. Un seul-en-scène, mêlant danse, théâtre et art plastique, qui réhabilite la place des femmes.

À 20h. Chapelle Saint-Charles. Gratuit. Infos et résa : Office de tourisme / 02 40 27 24 32

#### Saint Père en Retz

##### Concert

«Malween». Julien Buys, auteur, compositeur et interprète, fusionne rock, chanson française et électro dans son nouvel album «Il n'est jamais trop tard». Un chemin de renouveau, porté par la langue de Molière.

À 20h30. Espace culturel Saint-Roch. Gratuit. Infos et résa : Mairie de Saint Père en Retz / 02 40 21 70 29

#### Rouans

##### Ateliers tous petits

Les P'tits explorateurs d'histoires. Pour les 18 mois à 3 ans. 4 ateliers animés par les bénévoles de l'association à l'occasion de Parentop, le Festival de la Famille.

De 10h à 17h. Salle communale. Gratuit. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 07 88 73 88 54



## Préfaïlles

### Biodanza

Séance découverte de la Biodanza (ouverte à tous les adultes). Org. Association Dansons maintenant 44.

À 14h. Salle du Centre Nautique. Infos : 06 10 62 12 76

Les 8-9, 15-16, 18, 22-23, 28 et 29 mars

## St Philbert de Gd Lieu

### Comédie

«Le Maquereau en Boîte». Édouard veut se venger de son licenciement abusif en tentant de cambrioler son ex-patron aidé d'une amie peu dégourdie. Vont se succéder au cours de leur méfait plusieurs personnes qui n'étaient pas censées être là...

À 20h30/À 15h les dimanches. Salle Jeanne d'Arc. Tarifs : 8€/4€ Enfant. Infos : <https://www.billetweb.fr/philcomedie> / 06 40 86 01 43 (le jeudi et le vendredi de 18h à 20h30)

## Dimanche 9 mars

## Saint Brévin les Pins

### Spectacle

«Des Elles et DesEspoirs» est un

spectacle engagé mêlant danse, chant et arts aériens. Présenté dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes, il rend hommage aux femmes et explore les réalités qu'elles traversent.

À 16h. Salle Étoile de Jade. Tarif : 10€. Infos : [leszenvoles@gmail.com](mailto:leszenvoles@gmail.com) ou 06 89 34 44 18 et réservations sur [www.helloasso.com/associations/association-les-z-envolees/evenements/des-elles-et-desespoirs-1](http://www.helloasso.com/associations/association-les-z-envolees/evenements/des-elles-et-desespoirs-1)



### Véhicules anciens

Réunion d'autos, 2 roues, utilitaires. Événement ouvert aux

amoureux des véhicules rétro.

De 10h à 13h. Place Bougainville. Infos : Association Club Dynamo / 06 75 45 75 13

## Chaumes en Retz

### Randonnée

L'Etoile du Randonneur organise sa Rando du Printemps sur les chemins de Chaumes en Retz. 3 circuits marche (allure libre, nordique, running) : 10, 15 et 25 km ou 2 circuits VTT : 35, 45km ou 1 circuit familial VTC de 20km.

À partir de 7h30. Salle des Tamaris. Tarifs : 6€/Gratuit -10 ans. Infos : [etoilerandoarthon4@gmail.com](mailto:etoilerandoarthon4@gmail.com) / 06 67 45 02 24. Inscr. : sur place

## Saint Jean de Boiseau

### Thé Dansant

Organisé par l'association des Courtines, animé par Patrice Trochu. Goûter avec boisson offert.

De 14h30 à 19h30. Espace culturel et festif des Pierres Blanches. Tarifs : 10€. Infos : 06 22 80 10 72

## Saint Viaud

### Fêtons mardi-gras !

Venez défiler en costume, pro-

fiter d'un spectacle magique et onirique, puis danser lors du bal costumé. Animations gratuites et gourmandises sur place.

À 14h. Salle du Lac. Infos : 06 43 56 45 69

## Lundi 10 mars

## Saint Brévin Les Pins

### Don du sang

Inscrivez-vous en ligne et réservez votre créneau horaire sur : <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>

De 15h30 à 19h. Salle Étoile de Jade. Infos : Association pour le don de sang

## Pornic

### Ateliers tous petits

La Clef des Bambins. Atelier pour les moins de 3 ans : motricité libre, jeux, bricolage, lectures, musique. Séance d'initiation à la langue des signes pour les tout-petits.

De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ par enfant par an/5€ pour le 2ème (même famille)/10€ AssMat par enfant par an. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

**Fenêtres  
Côte de Jade**

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

**On passe à la télé !**

pendant tout le mois de mars  
retrouvez-nous sur  
les chaînes du Groupe 



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

**Venez nous rendre visite :**

**46 Boulevard de Linz à PORNIC - 02 40 21 32 35**

**[www.fenetrescotedejade.com](http://www.fenetrescotedejade.com)**



**JANNEAU**  
menuisier créateur



RECONNU  
GARANT  
L'ENVIRONNEMENT  
**RGE**



**Gilles Parois** CUISINES · DRESSINGS · SALLES DE BAIN  
Fabricant depuis 3 générations

Rue du Landas 44640 SAINT JEAN DE BOISEAU  
02 40 65 99 57 | www.gillesparois-cuisines.fr

## LIVRE JEUNESSE

**Petit à Petit - Valérie Weishar-Giuliani et Stéphanie Marchal - Alice Editions, 2025**

L'enfant joue au parc quand le chant merveilleux d'un oiseau attire son attention. L'un et l'autre se rapprochent jusqu'à se lier d'amitié. L'enfant décide alors d'emmener l'oiseau chez lui, le met dans une cage avec tout le confort.

Tout va pour le mieux, mais, un jour l'oiseau ne chante plus; il s'étioule et dépérit. L'enfant comprend alors que l'arbre est le milieu naturel de l'oiseau. Il l'y ramène et tout rentre dans l'ordre : l'oiseau se remet à chanter.

Cet album vous est proposé par le Comité de lecture des Passeurs de Rêves de Clef des Familles. [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) - 07 88 73 88 54 - site : [www.clefdesfamilles.org](http://www.clefdesfamilles.org)



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

FENÊTRES · PORTES · VOILETS · PORTES DE GARAGE · PORTAILS · STORES & PÉRGOLAS

**Terres de Fenêtre**  
L'excellence française près de chez vous

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)

RGE QUALIBAT

## Mardi 11 mars

### Pornic

#### Ateliers tous petits

Les P'tits explorateurs d'histoires. L'éveil des sens au printemps. Pour les 18 mois à 3 ans. À partir d'une lecture, activités créatives et corporelles pour se faire du bien en famille.

De 10h à 11h. Centre Monval. Tarifs : 5€ par séance par an/3€ pour le 2ème (même famille)/10€ AssMat par enfant par an. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

## Mercredi 12 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Jeux de société

À vous de jouer ! Venez jouer, découvrir des jeux de société, seul, en famille ou entre amis ! Rendez-vous un mercredi par mois à la médiathèque pour passer un après-midi à jouer.

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

### Chauvé

#### Contes

Les contes à La Clef des Possible. Les 3 p'tits cochons. Pour les 3 à 11 ans, espace intergénérationnel, activités culturelles, créatives, artistiques et corporelles.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 2€. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

### Pornic

#### Parentalité

L'instant Clef des Familles. Diffusion du magazine radio consacré à la parentalité. Sujet du jour : Les tout-petits et les écrans.

De 18h à 18h30. Jade FM 99.7 à la radio/sur Internet <https://www.jadefm.fr/> Gratuit. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

## Les 12 et 26 mars

### Paimboeuf

#### Atelier Labo Créatif

Explorez matières, couleurs et volumes dans un apprentissage ludique, et repartez avec votre œuvre !

De 10h à 12h. Centre Socio Culturel Mireille Moyon. Tarifs : 12€/18€ duo parent-enfant/45€ trimestre. Infos : 02 40 27 51 77

## Jeudi 13 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Ciné-conférence

«Corse». Dans cette aventure hors du commun entre l'intérieur des terres et les falaises, nous partons à la rencontre de celle qu'on appelle l'île de beauté.

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

## Les 13 et 27 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Soirée Tricot

Pour se retrouver autour de ce loisir, en toute convivialité.

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

## Vendredi 14 mars

### Saint Brevin les Pins

#### L'ateliers des connecté.e.s

Séance 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

## Machecoul Saint Mème

#### Conférence

Par Diane Gouard. Soleil, brume, reflets... Monet peindra les mêmes lieux à différents moments de la journée ou de l'année. Il nous montre la richesse du procédé de la répétition et la puissance du travail sur le motif.

À 14h30. Cinémachecoul. Gratuit pour les adhérents. Infos : Université Permanente / 06 82 34 44 47

## Samedi 15 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Commémoration

80ème anniversaire de la catastrophe du Boivre. La cérémonie comporte une minute de silence, un dépôt de gerbes, un rappel des faits.

À 10h30. Allée du 17 Mars 1945. Entrée libre. Infos : Association Souvenir du Boivre Lancaster



## Rendez-vous au jardin

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

À 14h30. 30 av Jules Verne. Gratuit.  
Infos : Médiathèque / 02 40 27 45 80

## Spectacle

Les Fabulettes d'Anne Sylvestre. Un trio piano, chant et dessin qui fait du bien aux oreilles et aux mirettes ! Entre l'univers musical des chansons d'Anne Sylvestre et l'univers pictural de Barbarie Crespin, le duo propose une belle balade onirique ! Jeune public.

À 11h. Salle Étoile de Jade. Infos : 02 40 27 24 32 / www.saint-brevin.com

## Soirée choucroute

Organisée par le comité de jumelage de Saint Brevin, soirée bavaroise avec choucroute gourmande. Venez passer un moment convivial en famille ou entre amis et rencontrer les membres du jumelage.

À 19h. Centre d'hébergement et de loisirs Vincent Purkart. Tarifs : 27€/13,50€ enfant. Infos : 06 71 17 21 82

## Le Pellerin

### Dîner Dansant

Organisé par section Danse Orientale ALP. Apéritif/farandole d'entrées/poulet coco/dessert gourmand/thé-café - (Boisson NC). Animation par DJ (musique généraliste) avec démo de danse orientale. À partir de 19h30. Salle René Cassin. Tarifs : 23€/12€ enfant. Infos et résa : 06 65 06 61 44 / 07 31 08 32 79

## Saint Père en Retz

### Théâtre

«Le bonheur en camping-car» Jean-Pierre et Véro, un couple en vacances dans leur camping-car, voient leur aventure perturbée par les aléas de la route et les soucis familiaux. Entre une Véro décontractée et un Jean-Pierre stressé, c'est un duo comique à ne pas manquer !

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

## Préfaïlles

### Animation nature

Avec Echos Nature, animation autour des algues.

En matinée. Payant. Inscriptions : 06 71 48 50 23

## Animation bien-être

Moment de restauration, séance de Biodanza Nature en extérieur. Org. Association Dansenlien  
De 10h à 16h30. RDV Salle René Deffain, 29 Grande Rue. Infos : 06 46 36 82 77

## Les 15 et 16 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Ciné-Fil

«Hola Frida». L'histoire d'une petite fille différente. Son monde, c'est Coyoacan au Mexique. Et lorsque les épreuves se présentent, elle leur fait face grâce à un imaginaire débordant. Cette petite fille s'appelle Frida Kahlo !  
À 16h15 samedi / À 11h15 dimanche.  
2 av des Frères Lumière. Tarifs : 4€. Infos : Cinéjade / 02 40 39 39 39

## Char à voile

Grand prix de France Blokart et Kart à voile. Grand Prix de char à voile comptant pour les championnats de France 2025.

Plage de l'Océan. Infos : Club Brevinois de char à voile / 06 10 36 10 75

## Les 15 et 16 mars

### Chauvé

#### Atelier danse, bien-être

Atelier de danse intuitive ouvert à tous. Si vous souhaitez élargir votre espace d'expression personnelle et développer le ressenti en lien avec vos aspirations profondes, soyez les bienvenus pour partager ensemble chaque mois des instants de danse.

De 15h à 18h le samedi et de 10h à 13h le dimanche. Lieu communiqué à la réservation. Tarif : 30 € la 1/2 journée. Info : mariechristine.viaud@gmail.com et 06 73 64 28 52





# TOUT FAIRE

POUR LES BEAUX JOURS

**LA PIÈCE**  
**270 €**



**TABLE DE JARDIN «PIQUE-NIQUE» AVEC BANCS RABATTABLES**  
En épicea traité classe 3.  
Plateau : 155 x 177 cm, ép. 45 mm.  
Hauteur 709 mm. Trou de parasol diam. 4 cm.

**TRAVERSE CHÈNE**  
100 X 200 mm.  
Utilisées pour structurer et embellir, elles sont à la fois instruments et composantes des créations paysagères.



**LE ML**  
**14 € 09**



**ÉCRAN DE CLÔTURE EN BOIS LINEA PRO**  
Section : 64 x 1780 mm.  
Longueur : 1,80m  
Pin sylvestre. Traité classe 4  
23 lames horizontales 18 x 56 x 1780 mm et de l'autre côté  
22 lames 18 x 56 x 1780 mm.  
Épaisseur du panneau : 64 mm.

**LA PIÈCE**  
**119 €**

**LE M<sup>2</sup> EN VERT**  
**18 € 49**

**LAME DE TERRASSE PIN**  
Section : 27 x 145 mm.  
Qualité Sawfelling, choix A/B.  
Traité classe 4 vert.  
Existe en marron selon point de vente à **18,95€**  
Disponibilités : type de profil et longueur selon point de vente.



**OUVERT**  
AUX PARTICULIERS ET AUX PRO

## BOUTOLLEAU

NOUVEAU MAGASIN

ZA de la Fénicière  
31 Rue des Margotins  
85300 SALLERTAINE  
Tél : 02 28 18 23 31

Site de la Scierie  
Beauregard  
85230 ST GERVAIS  
Tél : 02 51 68 73 06

accueil@boutolleau.com    WWW.BOUTOLLEAU.COM



## 12 Agenda du mois de mars

### Du 15 au 29 mars

#### Rouans

##### Théâtre

Thé à la menthe ou t'es citron ?, une comédie de Danielle Navarro et Patrick Haudecoeur. C'est l'histoire d'une troupe de comédiens qui répète une pièce de boulevard... avant sa première qui arrive vite, bien trop vite !

À 20h30 les vendredis et samedis, 14h30 le dimanche. Salle Coeur en Scène, 4 allée de la Cure. Tarif : 8€ pour les 12 ans et plus, 4€ pour les -12 ans. Info : Réservation au 06 51 04 62 77 ou sur [www.rouans-theatre.fr](http://www.rouans-theatre.fr)



de reproductions de pêcheries, cabines de plage, réalisées par les bénévoles.

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

#### Pornic

##### Vide-grenier

Organisé par Éolevoce. Venez les mains vides pour le plaisir de chiner et vous repartirez peut-être avec quelques pépites ! Nombreux exposants (plus de stands disponibles). Restauration & boissons sur place.

De 8h à 17h. Salle Polyvalente de Sainte Marie Sur Mer. Entrée gratuite. Info : [marybriandg@orange.fr](mailto:marybriandg@orange.fr)



Recherche Médicale en Ophtalmologie. Chorales invitées : Resonances et Tillay t'y chante de St-Herblain. Vente de gâteaux «maison» et boissons pendant l'entracte.

À 15h. Eglise Notre-Dame de La Montagne. Gratuit. Infos : 06 16 01 95 66

#### Sainte Pazarne

##### Concours équestre

La SPAC vous invite à découvrir un concours CSO (saut d'obstacles) de niveau club poney et préparatoire (épreuves qualificatives pour le championnat de France). Venez encourager les cavaliers de la région ! Buvette et restauration sur place.

De 10h à 18h. Village Equestre de la Bazonnaire. Gratuit. Infos : 06 98 23 20 00

### Lundi 17 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Musique et danse

Revue d'époque des dix pays emblématiques. La troupe Empire vous propose une revue festive avec des danses et musiques traditionnelles de dix pays emblématiques : France, Italie, Grèce, Espagne, Argentine, Autriche, etc. De 15h à 17h. Salle Étoile de Jade. Infos : Club des Mimosas / 02 28 53 90 12 / 02 40 39 79 44

#### Pornic

##### Atelier tous petits

La Clef des Bambins - Atelier pour les moins de 3 ans : motricité libre, jeux, bricolage, lectures, musique. De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ par enfant par an/5€ pour le 2ème (même famille)/10€ AssMat par enfant par an. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

### Du 17 au 21 mars

#### Saint Brevin Les Pins

##### Semaine métiers du tourisme

Découvrez la diversité des métiers du secteur ! Rendez-vous avec des professionnels de l'Office de Tourisme pour explorer les missions du conseiller en séjour à travers des créneaux de 20/25 min. Offices de Tourisme. Infos : 02 40 27 24 32

### Mercredi 19 mars

#### Saint Brevin Les Pins

##### Méditation guidée

Animée par Stéphanie Provost, sophrologue et professeur de Yoga. De 17h30 à 18h30. 40 Av du Président Roosevelt. Tarifs : 10€/20€ non adhérents. Infos : 06 95 99 44 10 / [www.sophroyoganantes.com/respire](http://www.sophroyoganantes.com/respire)

##### Sophrologie

Pour vous accompagner au quotidien et optimiser vos capacités, Stéphanie Provost vous propose un cours découverte de la sophrologie lors d'une séance de groupe. De 11h à 12h. 40 Av du Président Roosevelt. Tarifs : 10€/20€ non adhérents. Infos : 06 95 99 44 10 / [www.sophroyoganantes.com/respire](http://www.sophroyoganantes.com/respire)

### Dimanche 16 mars

#### Préfaillles

##### Voitures rétro

Rassemblement mensuel des voitures rétro. De 9h30 à 12h30. Place du Marché.

#### Saint Brevin les Pins

##### Maquettes modélisme

Porte Ouvertes de l'atelier de maquettes-modélisme avec présentation de nombreuses maquettes du patrimoine disparu de Saint Brevin et Saint Père en Retz. Vente

#### Chaumes en Retz

##### Bourses loisirs créatifs

Puces des couturières organisées par l'association de fil en aiguille.

De 9h30 à 17h. Salle des genêts. Tarifs : 8€ la table. Entrée libre. Infos : 06 72 36 48 24 / [e.rolland340@laposte.net](mailto:e.rolland340@laposte.net)

#### La Montagne

##### Concert solidaire

«Mille chœur pour un regard». Organisé par Les Amis de La Musique de La Montagne au profit de l'association Retina pour la

#### Chauvé

##### Contes

La Clef des Possibles. Jacques et le haricot magique + balade dans le parc. Pour les 3 à 11 ans, espace intergénérationnel, activités culturelles, créatives, artistiques et corporelles.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 2€. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

**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)

**PORNIC CROQUETTES**  
Le club des chiens et chats de Pornic

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

6 rue Jean Monnet à Pornic  
contact@pornic-croquettes.fr  
[www.pornic-croquettes.fr](http://www.pornic-croquettes.fr)

09 87 74 21 81



# STORE & CO



**Pergolas**  
**Toiles**

**Stores extérieurs**

Stores bannes

Stores bannettes

Moustiquaires

Voiles d'ombrage

**Stores de vérandas**

Stores anti-chalear

Stores thermiques

Puits de lumière

Stores sous-toiture

**Stores intérieurs**

Stores vénitiens

Stores Californiens

Stores bateaux

Stores enrouleurs

Parois Japonaises

**Nous nous déplaçons 3**

85

44

49

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

# PORTES OUVERTES

**VENDREDI 28  
ET SAMEDI 29 MARS 2025**

Jusqu'à **-20%\***  
sur toute la gamme



\* Offre non cumulable avec toute autre promotion en cours.  
Détail de l'offre en magasin.

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

135, route de Nantes - Rond point des 3 Monts

85300 Challans - Tél. 02 51 26 99 98



## Petite citation de saison...

Les canards se moquent du changement d'heure, car ils sont toujours dans l'étang ! (Dans les temps)



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

Votre sécurité pour 44,50€/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

### Horaire des Marées Mars 2025 Saint-Nazaire - Heure légale

DATE	PLEINE MER				BASSE MER	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
S 01	05:24	108	17:41	110	11:58	--:--
D 02	06:00	111	18:15	109	00:17	12:39
L 03	06:36	107	18:49	102	00:59	13:21
M 04	07:12	96	19:22	89	01:43	14:05
M 05	07:49	80	19:58	72	02:30	14:52
J 06	08:30	62	20:41	53	03:23	15:48
V 07	09:32	45	--:--	--	04:27	16:55
S 08	00:27	39	13:15	36	05:43	18:16
D 09	01:48	37	14:25	41	07:09	19:41
L 10	02:46	47	15:12	54	08:27	20:49
M 11	03:23	61	15:40	68	09:25	21:40
M 12	03:46	73	16:00	78	10:10	22:23
J 13	04:09	82	16:23	85	10:49	22:59
V 14	04:35	88	16:50	89	11:23	23:32
S 15	05:03	90	17:18	90	11:54	--:--
D 16	05:31	89	17:45	88	00:02	12:23
L 17	05:58	86	18:12	83	00:31	12:51
M 18	06:24	79	18:38	75	01:01	13:19
M 19	06:48	70	19:04	65	01:31	13:48
J 20	07:15	59	19:32	53	02:03	14:21
V 21	07:45	47	20:08	41	02:42	15:02
S 22	08:26	35	21:18	29	03:33	16:01
D 23	12:08	26	--:--	--	04:41	17:23
L 24	00:38	26	13:25	29	06:07	18:55
M 25	01:40	36	14:16	44	07:32	20:07
M 26	02:27	54	14:56	63	08:34	20:59
J 27	03:08	73	15:32	82	09:23	21:45
V 28	03:46	90	16:06	97	10:07	22:28
S 29	04:23	104	16:40	109	10:50	23:11
D 30	05:59	112	18:15	114	12:32	--:--
L 31	06:36	114	18:49	111	00:54	13:14

© SHOM n°2024-209  
Reproduction des prédictions de marées pour le port de Saint-Nazaire, non vérifiée par SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Mortés Eaux / Vives Eaux	Pleines mers				Basses mers			
	VE	ME	ME	VE	VE	ME	ME	VE
Le Croisic	+0.05	+0.05	-0.05	-0.05	-45	-40	-20	-15
Le Poulliguen	+0.05	0.00	-0.05	-0.10	-45	-40	-20	-10
Pointe Saint Gildas	-0.05	0.00	-0.10	-0.10	-30	-20	-15	-5
Pornic	-0.05	+0.15	+0.05	0.00	-10	0	-5	-5

### Jeudi 20 mars

#### Saint Brevin les Pins Ballet

«Roméo & Juliette». Dans ce nid de tensions, les rixes éclatent vite et les deux familles sont prises entre deux feux.

À 20h15. 2 av des Frères Lumière. Tarifs : 15€/7€ -18 ans/65€ 5 entrées. Infos : Cinéjade / 02 40 39 39 39

#### Ciné-conférence

«La Grande Traversée». Porspoder-Menton : 1083 kilomètres à vol d'oiseau. Sentier des douaniers bretons de Porspoder à Brest, Canal de Brest à Nantes. Chemin de Compostelle jusqu'à Clisson, puis direction Menton, à la frontière italienne, en ligne droite !

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

#### Pornic

##### Apéro Déco

Avoir une belle cuisine et une déco élégante tout en respectant la planète, c'est possible ! Venez découvrir des matériaux sains et durables pour un intérieur harmonieux et écoresponsable.

De 18h à 20h. Cuisine Morel. Gratuit. Infos : contact@anneetsophie.com / 06 61 34 89 31

#### Conférence

L'antenne de Pornic de l'Université permanente de Nantes propose une conférence de Colin de la Higuerra: Intelligence artificielle et éducation

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

#### Photographie

Offrez-vous une expérience unique de reconnexion à vous-même à travers la photographie. Cette offre s'adresse aux femmes en cheminement personnel, ayant vécu une transformation intense. Je vous accompagne pour célébrer et intégrer votre évolution.

Sur rendez-vous. À domicile ou sur la plage. Tarifs : à partir de 390€. Infos : hello.flo@outlook.fr / 06 95 50 23 78

### Du 21 au 30 mars

#### Bouin Théâtre

La troupe adultes «Les enfants du marais de Bouin» vous présente une pièce de B. LENNE «Un ticket de Loto ..mobile». Mais où est ce ticket? Chez l'industriel ruiné? Dans les poches de la punk déjantée? Dans les grosses miches de la boulangère?.

À 20h30, Vend 21 et 28, Sam 22 et 29 Mars. À 15h, Dim 23 et 30 Mars. Salle de l'Enclos. Tarif: +12 ans 8€ / 4-12 ans 4€. Info : Réservations au 06 45 26 42 29 ou site hello Asso Les enfants du marais de bouin.



### Samedi 22 mars

#### Saint Brevin les Pins

##### Atelier bien-être

Une journée de connexion à cette énergie du renouveau. Au programme : sophro balade, Mandala nature, Le printemps en Médecine Chinoise, cercle de paroles «Comment ramener la nature dans nos vies?».

De 10h à 20h. 40 Av du Président Roosevelt. Tarifs : 70€/80€ non adhérents. Infos : 06 60 66 14 43 / 06 95 99 44 10 / www.sophroyoga-nantes.com/respire

##### Gaming Show

Les amateurs de jeux numériques en réseaux vont être comblés. À l'intérieur du hall de Cinéjade, différents jeux seront en accès libre.

De 10h à 19h. 2 av des Frères Lumière. Tarifs : 8€ tournoi. Infos : Cinéjade 02 40 39 39 39

##### Lectures

Des pages et des voix. Laissez la littérature venir à vos oreilles, par la voix des lecteur.rice.s de la médiathèque... Une occasion de dé-



**Sortir,  
rencontrer  
vivre !**

**Notre engagement à vos côtés : Rencontres sécurisées · Accompagnement personnalisé**

**54  
ans  
de belles rencontres**

**Jeune femme féminine, positive** qui prend sa vie en main. **38 ans**, séparée, dans le secrétariat. Elle aime découvrir, sortir entre amis, danser et profiter de la vie. Elle espère rencontrer un homme tendre avec des valeurs et l'esprit de famille. *Réf F 0301*

**Chaleureuse, sympathique elle est attentionnée.** Salariée, **48 ans**, divorcée, elle aime découvrir (week-ends, voyages et sorties culturelles) mais aussi les tendres tête-à-tête. Elle a le sens de l'humour et un grand désir de fonder un couple vivant et complice avec un Homme doux et bienveillant. *Réf F 0302*

**Rayonnante, elle aimerait rencontrer son âme sœur !** Divorcée, **56 ans**, employée, elle est Touchante et pleine de charme, a un sourire magnifique avec une belle personnalité. Si vous êtes curieux de la vie, aimez les sorties en général et le cocooning, alors un coup de coeur est assuré ! Une belle rencontre vous attend ! *Réf F 0303*

**Pétillante avec un beau regard !** Secrétaire bientôt retraitée, veuve, **63 ans**, elle aimerait continuer sa vie en compagnie d'un homme bienveillant et sentimental. Elle fait de la randonnée et aime faire des voyages, découvrir de nouvelles choses, aller au restaurant, au cinéma...en toute simplicité ! *Réf F 0304*

**Femme joyeuse et solaire** mais la solitude dresse une ombre à sa joie de vivre. **69 ans**, veuve, retraitée, elle espère rencontrer un compagnon avec qui elle pourra partager bonheur et complicité ! Ses loisirs, vont du chant à la marche aimant également partir en week-end de temps en temps. Une belle rencontre vous attend ! *Réf F 0305*

**Douce, romantique, agréable,** Française, retraitée, veuve, **75 ans**, aime tout ce qui touche à la culture mais aussi, la nature, les balades après un restaurant ou un ciné. Une vie saine d'où sa jolie silhouette. Venez rencontrer cette délicieuse femme qui ne demande qu'à être heureuse à vos côtés. *Réf F 0306*

**Souriant, positif, très sympa, avec de belles valeurs.** Célibataire, **43 ans**, un travail stable, il adore jardiner, cuisiner, marcher, bénévolé à ses heures libres, il souhaiterait partager son quotidien avec une femme naturelle, sincère et tendre. *Réf F 0307*

**Homme rassurant, posé, ouvert d'esprit et sentimental.** Salarié, **52 ans**, divorcé, il souhaite rencontrer la future femme de sa vie ! Il est sportif, aime les voyages et les sorties en tout genre. Il sera heureux de faire la connaissance d'une femme chaleureuse, naturelle et dynamique. *Réf F 0308*

**Il vous séduira par son regard pétillant et son sourire sympathique.** Il est entier et fiable, **61 ans**, séparé, salarié. Il aime bricoler, danser, chanter, les soirées amicales, randos, et rêve de vivre une relation complice auprès d'une femme douce, authentique et ouverte d'esprit, afin de profiter d'une belle relation de couple. *Réf F 0309*

**Protecteur par son engagement, c'est un homme de confiance.** Une belle carrière professionnelle, une expérience de la vie, divorcé, **67 ans**, retraité mais actif. Il vous espère, féminine, avec de belles qualités de coeur. *Réf F 0310*

**Généreux, ouvert d'esprit, las de la solitude,** **72 ans**, veuf, retraité. Il aime vélo, rando, cuisiner, jeux de cartes mais aussi musique, bricolage, jardinage, voyages. Il s'intéresse à beaucoup de choses et il aimerait partager avec une compagne qu'il imagine coquette, joyeuse et attentionnée, pour une belle complicité. *Réf F 0311*

**Courtois, moderne et ouvert à toutes découvertes.** Jeune d'esprit et plein d'humour, retraité, divorcé de **76 ans**, vous fera partager sa bonne humeur ! Il espère construire une belle relation avec une dame coquette et positive, tout en restant chacun chez soi. *Réf F 0312*

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

**UniCentre**  
Vu sur  
**TF1**

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

M.  Mme Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
 Célibataire  Veuf(ve)  Divorcé(e)  Séparé(e) Ville : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

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

Gouttière G300

Gouttière Linea

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



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

**NOUVEAUTÉ**  
Bardage aluminium



Appuis de fenêtres Alu

**ALU GOUTTI**  
La gouttière aluminium



Couvertine en continu

**ALU GOUTTI**

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

Disponible sur le 44 et 85

Notre aluminium est laminé  
et laqué en France



Tél. bureau : 02 40 76 18 47

Tél. portable : 07 86 62 54 86

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h

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





**ATLANTIC SYSTEM**  
06 37 32 68 97

Vente matériel Pose Dépannage Entretien

- Portail
- Porte de garage
- Volets roulants électriques
- Barrière
- Automatisme
- Alarme Intrusion
- Interphonie



Tony Giraudeau  
5 Rue du Stade - 44320 CHAUVÉ  
contact@atlanticsystem.eu



« DEVIS GRATUIT »



**Soluce**

**TRAITEMENT, NETTOYAGE ET DEMOUSSAGE AVEC DRONE**

- ▶ MISE EN ŒUVRE TRÈS RAPIDE  
Sans échafaudage
- ▶ SÉCURITÉ  
Pour les hommes et le bâti
- ▶ COÛT MAÎTRISÉ
- ▶ PRODUITS PROFESSIONNELS  
respectueux de l'environnement
- ▶ CERTIFICATION DGAC  
TÉLÉPILOTE AGRÉÉ N°54405873

06 51 97 23 19   www.mtsoluce.com 

couvrir des textes, des écrivains, des univers singuliers... Thème : Marseille.

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

### Rencontre

Avec Michel Gautier : Saint Brevin les Pins dans la guerre. Échangez avec Michel Gautier sur son passionnant travail de recherche, mêlant photographies inédites et témoignages d'habitants pour restituer la vie des brévinnois entre 1940 et 1945.

À 14h. Salle de l'Estuaire. Entrée libre. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80

### Chauvé

#### Loto

Animé par Anthony et Olivia. 1er lot : un bon d'achat de 600€ !

Dès 20h. Complexe du Pinier Chauvé. Tarifs : 3€. Infos : 06 67 38 87 42

### Le Clion sur Mer

#### Fest-Noz

Du cercle celtique de Pornic avec : Retz Majeur, Trio Alcon, Solün.

À 20h30. Salle Joséphine Baker. Tarifs : 8€. Infos : cercleceltiquepornic@kme.lbz

### Les Moutiers en Retz

#### Soirée dansante

Danses en ligne, danse de salon, rock'n roll, salsa, bachata, tango argentin... Organisé par Éveil multtidanses. Chacun apporte un plat et une boisson à partager ou supplément de 8€ pour le buffet.

De 19h à 23h. Salle Jean Varnier. Tarifs : 10€. Infos : 06 20 88 50 59

### Saint Père en Retz

#### Ateliers tout petits

Les P'tits explorateurs d'histoires.

L'éveil des sens au printemps. Pour les 18 mois à 3 ans. À partir d'une lecture, activités créatives et corporelles pour se faire du bien en famille.

De 10h à 11h15. Médiathèque Livres y Médias. Gratuit. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 07 88 73 88 54. Inscr. : Médiathèque Livres y Médias

## Les 22 et 23 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Comédie musicale

«Rimes féminines». 150 artistes sur scène qui, entre musique, danse et théâtre, vous feront tourner la tête.

Salle Étoile de Jade. Entrée libre. Infos : École de Musique / 02 40 27 24 32

### Saint Père en Retz

#### Théâtre

«Building» est une pièce mordante sur le monde du travail ponctués de passages musicaux. Dans un immeuble de bureaux, 32 employés vivent une journée effervescente entre rires et tensions, au rythme des crashes d'oiseaux contre les vitres. Dès 7 ans.

À 20h30 le samedi / À 15h30 le dimanche. Salle Saint Roc. Tarifs : 10€/5€ -12 ans. Infos et résa : theatre.arbr@gmail.com

## Dimanche 23 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Atelier Yoga

Ouvert aux pratiquants de tous niveaux désirant approfondir leur pratique hebdomadaire. Prévoir tapis, coussin, couverture/plaid.

De 9h30 à 12h30. Salle de l'Estuaire. Tarifs : 35€. Infos : Association So Ham Yoga / 06 20 77 49 92

## Maison de service, hébergement pour personnes âgées autonomes



Bienvenue à l'Hôtel Restaurant La Grande Baie, où le confort et la convivialité se rencontrent !

Nous sommes fiers d'offrir un service d'hébergement spécialement conçu pour nos aînés. Nous nous occupons de votre linge, des repas et le service de nettoyage de votre chambre. Ici, chaque détail compte pour garantir un séjour agréable et reposant.

Que ce soit pour un hébergement permanent ou temporaire.

Nous avons tout prévu pour répondre à vos besoins.



**LA GRANDE BAIE HOTELS & CO**  
5 Chemin de la Culée  
44580 Villeneuve en Retz  
02 53 79 03 17

hotelrestaurant@lagrandebaie.fr  
Facebook lagrandebaiehotelsandco  
Insta baiedebourgneufhotelsandco



# NOUVELLE

# collection

Jusqu'au 31  
mars 2025



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

Livraison et débarras gratuits dans tout le département

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

Ouvert du lundi au samedi  
de 9h30 à 12h et 14h à 19h



## L'ALBUM DU MOIS avec Jade FM JOHANNES « The One »

Le 7 mars, le multi instrumentiste délicat, JOHANNES nous dévoile son EP « The One » et nous embarque dans ses symphonies obsessionnelles.

Sa musique brouille les repères stylistiques et temporels : la douceur baroque des cordes côtoie les aspérités des machines, le dénuement flirte avec les envolées orchestrales, le fragile avec l'effervescent.

En live, Johannes se livre entier, porté par les émotions qui irriguent ses compositions. Une mise à nu sensible, sur le fil.

**Johannes est à découvrir sur Jade FM 99.7 ou jadefm.fr**

Crédit photo : Arnaud Babin



### Marche solidaire

Mars bleu : marchons contre le cancer colorectal. Deux parcours : 6 km pour une balade accessible à tous et 10 km pour les plus endurants. Dress code bleu pour cette cause noble.

À 9h15. Place Bougainville. Tarifs : à partir de 5€. Infos : [communication@labullemagique.com](mailto:communication@labullemagique.com). Inscr. : sur place / HelloAsso la bulle magique 44

### Frossay

#### Concours de belote

Organisé par le club de la détente. Un lot de viande à chaque participant. Bar et petite restauration sur place.

À 14h. Salle polyvalente. Tarif: 10€. Infos : Club de la détente / 06 62 88 04 84. Inscr. : à partir de 13h30 sur place

### Saint Jean de Boiseau

#### Loto

Organisé par l'association les Courtines. Bons d'achats de 400€ et 200€, nombreux autres lots et bons d'achats. Bar et pâtisseries.

À partir de 14h. Ouvertures des portes 12h30. Espace festif et culturel des pierres blanches. Tarifs : 3€ la carte/10€ les 4/15€ les 7. Infos : 06 22 80 10 72

### Saint Viaud

#### Rando Gourmande

11ème édition de la rando gourmande à Saint-Viaud : 3 circuits (18, 11, 5 km) en marche ou running, avec dégustation de produits locaux. Départs entre 7h30 et 10h pour les 11 et 18 km, jusqu'à 11h pour le 5 km. Pensez à vos gobelets.

À 7h30. Salle du Lac. Tarifs : 6€/2€ pour les 6-12 ans/Gratuit -6 ans. Infos : APEL École Saint Vital / 02 40 27 73 11

## Lundi 24 mars

### Saint Brevin Les Pins

#### Cercle de chant de Mantras

Chanter en groupe des chants sacrés permet d'évoquer des qualités universelles telles que la paix et la joie et de cultiver un sentiment d'union. C'est une pratique d'abandon où l'on peut se surprendre et y prendre goût !

De 19h à 20h30. 40 Av du Président Roosevelt. Donation libre. Infos : 06 95 99 44 10

### Pornic

#### Activités tous petits

La Clef des Bambins. Atelier pour les moins de 3 ans : motricité libre, jeux, bricolage, lectures, musique.

De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ par enfant par an/5€ pour le 2ème (même famille)/10€ AssMat par enfant par an. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

## Mardi 25 mars

### Saint Brevin Les Pins

#### Atelier Philo

«Faut-il préparer la guerre pour avoir la paix?» Laissez la littérature venir à vos oreilles, par la voix des lect.eur.rice.s de la médiathèque... une occasion de découvrir des textes, des écrivain.e.s, des univers singuliers... Explorations spatiales (Bibliothèques en fête).

À 18h30. 30 av Jules Verne. Entrée libre. Infos : Médiathèque Jules Verne / 02 40 27 45 80

## Mercredi 26 mars

### Saint Brévin Les Pins

#### Un apéro de la mort !

Venez partager un temps d'échange pour parler librement

**RECHERCHE TRESORIER.E**

**Vous avez du temps à donner à une association ? Vous aimez les chiffres ? L'administratif ne vous fait pas peur ?**

**Vous travaillerez en collaboration avec les salarié.e.s et le conseil d'administration de la radio.**

**Qualités requises : attrait pour la culture, la radio et le monde associatif**

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

## Réponse au Jeu CONCOURS du mois de février

À la question : Quels fruits composent la recette du dessert du mois de février ?

Il fallait répondre : Poires et fruits de la passion

### Bravo à notre gagnante :

Mme Christiane Sachot des Moutiers en Retz

### Merci à notre partenaire :

**La Grande Baie Hôtels & Co**

**à Villeneuve en Retz (Voir en --)**

## Jeu CONCOURS du mois de mars A GAGNER :

### 1 moulage surprise en chocolat

(Valeur : 100 €) 1 gagnant-e en répondant avant le 20 mars à la question :

Quel est le nom de l'IA française ?

(Réponse dans le Filon mag)

### Avec notre partenaire :

#### Maison Guirado

16 rue Robert Schuman à Pornic

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





de la fin de vie, de la mort et du deuil.

De 18h30 à 20h30. L'ApéroCafé. Gratuit. Infos : 06 66 32 08 59. Inscr. : <https://www.happyend.life/evnement/apero-de-la-mort-a-Saint-Brevin-les-Pins>

## Chauvé

### Contes détournés

La Clef des Possibles. Pour les 3 à 11 ans, espace intergénérationnel, activités culturelles, créatives, artistiques et corporelles.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 2€. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 07 88 73 88 54

## Les 26 et 30 mars

### Saint Brevin les Pins

#### Philo'filou : Géniales !

Nathalie Hacques-Dias, de Chouette Philosophe, invite à prolonger la séance du mercredi avec un atelier philo à destination des enfants.

À 16h15 samedi / À 11h15 dimanche. 2 av des Frères Lumière. Tarifs : 4€. Infos : Cinéjade / 02 40 39 39 39

## Jeudi 27 mars

### Saint Père en Retz

#### Thé Dansant

Organisé par le club de l'Amitié avec le musicien Patrice Jounier. Envie de passer un moment convivial et musical ? Alors n'hésitez pas venez nous rejoindre ! Boisson et goûter compris dans le prix.

De 14h30 à 19h30. Salle de la Bergerie. Tarifs : 10€. Infos : [mima.olivier@orange.fr](mailto:mima.olivier@orange.fr) / 06 68 98 57 25

## Samedi 29 mars 2025

### Saint Brevin les Pins

#### Atelier Fleurs de Bach

Comment ces Fleurs peuvent-elles accompagner la perte de poids ? Comment les utiliser et les comprendre ? Testez-les en repartant chez vous avec un mélange personnalisé.

De 10h à 12h. 40 Av du Président Roosevelt. Donation libre. Infos et inscr. : 06 60 66 14 43

### Machecoul Saint Même

#### Concert 100% Beatles

Julius, Phil, Seb et Laurent, alias Dr Robert se produiront pour le plaisir

de vos oreilles et peut être pour réveiller votre envie de danser, le tout sans accent français puisque les deux chanteurs sont britanniques.

De 19h à 22h. Salle Vallée du Tenu. Tarifs : 10€/1€ enfant. Infos et résa : [helloasso.com](http://helloasso.com)

### Saint Père en Retz

#### Théâtre

«Les claques s'improvisent». Les Claques, c'est une troupe de comédiens et un musicien improvisant sur les thèmes du public. Ils mélangent différents styles pour raconter des histoires et jouer la comédie dans une ambiance conviviale.

À 20h30. Espace Culturel Saint-Roch. Tarifs : 7€. Infos : 02 40 21 70 29

### Saint Viaud

#### Déjeuner dansant rétro

À 12h30. Salle du Lac. Infos : Comité des fêtes vitalien / 06 18 18 69 02 / [dinerdansant.comitevitalien@orange.fr](mailto:dinerdansant.comitevitalien@orange.fr)

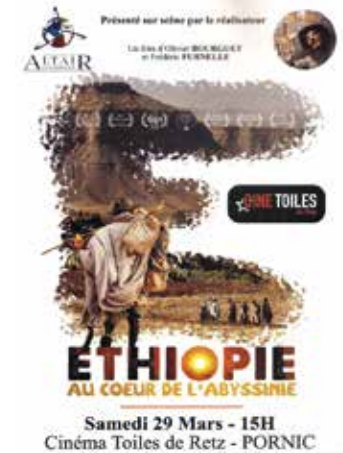
### Pornic

#### Ciné conférence

ETHIOPIE. Pour fêter «Genna» (Noël) les pèlerins arrivent de tout

le pays. Témoin de cette foi, le réalisateur nous emmène au travers d'une Ethiopie montagnaise, chrétienne, très accueillante ! Paysage époustouffant, ode à la beauté d'un peuple fier !

À 15h. Cinéma Toiles de Retz. Tarif : Plein 9€ / Enfant -12 ans accompagné d'un adulte Gratuit. Info : 06 08 62 07 20. Pas de réservation, billetterie à l'entrée (espèces/chèque)



## Les 29 et 30 mars

### Préfailles

#### Voile

Championnat départemental de voile à la Pointe Saint-Gildas. 30



**TSCHOEPPÉ**  
portails | carports | garde-corps

# POSE OFFERTE

Du 1er au 31 mars

PORTAILS



CARPORTS



GARDE-CORPS



**Votre Relais Confiance en Loire-Atlantique :**



**BelHabitat**  
Des fermetures à votre mesure

5 avenue Gustave Eiffel à Saint-Brevin-les-Pins  
02.40.21.88.80 - [contact@bel-habitat.fr](mailto:contact@bel-habitat.fr)  
[www.bel-habitat.fr](http://www.bel-habitat.fr)



NOUVEAUTE  
Portail à  
cristallin

\* voir conditions en magasin



# Des travaux à faire ?

## Continuez à lire, on s'occupe de tout.

Des artisans qualifiés en quelques clics sur [talents-et-travaux.fr](http://talents-et-travaux.fr)



**Talents & Travaux**  
courtier en travaux

**contacts**  
site : [talents-et-travaux.fr](http://talents-et-travaux.fr)  
mail : [contact@talents-et-travaux.fr](mailto:contact@talents-et-travaux.fr)  
tel : 06 81 13 45 84

bateaux attendus. Organisation : SNO Nantes (Sport Nautique de l'Ouest).

### Dimanche 30 mars

#### La Bernerie en Retz Théâtre Comédie

«Rue des Chimères». Quand 4 sans-abris se chamaillent pour une malle découverte par hasard, ils sont loin d'imaginer dans quel monde celle-ci va les embarquer, un monde où le rêve prend le pas sur la réalité...

À 15h30. Salle des fêtes O. Hureau. Participation libre. Infos : [compagniesabletsele-monsite.com](http://compagniesabletsele-monsite.com)

### Jeudi 3 avril

#### St Michel Chef Chef Conférence

Apropos : Félix Grellier et les débuts de l'aviation dans le Pays de Retz. Les aviateurs et débuts de l'aviation dans la région au travers du parcours de Félix Grellier, fondateur de la biscuiterie Saint Michel, pilote de guerre 14-18.

À 20h. Salle du Canopus. Gratuit. Infos : [genealogiepdr@gmail.com](mailto:genealogiepdr@gmail.com)

### Les 5 et 6 avril

#### La Plaine sur Mer Salon bien-être

Le salon Bien-être & Zen Attitude c'est 35 exposants à découvrir. Thérapeutes, médecines douces, Boutiques bien-être, créateurs. Conférences et ateliers gratuits tout le week-end. Restauration sur place. L'événement qui fait du bien.

De 10h à 18h. Salle des fêtes. Tarif : Entrée 2€ / Pass week-end 3€ / Gratuit -12 ans. Info : [nathzenattitude2021@gmail.com](mailto:nathzenattitude2021@gmail.com)

### Dimanche 6 avril

#### Pornic Parcours du cœur

Organisé par le Centre de Soins Infirmiers de Pornic, patronné par la Fédération Française de Cardiologie. Départs des marches 12km de 8h à 10h, 7km de 8h à 10h30 et course à pied à partir de 8h. Petite marche adaptée à la Ria. Ravitaillement sur place et pour les 12kms. Animations par Roses de Retz, le Poulp, Nouvelle vie transplanté, Adot44. Bilan de prévention. Prise de tension.

De 8h à 12h30. Esplanade de la Ria. Tarif : 2€ minimum. Info : Centre de Soins Infirmiers: 02 40 82 22 87 et [cldspornic@wanadoo.fr](mailto:cldspornic@wanadoo.fr)



### Du 11 au 13 avril

#### Machecoul-Saint-Même Carnaval

Venez découvrir les festivités du carnaval allemand de la Forêt Noire ! Exposition sur le carnaval tout le mois d'avril à l'Office de Tourisme.

Vendredi à 14h00, défilé centre-ville de Machecoul, parking gare routière. Samedi à 20h30, Cabaret (places limitées). Dimanche à 20h30, feu de joie final. Gratuit. Info : <https://jumelagallemandmachecoul.blogspot.com>

MEUBLES SALONS LITERIE DÉCO

# LES OFFRES HIVERNALES

*Vous allez fondre !*

MOBILIER gallery tendances

## MEUBLES BADAUD

La référence historique depuis 1936

85710 BOIS DE CENE

02 51 68 15 45 - [contact@meublesbadaud.com](mailto:contact@meublesbadaud.com)

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





## BÉLIER

(21 mars / 20 avr.)

Des défis professionnels demanderont de la réflexion. Évitez les impulsions face à des propositions surprenantes. Sur le plan personnel, des désaccords pourraient émerger, dialoguez pour apaiser les tensions. Une opportunité financière se profilera vers la mi-mars. Ajustez vos priorités pour préserver votre équilibre. Adaptabilité et patience seront vos atouts pour naviguer avec succès.



## TAUREAU

(21 avr. / 21 mai)

Votre énergie et vos talents vous permettront d'augmenter vos revenus. Votre carrière progresse, mais votre vie amoureuse est mise en arrière-plan. Éloignez-vous pour évaluer l'impact de vos relations sur votre épanouissement. En famille, évitez de trop parler de vos projets pour ne pas rencontrer d'obstacles. Privilégiez les activités nécessitant stratégie et réflexion pour avancer discrètement.



## GÉMEAUX

(22 mai / 21 juin)

En ce mois de mars, étendez vos perspectives et élevez votre perception du monde. Vos initiatives inspirent vos partenaires. Un projet stimulant vous aide à dépasser des blocages. En couple, impliquez vos proches dans une aventure transformatrice. Célibataire, explorez de nouvelles pistes avec le soutien de vos amis. Sur le plan professionnel, engagez-vous dans un projet passionnant qui pourrait changer la donne.



## CANCER

(22 juin / 22 juil.)

Il est possible que vous ayez l'impression d'un conflit intérieur entre vos émotions et votre énergie débordante. Réfléchissez à vos objectifs perso et pro. Travaillez sur votre confiance en vous. En famille, restez patient face aux conflits mineurs. Au travail, canalisez votre énergie pour les projets importants. En amour, privilégiez des moments de qualité avec votre partenaire pour renforcer vos liens.



## LION

(23 juil. / 23 août)

Vous ressentez le besoin d'élargir vos horizons. Que ce soit par un nouveau travail ou projet, vous ne vous contentez plus d'un quotidien répétitif. Votre vie prend une nouvelle direction, ouvrant de nouvelles perspectives. En amour, aspirez à des relations inspirantes et significatives. Les astres favorisent ces changements, vous permettant de redéfinir vos liens de manière plus créative et authentique.



## VIERGE

(24 août / 23 sept.)

Mars favorise les initiatives. Soyez créatif dans vos projets. En cas de conflits, restez diplomate et écoutez les autres. Votre intuition sera un précieux allié pour surmonter les défis. Un climat intuitif et sérieux domine, propice à la réflexion et à l'action fédératrice. Évitez l'impatience et privilégiez la finesse et l'instinct. Les retards et contretemps possibles exigent patience et rationalité.



## BALANCE

(24 sept. / 23 oct.)

Mars sera dynamique pour les Balances. Une montée d'énergie favorise les nouveaux projets. Utilisez cette impulsion pour avancer et déterminer des stratégies claires. En cas de tensions, restez diplomate et écoutez les autres. Votre créativité et votre charme naturel seront des atouts pour convaincre et marquer les esprits. Des discussions passionnées aboutiront à des accords avantageux pour chacun.



## SCORPION

(24 oct. / 22 nov.)

L'influence de Mars sur le signe du Cancer renforce votre détermination. Vous êtes prêt à entreprendre des actions audacieuses, que ce soit dans votre vie privée ou professionnelle. Ce mois est idéal pour faire le point sur vos ambitions à long terme. Votre enthousiasme et vos capacités intellectuelles seront à leur apogée. Utilisez cette énergie pour progresser résolument vers vos objectifs.



## SAGITTAIRE

(23 nov. / 22 déc.)

Votre charisme et votre pouvoir de séduction seront à leur apogée. Profitez-en pour approfondir vos relations et exprimer vos sentiments. Votre intuition et votre imagination seront aiguisées, guidant vos décisions importantes. En famille, maintenez un dialogue ouvert pour éviter les tensions. Ce mois est idéal pour réaliser vos projets, améliorer votre cadre de vie et renforcer vos liens personnels.



## CAPRICORNE

(23 déc. / 20 janv.)

Ce mois-ci vous invite à l'introspection. Mercure en Poissons favorise la réflexion et la créativité. Prenez le temps de revisiter vos rêves et aspirations, tout en vous laissant porter par votre intuition. C'est le moment idéal pour débiter de nouveaux projets inspirants. En cas de doutes, transformez-les en actions concrètes et déterminées pour nourrir votre quête de sens.



## VERSEAU

(21 janv. / 19 fév.)

Ce mois promet un mélange de défis stimulants et d'ouvertures inattendues. Il vous sera demandé de faire preuve d'adaptation face à des imprévus professionnels : gardez un esprit flexible pour saisir les opportunités. Une tension relationnelle pourrait surgir mi-mars ; privilégiez l'écoute et le dialogue pour désamorcer les conflits. Enfin, une rencontre inspirante élargira vos perspectives.



## POISSONS

(20 fév. / 20 mars)

Vous recherchez plus d'authenticité. Il faut revoir certains projets pour maximiser leurs résultats. Un malentendu affectif, mi-mars, nécessitera de la patience. Une collaboration inespérée dynamisera votre créativité. Mais ne perdez pas de vue vos objectifs. Pour surmonter les écueils, alternez entre détermination et lâcher-prise. Votre capacité à concilier idéalisme et pragmatisme fera la différence.

# Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

## Petits-fils recherche des auxiliaires de vie

Vous avez une formation et 3 ans d'expérience ? Rejoignez-nous !

Salaire intéressant

Planning adapté

Présence de nuit

Même client

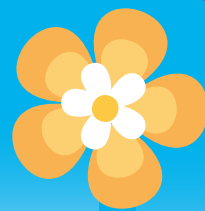
Réseau national

02 52 20 15 45

53 Rue Mermoz  
44210 Pornic

rejoindre.petits-fils.com





### LA PLAINE SUR MER

Réf. : 2379

**262 000 € FAI**



Maison à 100 m de l'océan La plaine sur mer à 2 pas de la mer, maison de plain pied sur plus de 450 m<sup>2</sup> de terrain comprenant entrée sur séjour avec belle cheminée, cuisine ouverte, deux chambres, salle de bains, cellier et garage. Charme assuré. DPE : indice énergie F

### CHAUMES EN RETZ

Réf. : 22108

**291 500 € FAI**



Sur la commune de Chaumes en Retz, maison + grandes dépendances Maison de 130 m<sup>2</sup> habitables environ, semi-enterrée, composée d'une cuisine, séjour, chambre, salle d'eau, WC. A l'étage : cuisine, salon, 2 chambres, salle de bains, WC. De grandes dépendances viennent compléter ce bien : Garage non attenant à la maison, un

hangar de 200 m<sup>2</sup> environ et 2 appentis de 50m<sup>2</sup> et 95 m<sup>2</sup>.

DPE : indice énergie E

### SAINTE PAZANNE

Réf. : 1854

**283 500 € FAI**



À 4 km du bourg, environnement calme pour cette maison édifiée de plain-pied à rafraîchir composée comme suit : une entrée avec rangements, une cuisine ouverte sur salon/séjour, 3 chambres, une salle d'eau et WC séparés. Possibilité de créer une quatrième chambre avec sa salle d'eau. Un garage, une buanderie, une dépendance ainsi qu'un jardin clos viennent compléter ce bien.

DPE : indice énergie D

### CHAUMES EN RETZ

Réf. : 2040

**147 000 € FAI**



A proximité du bourg, maison de plain-pied composée d'un hall d'en-

trée avec rangements, deux chambres, un salon-séjour, une salle d'eau avec WC ainsi qu'une cuisine aménagée avec accès sur jardin. Un garage en ossature légère et un puits viennent compléter ce bien sur une parcelle d'environ 330 m<sup>2</sup>. Prévoir travaux.

DPE : indice énergie D

### PORNIC

Réf. : 2382

**262 500 € FAI**



Entre Chaumes en Retz et Pornic, au calme d'un hameau sur près de 3000 m<sup>2</sup> de terrain, maison de plain-pied comprenant entrée, séjour avec cuisine ouverte aménagée et équipée, trois chambres et salle d'eau.

DPE : indice énergie E

### FROSSAY

Réf. : 2376

**262 500 € FAI**



Au calme d'un village de Frossay, sur un beau

terrain de plus de 2500 m<sup>2</sup> avec abris de jardin, agréable plain-pied comprenant entrée sur séjour avec cuisine ouverte, trois chambres, salle de bains, buanderie et véranda.

DPE : indice énergie D

### CHAUMES EN RETZ

Réf. : 2118

**220 500 € FAI**



Dans un hameau au calme, proche de la Sicaudais, maison entièrement rénovée comprenant une entrée, une salle d'eau avec un WC, une cuisine aménagée et équipée, un salon séjour et 2 chambres. Pour compléter le bien, un garage de 56m<sup>2</sup> et un préau attenant de 28m<sup>2</sup>. Le tout sur un terrain de 660m<sup>2</sup> env.

DPE : indice énergie D

### SAINTE VIAUD

Réf. : 2373

**334 000 € FAI**



A deux pas de la Loire en campagne de Saint-Viaud, proche axe Nantes, maison





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

Notre  
coup de  
cœur

## SAINT BREVIN

Réf. : 2126

**235 000 € FAI**

Saint Brevin, secteur les Rochelets, à 700 m de la plage, maison de vacances mitoyenne d'un côté, composée comme suit : Entrée par une véranda de 4.50m<sup>2</sup>, séjour cuisine A/E, chambre, salle d'eau, WC. Garage dépendance de 14.25m<sup>2</sup> avec point d'eau, abris de jardin, le tout sur une parcelle de 231m<sup>2</sup>. DPE : indice énergie F



avec prestations de qualité sur un beau terrain de plus de 2000 m<sup>2</sup> avec verger, potager et dépendances. Maison édifiée sur sol partiel comprenant : entrée, séjour double, cuisine, arrière cuisine, trois chambres et salle d'eau. En sous-sol cave, chaufferie et garage. DPE : indice énergie D.

terrain de plus de 1700 m<sup>2</sup> avec vue sur la vallée. Viabilisation à prévoir.

600 m<sup>2</sup> env. avec portail électrique. DPE : indice énergie D

## FRESNAY EN RETZ

Réf. : 2088

**279 000 € FAI**



A 15 min. de l'océan et à proximité du bourg de Fresnay, au calme, maison de plain-pied en très bon état d'env. 84 m<sup>2</sup> habitables composée d'une belle pièce de vie lumineuse avec cuisine A/E ouverte. 3 Chambres, salle d'eau, WC. Grand préau avec barbecue. Dépendances. Chauffage au sol. Le tout sur un terrain clos, sans vis à vis, de

## SAINT VIAUD

Réf. : 2061

**315 000 € FAI**



Proche des écoles et commerces, maison de plain-pied, récente et lumineuse comprenant une entrée, salon séjour avec poêle à bois, cuisine aménagée et semi équipée, cellier, WC, salle de bains, 3 chambres, garage. A l'extérieur, jardin clos, terrasse exposée sud et abri de jardin. L'ensemble sur un terrain de 550 m<sup>2</sup> env. DPE : indice énergie A

## SAINT VIAUD

Réf. : 2359

**127 000 € FAI**



A 1 km des commerces, ancienne dépendance de 180 m<sup>2</sup> environ avec certificat d'urbanisme opérationnel positif. Beau

**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 Pazzanne  
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-hori-  
zon.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.



# Les stars de l'IA\*

ChatGPT, Mistral, Gemini et Perplexity

*L'intelligence artificielle est partout, et les chatbots sont devenus les stars de cette révolution.*

*Mais comment s'y retrouver entre toutes ces IA ?*

*Pas de panique, on vous explique tout !*

**Leurs points communs :**

**des pros de la conversation**

Ces IA ont un point commun : elles comprennent et répondent à vos questions en langage naturel, comme si vous parliez à une personne. Elles peuvent vous aider à rédiger un e-mail, vous faire une revue de presse, ou même vous raconter une histoire.

**Leurs différences :**

**chacun sa spécialité**

**ChatGPT :**

Le pionnier, très polyvalent, idéal pour découvrir l'IA.

**Le Chat de Mistral :**

Le petit français qui monte, très performant et rapide.

**Gemini :**

Le concurrent de ChatGPT, intégré aux services Google.

**Perplexity AI :**

Le moteur de recherche intelligent, pour des réponses sourcées.

**Comment les utiliser ?**

La plupart de ces IA sont accessibles via une interface en ligne ou ios/android, souvent gratuitement pour une utilisation de base.

Vous pouvez taper votre question ou votre demande dans la barre de conversation, et l'IA vous répondra en quelques secondes.

*Suite en page 26*

Une Grande nouvelle à vous annoncer !

**Le FILON mag**

arrive bientôt en **Sud Ouest Vendée**

Vous êtes un professionnel, vous cherchez une communication efficace pour votre entreprise ?

**Profitez de l'offre découverte à prix attractifs...**

Contactez Eric au 06 77 17 38 02

[eric@lefilonmag.com](mailto:eric@lefilonmag.com) pour en savoir plus.

**Nous recherchons des distributeurs indépendants avec véhicule sur le secteur Sud Ouest Vendée**

**Envoyez votre candidature à**

[distribution@lefilonmag.com](mailto:distribution@lefilonmag.com)





# OFFRE EXCEPTIONNELLE HABITAT PRO

06.61.19.57.64

- NETTOYAGE & TRAITEMENT DE VOS TOITURES
- PEINTURE & RAVALEMENT DE VOS FAÇADES



Des solutions innovantes pour le nettoyage et la protection de vos toitures :  
Terre cuite – Ciment

Des façades propres et protégées garantissant une habitation saine

EN MARS 2025 !

Faites nettoyer – traiter –  
– hydrofuger –  
votre toiture  
par nos soins

&

**Nous vous offrons le nettoyage  
des murs de votre maison !**

Offre valable jusqu'au 31 mars 2025



«Votre artisan expert de proximité»

« VOS FAÇADES ET TOITURES TRAITÉES AVEC LE PLUS GRAND SOIN »

▶ **VENEZ NOUS RENCONTRER !**

▶ **DANS LA GALERIE DU LECLERC DE PORNIC**

▶ **LE MARDI 4 MARS 2025**

▶ **LE MERCREDI 5 MARS 2025**

▶ **LE JEUDI 6 MARS 2025**

**De 9h30 à 12h00 / 14h00 à 17h30**



**HABITAT PRO**

Siège social

5 bis rue de Brains

44710 PORT ST PERE

✉ [habitatpro44210@gmail.com](mailto:habitatpro44210@gmail.com)

[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)

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





**VERT-LEM**

Revendeur agréé  
**Husqvarna**

**Nouveau !**

**UN ATELIER DÉDIÉ À  
L'ENTRETIEN DE VOTRE  
MATÉRIEL DE MOTOCULTURE**

Magasin Vert-Lem Pornic  
Centre commercial du Chaudron  
Contactez-nous pour plus d'informations : **02 44 06 01 45**



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

**06 42 06 16 65**  
Sur rendez-vous  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

[www.voyance-isabelle.fr](http://www.voyance-isabelle.fr) Voyante1966

**Suite de la  
page 24**

**Gratuit,  
vraiment ?**

Oui, la plupart de ces IA proposent une version gratuite, mais avec des limitations (nombre de questions, fonctionnalités avancées). Pour une utilisation plus intensive, il existe des offres payantes.

Courant février, Free offre à ses abonnés mobiles, dès le forfait à 2 €, l'accès à Le Chat Pro de Mistral pendant un an. Bouygues quand à lui offre une année d'abonnement à Perplexity Pro. Profitez-en pour expérimenter des IA performantes !

D'autre part, l'État français a mis en place un site permettant de tester de nombreuses IA gratuitement, avec la particularité de pouvoir comparer leurs réponses pour déterminer l'IA qui correspond le mieux à nos besoins.

[www.comparia.beta.gouv.fr](http://www.comparia.beta.gouv.fr)

**Et après ?**

Ces IA sont en constante évolution, avec de nouvelles fonctionnalités et améliorations chaque mois ou semaine. Elles devraient devenir de plus en plus performantes et intégrées à notre quotidien.



**Quelques derniers conseils...**

Les IA posent le problème de l'utilisation qui peut être faite de vos saisies !

Nous vous conseillons de ne jamais saisir, lors de vos échanges avec ces IA, d'informations qui permettraient de vous identifier ou très personnelles (que vous ne souhaiteriez pas partager avec le monde entier!) Une prudence toute particulière doit guider nos enfants qui peuvent y être confrontés. Accompagnez-les et ne les laissez pas les utiliser seuls.

Faire le choix d'utiliser une IA française ou au moins européenne est la garantie que l'utilisation des données respectera les différentes réglementations européennes qui sont les plus protectrices des utilisateurs.

Nous vous rappelons de ne pas prendre toutes les réponses au pied de la lettre et de toujours vérifier ce que vous lisez !!  
(..tout comme nous devrions aussi le faire pour tout ce que nous consultons sur le Net!)





# OME

LES EXPERTS DU MOBIL-HOME

De + en +  
de choix sur l'expo !



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



**TERRASSES**



**CHOIX DE  
PARCELLES**  
sur campings



**ABRIS  
DE JARDIN**



**INSTALLATION**  
sur parcelle



**ENTRETIEN  
RÉPARATION**



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

**02 40 27 65 83**

contact44@mh-ome.com

**mh-ome.com**





# Tourner la page de l'hiver, **Accueillir le printemps !**

Proposé et co-écrit par Nicolas Engelstein,  
instructeur de pleine conscience et en intelligence émotionnelle, certifié M.B.S.R. et M.B.E.I.  
(Mindfulness Based Stress Reduction et Mindfulness Based Emotional Intelligence)  
et auteur régulier pour Le FILON Mag.

**Alors que le gouvernement français a érigé la santé mentale en « Grande cause nationale » pour 2025, le passage de l'hiver au printemps résonne comme une métaphore puissante de renouveau. Profitons de cette invitation pour explorer comment les transitions saisonnières influencent notre équilibre psychique et comment la pleine conscience peut devenir un levier de résilience, en phase avec les priorités nationales de prévention et de déstigmatisation.**

**L'hiver s'en va, le printemps s'éveille : un tournant pour l'esprit.**

Les changements de saison influencent profondément notre bien-être mental. Avec ses journées écourtées, l'hiver agit comme un frein sur notre chimie cérébrale.

La lumière réduite perturbe la production de sérotonine, neurotransmetteur clé de l'humeur, tout en boostant la mélatonine, hormone du sommeil. Cela entraîne souvent fatigue, baisse de motivation et un sentiment d'isolement.

Le risque est accru chez certains de développer un TAS (Trouble affectif Saisonnier), une forme de dépression qui semble liée à la quantité de lumière à laquelle on est exposé.

Si le passage au printemps est un renouveau, que l'allongement des jours et donc de l'exposition à la lumière favorise une augmentation de la production de la sérotonine, il s'accompagne aussi d'adaptations physiologiques et émotionnelles qui peuvent réveiller nos vulnérabilités.

*« L'attention portée à l'instant présent permet de sortir du pilotage automatique et d'accueillir chaque sensation, chaque ressenti avec bienveillance.*

*Le printemps, avec son énergie nouvelle, est l'occasion idéale pour pratiquer cette ouverture. »*

Nicolas Engelstein

Le regain d'énergie que ressentent certains peut apporter de l'anxiété et de l'agitation chez d'autres, en leur mettant une pression sociale à ressentir comme la majorité cette augmentation de l'énergie ou d'allégresse printanière qu'ils ne ressentent pas, ou pas aussi fort que leur entourage.

Or, notre équilibre psychique dépend en grande partie de

notre capacité à vivre pleinement ces transitions, sans les subir. C'est ici que la pleine conscience devient un outil précieux : elle nous aide à nous reconnecter à nos sensations, à mieux comprendre nos émotions et à accompagner le corps et l'esprit dans cette renaissance saisonnière.

**Suite en page 30**



# ISOLATION by TRYBA

VOTRE EXPERT EN TRAVAUX ÉNERGÉTIQUES

*N'hésitez pas  
à vous renseigner  
pour profiter des différentes*

**PRIMES  
DE RÉNOVATION  
ÉNERGÉTIQUE**

**ISOLATION BY TRYBA 44**

6 place René Guy Cadou

44340 **Bouguenais**

agence-nantes@isolationbytryba.fr

**02 28 91 25 86**

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

## Isolation par l'extérieur : du confort et des économies d'énergie

L'expertise et le savoir-faire pour l'isolation de votre maison !

# LES JOURNÉES PRIVILÉGÉS

*Venez nous rencontrer,*

# Dans le HALL HYPER U La Montagne

de **9H30 à 12h30**

et de **14h à 18h30**

- ▶ **MERCREDI 12 MARS**
- ▶ **JEUDI 13 MARS**
- ▶ **VENDREDI 14 MARS**

1



Meilleure efficacité  
énergétique

2



Amélioration du  
confort thermique

3



Meilleur confort  
acoustique

4



Valorisation  
de votre bien



**Avant**



**Après**



Suite de la page 28



### La pleine conscience, un pont entre l'hiver et le printemps

La pleine conscience repose sur l'observation attentive du moment présent, sans jugement. En période de transition, elle permet d'adoucir l'impact des changements physiques et émotionnels :

### Accueillir les émotions sans jugement

Le retour de la lumière et de l'activité peut être dynamisant, mais aussi générer une forme de stress ou d'impatience. La pleine conscience permet d'accueillir ces ressentis sans chercher à les fuir, favorisant un équilibre intérieur. Les émotions contradictoires, tels la joie du soleil, mais le stress des changements, trouvent un espace de neutralité, de non-jugement. Observer ses pensées comme des nuages qui passent permet de désamorcer leur emprise.

### Réguler le stress et l'agitation

La montée en énergie du printemps peut amplifier l'hyperactivité mentale. Des pratiques comme la méditation ou la respiration consciente et les exercices de cohérence

cardiaque aident à ralentir, à poser une intention et à apaiser les tensions. Une étude menée par l'université de Harvard a d'ailleurs démontré que la méditation de pleine conscience réduit significativement l'anxiété en régulant l'amygdale, la zone du cerveau liée aux réactions émotionnelles.

### Se reconnecter aux cycles naturels

Le printemps invite au mouvement, mais un redémarrage trop brusque peut entraîner de la fatigue. Marcher en pleine conscience, en prêtant attention aux sons, aux couleurs et aux sensations corporelles, est une excellente manière d'accompagner en douceur cette transition et s'inscrit dans la volonté nationale de « banaliser l'activité physique » comme outil de santé publique.

### Nourrir un état d'esprit positif

Prendre le temps d'observer la nature en transformation est un exercice simple et puissant pour cultiver l'optimisme.

Suite en page 32

Savoir-faire reconnu depuis 1986

**Viveo**  
SURÉLEVATION DE TOITURE

Ne déménagez plus grâce à *la surélévation !*

**Création d'espaces**  
Nouvelle chambre | Suite parentale | Salle de bain  
Espace de télétravail | Logement indépendant....

Contactez votre agence :  
4 Av. des Berthaudières, 44680 SAINTE-PAZANNE  
www.espace-viveo.fr • 09 72 45 83 81 •

© agence-positive.fr





**Jaunatre**  
AMÉNAGEUR D'EXTÉRIEUR  
depuis 2007

**TERRASSEMENT**

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

**PAYSAGISME**

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

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

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

Nous serons présents à la  
**FOIRE DE MACHECOUL**  
les 21, 22 et 23 mars 2025  
N'hésitez pas à venir  
nous rencontrer !

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

# PORNIC Pépinières

## Le printemps est là !!

### Pensez à vos plantations

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

Route Bleue

Axe Pornic/Nantes à 5 km de Pornic  
Tourner à droite 100 m après l'aire de repos

Vers Pornic ← ● Mc Donald's → ● PORNIC Pépinières → Vers Nantes

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



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

### Suite de la page 30

Les neurosciences ont montré que le simple fait de porter attention aux signes positifs autour de soi, comme les premiers bourgeons, le chant des oiseaux, la lumière plus douce, renforce les circuits neuronaux liés au bien-être. Les méditations et exercices liés à la gratitude renforcent un état d'esprit positif. Remercier le printemps de chacun de ses bienfaits aide à ressentir le bien-être généré par ces changements, plutôt que de les subir... et de ne pas vraiment en bénéficier.

### Renaitre avec le printemps

Le passage de l'hiver au printemps est bien plus qu'un changement climatique, c'est une métaphore de notre propre évolution. Chaque année, la nature nous rappelle que la transformation est un processus naturel et qu'après chaque période de repli vient un temps d'expansion.

En intégrant la pleine conscience à notre quotidien, nous pouvons aborder cette transition plus sereinement, en écoutant nos besoins et en respectant notre propre rythme.

**Alors, ce printemps, offrez-vous des moments de respiration, de contemplation et de reconnexion à vous-même.**

### Pratique : Une méditation pour accueillir le printemps

Voici une méditation courte et accessible pour vous aider à vous ancrer dans cette nouvelle saison :

- 1** *Installez-vous confortablement : Assis ou allongé, adoptez une posture stable et détendue. Fermez les yeux si cela vous aide à vous recentrer.*
  - 2** *Portez attention à votre respiration : Sentez l'air frais entrer dans vos poumons et l'air tiède en ressortir. Laissez votre souffle devenir lent et naturel.*
  - 3** *Laissez partir l'hiver : Imaginez que chaque expiration libère les dernières traces de fatigue et de lourdeur de l'hiver, comme la neige qui fond doucement.*
  - 4** *Accueillez le printemps : Visualisez les premiers rayons de soleil caressant votre peau, le parfum des fleurs naissantes, la sensation d'un air plus doux. Laissez cette énergie printanière imprégner votre corps.*
  - 5** *Terminez avec gratitude : Remerciez la nature pour ce renouveau et prenez un instant pour reconnaître votre propre capacité à évoluer et à vous adapter.*
- Pratiquez cette méditation pendant cinq minutes chaque jour pour constater les effets positifs sur votre bien-être.*

« Le printemps est une musique que même les pierres peuvent entendre. »

Proverbe chinois

### AVERTISSEMENT

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

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

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

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



Vers la méditation

Nicolas Engelstein

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

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



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

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

Auteur et contributeur sur l'application

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



# STYL'PROTECT

## FAÇADES & TOITURES

EPJMH / MPPH

Soigne et protège votre patrimoine



**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**

**possibilité de  
Financement**

**Aucun acompte  
à la commande !**



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





**LE RAMONEUR**  
RAMONAGE DU PAYS DE RETZ

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

**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



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

Vente aux particuliers & professionnels :

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

Contact  
Z.A. de la Prée  
Route de la Prée  
(Direction Pointe St Gildas)  
44770 PRÉFAILLES  
02 51 74 13 63

DÉCOUVREZ NOTRE SHOWROOM!




## 3 pollens par jour !

*J'ai assisté début février à une conférence sur les palettes végétales et l'évolution de la végétation en fonction de celle du climat. C'est un sujet qui me tient à cœur et j'évoque régulièrement l'importance de la diversité végétale.*

Aujourd'hui nous mesurons de plus en plus l'impact et surtout l'utilité des nouvelles espèces dites exotiques et qui peuvent parfois être invasives. Est-ce un problème et devons-nous lutter ?

L'édition 2025 de cette conférence annuelle regroupait plusieurs scientifiques qui débattaient autour de cette question et ont finalement convergé vers une constatation : ces plantes envahissantes participent à l'équilibre de la nature et apportent leurs bienfaits !

Nous sommes dans une période hybride entre la végétation historique qui peuplait nos régions et la nouvelle végétation qui s'adaptera mieux à l'évolution de notre climat.

Le changement climatique se fait ressentir sur les périodes de floraison des arbustes

et des arbres. Il est parfois considéré que les plantes fleurissent avec 1 mois d'avance par rapport au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Ce constat a directement un impact sur les butineurs. Inutile de rappeler que sans insectes et oiseaux butineurs il n'y a pas de pollinisation et donc pas de fruits ni de légumes ...

Une étude de l'INRAE a montré l'importance des floraisons tout au long de l'année et surtout d'avoir une diversité de fleurs à disposition des insectes. Pour être en bonne santé il leur faut 3 pollens différents par jour ! Aussi petits soient-ils, les insectes sont des êtres vivants et ils ont besoin d'un équilibre d'acides aminés, lipides et vitamines pour vivre et se reproduire.

Ce n'est pas uniquement au printemps qu'ils doivent avoir du choix, ils doivent trouver cet équilibre en quantité toute l'année. Certains hibernent, tandis que d'autres restent actifs, même en hiver. Les quatre saisons doivent apporter de la nourriture et, même si le choix est réduit, il faut veiller à maintenir la vie grâce à la diversité végétale grâce à laquelle la vie animale peut exister.

Cet article nature vous a été présenté par :



Jardinerie en ligne | Jardinage en vidéo | Conception de jardin



Certaines plantes fleurissent seulement quelques semaines. Il faut alors qu'il y ait dans la nature et les jardins une grande diversité de plantes. Toutes les strates végétales, des couvre-sol aux arbres, contribuent au bien-être des insectes.

et les quelques plantes présentes sont souvent des palmiers ou oliviers sans grand intérêt écologique.

Nous devons tous lutter contre cette approche minimaliste.

Pour notre santé, nous devons manger 5 fruits et légumes par jour. Pour les obtenir, nous devons avoir dans nos jardins au minimum 3 variétés de plantes en fleurs chaque jour, exotiques ou endémiques, pour assurer la survie des insectes et oiseaux butineurs.


D'un côté, nous faisons très attention à l'équilibre de notre nourriture, l'origine de nos aliments et la manière dont l'ensemble a été produit. D'un autre côté, beaucoup d'entre nous considèrent le jardin comme un lieu qui doit être sans contrainte, aussi appelé jardin sans entretien. Ce sont des jardins où nous le minéral a pris la place du végétal... nous mettons des bâches couvertes de galets, nous remplaçons la pelouse par du gazon synthétique,

### Jardinez bien, bon et bio !



Le dicton du mois  
*Si Mars commence en courroux, il finira tout doux, tout doux.*

*Votre jardin en mars*  
**Lune montante**  
(je sème et je récolte)  
Du 1er au 7 puis à partir du 24  
**Lune descendante**  
(je plante et je taille)  
Du 8 au 23

 Découvrez notre chaîne YouTube "Grandiflora"

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



**Entretien et Création d'espaces verts**

**MICKAËL PAYSAGE**

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

Enrobé  
Clôture  
Pavage  
Dallage  
Terrassement  
Maçonnerie  
Béton désactivé

Crédit d'Impôt -50%

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

**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)



**Réouverture de votre jardinerie**  
**Mardi 4 mars 2025**

Ventes de vivaces et fruitiers 

Promotions de réouverture sur les plantes grasses, Aloe Vera et plantes intérieures



**Horaires**  
du mardi au samedi  
9h30 - 12h00  
14h00 - 18h00

 Recevez nos promotions et actualités!

24 Rue du Pas de la Haie  
44320, Chaumes-en-Retz



Contact 02 40 21 36 00



# Carpaccio de betteraves au chèvre frais et noix caramélisées

## Ingrédients

Pour 4 personnes  
 2 betteraves cuites  
 100 g de chèvre frais  
 50 g de noix  
 2 càs de sucre  
 1 càs de vinaigre balsamique  
 2 càs d'huile d'olive  
 Quelques feuilles de roquette  
 Sel et poivre  
 Quelques feuilles de persil plat

## Préparation

Dans une poêle, faire chauffer le sucre à sec jusqu'à obtenir un caramel blond.  
 Ajouter les noix et bien les enrober de caramel.  
 Laisser refroidir sur une feuille de papier sulfurisé.  
 Mélanger le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive.  
 Assaisonner de sel et de poivre.  
 Éplucher les betteraves et les couper en fines tranches à l'aide d'une mandoline.  
 Disposer les tranches de betterave en rosace sur une assiette.



Émietter le chèvre frais sur les betteraves.  
 Parsemer de noix caramélisées concassées.  
 Ajouter quelques feuilles de roquette.  
 Arroser de vinaigrette juste 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

Amélie et Pierre-Yves vous reçoivent et vous proposent une carte variée à base de produits frais cuisinés quotidiennement sur place et servis dans la bonne humeur.

À la carte : Pavé de bœuf, tartare et burgers Viande Bovine Française, salades...

Des formules\* pour toutes les bourses :

- Entrée/plat/dessert pour 14,50€
- Entrée/plat ou Plat/dessert pour 13€
- Plat du jour pour 11,50€

*Bon à savoir...*

Ouvert du lundi au samedi le midi uniquement.

Facebook «Le Bistrot sur la Plage»

\*Hors week-end



### La Grande Baie Hôtels & Co

5 Chemin de la Culée  
 44580 Villeneuve en Retz  
 Tél. 02 53 79 03 17

Découvrez une cuisine bretonne mettant en valeur des ingrédients de saison pour des découvertes culinaires inoubliables.

**Le 15 mars de 15h à 18h30 :** Que vous soyez un danseur aguerri ou un novice, tout le monde est le bienvenu pour partager des moments de joie et de convivialité lors d'un après-midi dansant.

**Chaque jeudi et vendredi à 20h :** Profitez d'une ambiance conviviale et festive, avec un karaoké qui mettra vos talents de chanteur à l'épreuve !

Facebook lagrandebaiehotelsandco  
 Instagram baiedebourgneufhotelsandco

*Bon à savoir...*

Ouvert Midi et soir tous les jours de la semaine !



# La Maison de l'Eclusier

vous accueille 7 jours / 7 !!

Menus à 25€  
28€50 · 38€50

## Pour l'apéro

- Friture de Joëls : 11,50€ l'assiette
- Accras de Morue maison : 12,50€
- Mix accras et friture de Joëls : 12€
- Boucauds (Crevettes grises / Selon arrivage) : 13,50€
- Planche Tomme de Pays (local) : 13€50
- Planche Jambon Ibérique : 13€50
- Planche Jambon Ibérique et Tome de Pays : 14€50
- Punch maison\* 14 cl. : 7,50€
- Sangria maison\* 14 cl. : 7,50€



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



Nos plateaux  
de fruits de mer

68€  
Pour 2 pers.



Choucroute  
de la mer

## Nos repas à thème

Tous les premiers  
vendredis et samedis du mois  
Tête de Veau

Tous les deuxièmes  
vendredis et samedis du mois  
Couscous

Tous les troisièmes  
vendredis et samedis du mois  
Paella

Tous les quatrièmes  
vendredis et samedis du mois  
Cochon de lait rôti

## 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€

Pensez à réserver !

02 40 21 10 27

Le Port du Collet

44760 Les Moutiers en Retz

[www.restaurant-lamaisondeleclusier.fr](http://www.restaurant-lamaisondeleclusier.fr)





# Filet de maquereau rôti aux agrumes et fenouil confit



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 filets de maquereau frais
- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 fenouil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre
- Quelques brins de persil

## Préparation

Prélever les zestes des oranges et du pamplemousse.

Presser les fruits pour récupérer le jus.

Émincer finement le fenouil.

Le faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement caramélisé.

Préchauffer le four à 180 °C.

Ajouter un peu de jus d'orange, saler, poivrer, et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Mélanger le reste de jus d'orange et de pamplemousse avec le miel, la moutarde, des zestes, du sel et du poivre.

Disposer les filets de maquereau dans un plat allant au four.

Arroser généreusement avec la marinade.

Enfourner pour 15 minutes, en arrosant régulièrement.

Servir les filets de maquereau sur un lit de fenouil confit.

Décorer avec quelques zestes d'agrumes et des brins de persil.

**Bonne dégustation !**



## Le Marina Bay

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



Bon à savoir...

Fruits de mer à emporter.  
Epicerie de la mer, produits locaux.

Avec sa vue imprenable sur le port du Collet, le Marina Bay vous offre un cadre idyllique pour savourer les délices de la mer.

Le Chef vous propose de découvrir ses incontournables : Les plateaux de fruits de mer, le bar de ligne cuit à la plancha, les poissons en papillote... et bien d'autres délices.

N'hésitez plus et venez passer un moment inoubliable, bercés par le doux clapotis des vagues et les effluves iodées de la mer.

Ouvert du jeudi au lundi, midi et soir.  
Fermé les mardis et mercredis.

## La Maison de l'Eclusier

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



Bon à savoir...

Repas à thèmes les 1ers vendredis et samedis du mois !

Une magnifique terrasse au bord de l'eau, une équipe sympathique, pour un moment de détente gourmande.

Quelques idées pour accompagner l'apéro\*

- Friture de Joëls : 11,50€ l'assiette
- Accras de Morue maison : 12,50€
- Mix accras et friture de Joëls : 12€
- Boucauds (Crevettes grises / Selon arrivage) : 13,50€
- Planche Tomme de Pays (local) : 13€50
- Planche Jambon Ibérique : 13€50
- Planche Jambon Ibérique et Tome de Pays : 14€50

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



# MB

# MARINA BAY

## L'océan à votre table !



### Spécialités

Fish & Chips  
Pièce de Bœuf grillée, frites  
Beignets de Calamars  
Accras de Morue



Plateaux de fruits de mer  
Sur place ou à emporter

Homard rôti



Homards et crabes  
**en vivier**

Glaces artisanales  
du Gaec de l'Air Marin



Dégustation d'huitres à toute heure

**Les plats « stars » du moment**  
**Plateau de fruits de mer Royal**  
**Sole meunière - Sardines grillées de St Gilles**  
**Anguilles fumées - Saumon fumé maison**  
**Nouveau : Bar de ligne**

Ouvert du jeudi au lundi (midi et soir) - Fermé mardi et mercredi

02 40 64 68 93

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



## Tarte fine aux pommes et miel de printemps

### Ingrédients

Pour 4 personnes

1 pâte feuilletée

4 pommes acidulées (Golden ou  
Reinette)

2 càs de miel de printemps

20 g de beurre

1 càs de sucre

1 càc de cannelle en poudre

1 jaune d'œuf



### Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.

Éplucher les pommes, les couper en quartiers et les épépiner.

Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les pommes, le sucre et la cannelle.

Faire revenir les pommes à feu moyen pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées.

Étaler la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Piquer la pâte avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle trop à la cuisson.

Disposer les quartiers de pomme caramélisés

sur la pâte feuilletée en les faisant se chevaucher légèrement.

Badigeonner les pommes avec le miel de printemps.

Dorer les bords de la pâte avec le jaune d'œuf battu.

Enfourner la tarte et laisser cuire pendant 20-25 minutes,

jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les pommes

bien caramélisées.

**Bonne dégustation !**







# La Fab'Ric

Restaurant - Bar - Lounge

Réervations au  
**02 40 64 26 53**

Et pendant le service au 07 87 54 89 39

Le Collet 44760 Les Moutiers en Retz



Situé à deux minutes du Port du Collet, face à la mer, le restaurant la Fab'Ric vous accueille dans un esprit lounge propice à la détente.

En salle ou en terrasse, vous pourrez déguster une cuisine raffinée & faite maison. Planche à partager (huîtres, charcuteries, fromages).



## MOTS CROISÉS

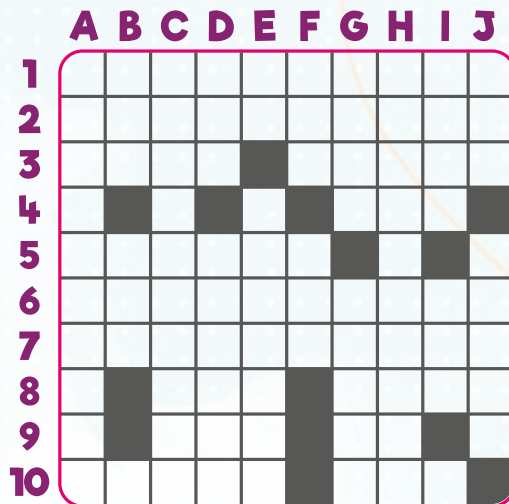
Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

### Horizontalement

- 1/ Triste résultat d'une mauvaise humeur.
- 2/ Professionnel de la vérification.
- 3/ Ville de Pennsylvanie. Raconte.
- 4/ Au fond de la pièce.
- 5/ Prénom masculin.
- 6/ Qui sont propres à l'évêque.
- 7/ Façon d'être peu courtoise.
- 8/ Flotte en Berne, enlevée.
- 9/ A perdu son sud. A vu le jour.
- 10/ En bronze servaient à la pesée. Cardinaux.

### Verticalement

- A/ Confirmation ferme d'un pacte.
- B/ Passage pour permettre d'acquérir des « ficelles » dans l'armée. Coiffure de papouasie.
- C/ Capitale.
- D/ Train mais plutôt chamboulé. État d'Asie.
- E/ Lettres du poète. Enduire une nouvelle fois le meuble.
- F/ Etablissement bancaire. Ce qui nous appartient.
- G/ Table des matières. Leurs spécialités c'est la roue.
- H/ Dignes.
- I/ Chaton de certaines plantes. Éliminé mais à redresser.
- J/ Epoque plutôt longue. Orientées.



### Solution du mois dernier

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

Expert

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

### Solution du mois dernier

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

**CHANGEMENT D'HEURE**  
 Au printemps, 90%  
 des gens perdent  
 1 heure de plus à essayer  
 de changer l'heure du four !!

### 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.

G	P	U	E
N	R	E	S
E	T	A	R
T	E	E	F

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

ALLELUIA  
 AOUTIEN  
 ARRET  
 BATTUE  
 BOUEE  
 CAISSIER  
 CRANIEN  
 CRIEE

ENJEU  
 ESTOMAC  
 ETREINTE  
 FAINEANT  
 FLUET  
 GARNI  
 GUACAMOLE  
 JASMIN

JEAN  
 MANES  
 MARTRE  
 METALLIER  
 PERIL  
 PESEE  
 PLACE  
 RATURER

RIGORISTE  
 RONFLANT  
 RUISSELER  
 SEQUOIA  
 TIGE  
 TORTILLER  
 VESTIBULE  
 VIGIE





**50** ANS  
**GARANTIE**

SPÉCIALISTE

ISOLATION EXTÉRIEURE / BARDAGE

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



**LAMES RECYCLABLES A 100%**

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

DEVIS GRATUIT - ENTREPRISE RGE

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

02.40.34.12.16 - 06.30.84.16.01





COLLECTION  
**Opéra**



Nouveauté  
**2025**

1789€  
**1499€**  
Le lit <sup>(1)</sup>

1099€  
**934€**  
Le chiffonnier <sup>(2)</sup>

**LES  
BEAUX  
PRIX!**

JUSQU'À  
**-20%\***  
SUR NOS COLLECTIONS

MEUBLES  
**C=ELIO**  
FABRICANT FRANÇAIS

COLLECTION  
**Opale**



987€  
**839€**  
Le chiffonnier <sup>(2)</sup>

3151€  
**2688€**  
L'armoire <sup>(3)</sup>

2582€  
**2195€**  
Le lit avec chevets <sup>(3)</sup>

\* voir conditions en magasin

LE GÉANT DU **M** EUBLE  
**BOIZANNE**

Magasin distributeur :



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