

TOURS **N**

seniors

LES PRESSES DE TOURAINE

N°14 - Magazine semestriel

GRATUIT
AUTOMNE
HIVER 2025

Des infos utiles et pratiques
Des adresses gourmandes
Des jeux pour vous divertir





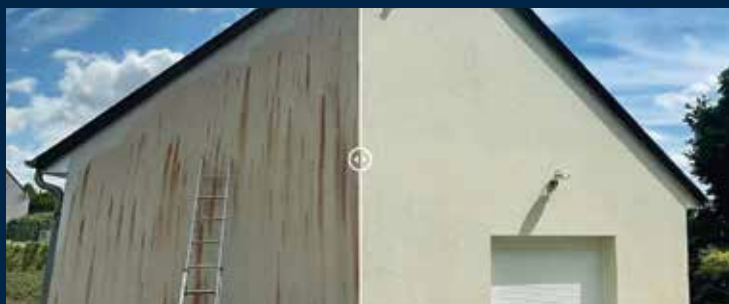
CLEAN HOUSE 37

Préservez l'intégrité et la longévité de votre maison

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DE TOITURE

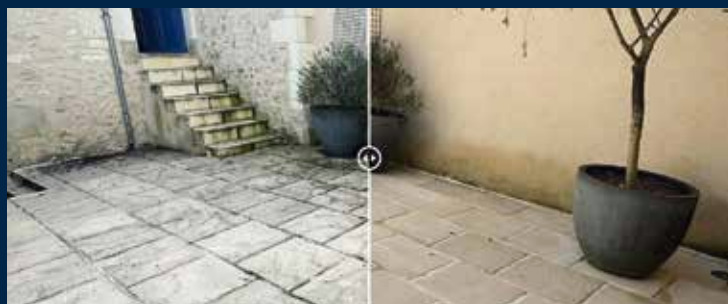
Nos techniciens spécialisés appliquent une méthodologie adaptée afin d'éliminer la mousse/lichen/encrassement tout en respectant l'environnement.

- Produits naturels français et biodégradables.
- Nettoyage Basse Pression ardoises par ardoises /tuiles par tuiles.
- Résultats immédiats tout en préservant le support.
- Imperméabilisation de la toiture pour un résultat durable avec une garantie décennale produit.



Nettoyage de Façade/Pignon

Nous pouvons traiter différents types de revêtements afin d'éliminer la saleté et les champignons pour obtenir un support sain et un rendu esthétique.



Nettoyage extérieur

En utilisant le même processus et des produits adaptés, vos terrasses, allées et murets seront propres et protégés.

02 47 38 54 05 - www.cleanhouse37.fr

19 Bis Av. de Langennerie - 37390 Chanceaux-sur-Choisille - contact@cleanhouse37.fr



SOMMAIRE

- 04 Horoscope
- 06 L'amour chez les seniors : un nouveau souffle à tout âge
- 06 Jeux
- 08 Les Séniors en Camping-Car, fourgon et Van : une tendance qui roule
- 10 Jeux
- 12 Adaptez votre domicile à la perte d'autonomie grâce à MaPrimeAdapt'
- 18 Vos adresses gourmandes
- 20 Recettes
- 22 et 24 Jeux
- 26 Seniors : Comment prendre soin de soi ?
- 27 Fabriquer un cache-pot bohème
- 28 "Et moi, quand est-ce que je souffle ?"
Prendre des vacances, un répit essentiel pour les aidants
- 30 Jeux



**Isabelle BUYTARD
CHRETIEN**
Directrice de Publication



www.pressesdetouraine.com



Editeur : Les Presses de Touraine
29 rue Bugatti - 37000 TOURS - Tél. 02 47 66 64 10
www.pressesdetouraine.com

Directeur général : Jérôme BECHY

Directrice de Régie Publicitaire : Isabelle BUYTARD - Tél. 06 43 85 35 21
isabelle.buytard@pressesdetouraine.fr

Conseillères en Communication Responsables de secteur :
Mélicha NEVES, Elodie MAUBERT

Impression :
Imprimerie LES PRESSES DE TOURAINE



Horoscope



Bélier

21 mars - 20 avril

Amour : Vous éprouverez une irrésistible attirance physique pour une personne.

Travail-Argent : Vous aurez intérêt à rester vigilant et à surveiller de près ce qui se passe dans le domaine financier. **Santé :** Prudence au volant. **Humeur :** Vous vous sentirez affecté.



Taureau

21 avril - 20 mai

Amour : Vous devez prendre un peu de recul face à une situation familiale ou sentimentale complexe.

Travail-Argent : Vous surmonterez facilement les quelques obstacles que vous trouverez sur votre route et des opportunités se présenteront. **Santé :** Excellente, et si vous faisiez un peu de sport ? **Humeur :** Les choses vont se débloquer.



Gémeaux

21 mai - 21 juin

Amour : Vous établirez un climat douillet dans votre foyer et votre partenaire admirera votre aptitude à régler les problèmes familiaux.

Travail-Argent : Vous aurez de bonnes opportunités dans le domaine professionnel et financier. Tout se présentera dans de bonnes conditions. **Santé :** Vous déborderez d'entrain et d'optimisme. **Humeur :** Belle période sans souci majeur.



Cancer

22 juin - 22 juillet

Amour : Plus indépendant que jamais, vous ne supporterez aucune entrave à votre liberté.

Travail-Argent : C'est le moment de mettre les bouchées doubles et de poser vos pions. **Santé :** Bonne énergie. **Humeur :** Du pain sur la planche !



Lion

23 juillet - 22 août

Amour : Vos élans envers votre partenaire seront empreints de douceur et de tendresse.

Travail-Argent : Votre créativité sera à son apogée. Vous réaliserez de brillantes performances. **Santé :** Votre santé est importante, ne la négligez pas ! **Humeur :** L'horizon est dégagé.



Vierge

23 août - 22 sept.

Amour : Pas d'impulsivité, votre partenaire n'appréciera pas, il ou elle n'aime pas vraiment les surprises !

Travail-Argent : Période de continuité dans les relations que vous aurez nouées et qui marquent votre itinéraire professionnel. **Santé :** Fatigue possible. **Humeur :** Période assez ordinaire.



Balance

23 sept. - 22 oct.

Amour : Soyez prêts à vivre un heureux événement.

Travail-Argent : Attendez-vous à une grande surprise en matière de travail. **Santé :** Bichonnez-vous vos reins en ce moment : ils en ont grand besoin. **Humeur :** Bonne humeur de mise.



Scorpion

23 oct. - 22 nov.

Amour : Profitez bien de ce climat sensuel favorable aux joies de la vie. **Travail-Argent :** Vous sentez naître un désir de changement. Une crise qui peut être bénéfique.

Santé : Bonne résistance malgré le stress. **Humeur :** Faites le point sur vos attentes



Sagittaire

23 nov. - 21 déc.

Amour : Célibataire, vous pourriez rencontrer l'amour. Si vous l'avez déjà trouvé, l'harmonie régnera dans le couple. **Travail-Argent :**

Manqueriez-vous de motivation ? Ne vous laissez pas aller. Réagissez avant que le retard ne s'accumule. **Santé :** Faites de l'exercice. **Humeur :** Il faut passer à l'action !



Capricorne

22 déc. - 20 janvier

Amour : Les amours des célibataires seront favorisées, à condition d'aller à la rencontre de nouveaux visages. **Travail-Argent :**

Orientez-vous vers les entreprises à moyen et long terme plutôt que vers les actions ponctuelles. **Santé :** Un organisme qui tourne bien rond. **Humeur :** Que du positif pour vous.



Verseau

21 janvier - 19 février

Amour : Vous ressentirez le besoin de vous isoler.

Travail-Argent : Vous ne serez guère passionné par votre travail. La période risque de vous paraître longue. **Santé :** Vous pourriez souffrir de problèmes de digestion. Essayez de vous relaxer.

Humeur : Vous avez envie de ne rien faire et même ça, c'est déjà trop.



Poissons

20 février - 20 mars

Amour : Vous saurez vous mettre à l'écoute de vos proches et vos relations seront chaleureuses et constructives. **Travail-Argent :** On vous confiera des tâches répétitives et fastidieuses. Il ne faut pas pour autant vous déconcentrer. **Santé :** Vos journées sont interminables, pensez aussi à vous reposer. **Humeur :** Vous attendrez les week-ends avec impatience !



APA³⁷

Les Spécialistes de l'Eau

AQUILUS

PISCINES La vie en bleu

DES PROFESSIONNELLS À VOTRE ÉCOUTE



ARROSAGE

POMPE

BASSIN

PISCINE

SPAS

ABRIS

ETUDE PERSONNALISÉE & DEVIS GRATUIT



Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le samedi de 9h à 12h (en saison). Fermé le dimanche et les jours fériés.

Rue Amélia Earhart - ZI Bois de Plante - 37700 LA VILLE AUX DAMES
02 47 46 47 46 - www.apa37.com

L'amour chez les seniors : un nouveau souffle à tout âge



L'amour et la vie affective des personnes âgées ont longtemps été relégués au second plan dans les représentations sociales. Dans une société où la jeunesse est souvent idéalisée, il a fallu du temps pour reconnaître que le besoin d'aimer et d'être aimé ne s'éteint pas avec l'âge. Pourtant, aujourd'hui, les mentalités évoluent. Grâce à une meilleure qualité de vie, une espérance de vie plus longue et une plus grande liberté individuelle, les seniors vivent une nouvelle jeunesse sentimentale.

Le cœur n'a pas d'âge

Tomber amoureux à 60, 70 ou même 80 ans est non seulement possible, mais de plus en plus fréquent. De nombreux seniors retrouvent l'amour après un veuvage, un divorce ou simplement après des années de solitude. À cet âge, les relations sont souvent plus sereines, dénuées des pressions liées à la construction d'une carrière ou à l'éducation des enfants. L'amour devient un choix personnel, guidé par la recherche de complicité, de tendresse, de partage et d'écoute.

Une sexualité qui s'exprime autrement

Le désir ne disparaît pas avec les années, mais il peut s'exprimer différemment. La tendresse, les

caresses, le plaisir d'être ensemble deviennent centraux. Parler de sexualité chez les seniors reste un sujet délicat, souvent victime de préjugés, mais les professionnels de santé encouragent aujourd'hui une approche plus ouverte, libérée des tabous.

Les bénéfices de l'amour sur la santé

L'amour n'a pas seulement une dimension émotionnelle : il a aussi un impact positif sur la santé physique et mentale. Avoir un partenaire favorise la socialisation, réduit le stress, stimule le cerveau et contribue à une meilleure estime de soi. De nombreuses études montrent que les personnes âgées engagées dans une relation affective sont plus heureuses, plus actives, et parfois même en meilleure santé.

Vers une reconnaissance sociale plus large

Des films, des livres, des émissions commencent à mettre en lumière les histoires d'amour chez les seniors, contribuant à une meilleure reconnaissance sociale de cette réalité. Ce changement de regard est essentiel pour valoriser la place des aînés dans la société et leur droit à une vie affective épanouie.

Sudoku

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIFFICILE

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

Retrouvez les solutions en page 30

Véritable lieu
de vie, d'échange
et de partage !

les Séjours Temporaires

Lorsque le besoin s'en fait
sentir, pour la durée qui
vous convient...



DANS QUELLES SITUATIONS ?

- Un répit pour les aidants familiaux
- Une période de rétablissement après hospitalisation
- Pour découvrir la résidence
- Les vacances de l'un de vos proches
- Une période de travaux dans votre domicile ou copropriété

LES FORMULES :

- L' hébergement simple
- Séjour tout compris (hébergement + restauration)

Appartement entièrement équipé
(cuisine, salle d'eau, linge fourni, télévision, internet...)

Les services du Bocage Parc :

- Accueil et assistance 24h/24
- Médaillon d'appel
- Ménage hôtelier
- Accompagnement individuel
(Service à la demande, aide au repas,
au lever, au coucher, toilette...)

- Nombreuses animations
- Salons de coiffure et pédicure
- Salle de sport
- Bibliothèque
- Épicerie, marché
- Blanchisserie



Les Séniors en Camping-Car, fourgon et Van : une tendance qui roule

Liberté, confort et aventure : les séniors redécouvrent le voyage autrement. À l'heure de la retraite, loin des voyages organisés classiques, cette génération choisit de partir sur les routes en quête de liberté, de découverte et de sérénité. Ce mode de vie mobile attire de plus en plus d'adeptes parmi les plus de 60 ans, bien décidés à profiter pleinement de leur temps libre.

Un mode de voyage taillé pour les séniors

Le camping-car, fourgon et le van aménagés offrent de nombreux avantages qui séduisent particulièrement les séniors :

- **Liberté d'itinéraire** : plus besoin de réserver à l'avance, on choisit sa destination au jour le jour.
- **Confort personnalisé** : les véhicules modernes sont bien équipés (lit fixe, douche, WC, chauffage, cuisine), assurant une autonomie totale.
- **Économie** : les frais d'hébergement et de restauration sont réduits à long terme.
- **Rythme adaptable** : chacun avance à son rythme, avec la possibilité de s'arrêter autant que souhaité.

Des profils variés, une même envie de liberté

Parmi ces nouveaux nomades figurent des couples de jeunes retraités, des célibataires ou encore des groupes d'amis qui partent pour le weekend, une semaine, plusieurs mois, certains choisissent de vivre



à l'année dans leur véhicule. Le véhicule de loisirs offre une liberté incomparable : Voyage programmé ou dernière minute, vous pouvez partir à n'importe quel moment et où vous voulez ! Beaucoup voient dans cette tendance une manière de rompre avec la routine, éviter l'isolement ou se reconnecter à la nature. Le phénomène est particulièrement fort chez les baby-boomers, une génération active, curieuse et technologiquement à l'aise, qui n'hésite pas à documenter ses aventures sur les réseaux sociaux ou via des blogs de voyage.

Un marché en pleine mutation

Face à cet engouement, les constructeurs de camping-cars, fourgons et de vans aménagés s'adaptent et développent des véhicules plus accessibles, mieux isolés pour le confort en toutes saisons, et intégrant des nouvelles technologies.

Bon à savoir :

De nombreuses communes mettent à disposition des zones de stationnement gratuites pour les camping-cars, souvent à proximité du centre-ville ou de points touristiques.

France Passion propose un concept original : passer la nuit gratuitement chez des agriculteurs, vignerons ou artisans locaux. En échange, un simple respect des lieux et un petit achat local est apprécié.

Entre aires de services, hospitalité rurale, campings ou espaces communaux gratuits, la France offre de nombreuses possibilités pour stationner la nuit ou simplement faire une pause. Vous pouvez également vous renseigner auprès des offices de tourisme ou sur des applications mobiles spécialisées comme Park4Night ou CamperContact.



CAMPING-CARS DE TOURAINE

IDYLCAR TOURS

www.tours.idylcar.fr

2005 - 2025

20ans

PORTES OUVERTES
Du mardi 2 au dimanche 7 septembre 2025



PLUS DE 300 CAMPING-CARS, VANS ET FOURGONS PRÊTS À PARTIR
sur nos 2 sites de Vêretz et Moncé-en-Belin

94 Route de Bléré
37270 VERETZ
02 47 50 31 70



AUDILAB, À VOTRE ÉCOUTE DEPUIS 40 ANS EN TOURAINE

Audilab
Vivez comme vous l'entendez



**UN BILAN AUDITIF⁽¹⁾
ET 30 JOURS D'ESSAI⁽²⁾
GRATUITS**

**AIDES AUDITIVES⁽²⁾
DERNIÈRE GÉNÉRATION**

Cette année, Audilab célèbre 40 ans d'engagement envers l'audition et le bien-être de ses patients. **Fondé à Tours en 1985**, Audilab accompagne des milliers de patients avec une approche fondée sur l'expertise, l'innovation et la proximité humaine, pour garantir une prise en charge optimale. Le réseau compte aujourd'hui **près de 300 centres auditifs dont 21 en Touraine**. Une croissance portée par une mission : bien vieillir ensemble, en préservant l'audition.

Des professionnels de l'audition à votre écoute

Lorsqu'un patient entre dans l'un des centres Audilab en Touraine, il est tout d'abord accueilli avec bienveillance par un(e) assistant(e) qui le dirige ensuite vers un audioprothésiste

diplômé d'Etat. Chez Audilab, tous les audioprothésistes partagent la même vision du métier :

la qualité au service des patients.

En effet, l'accompagnement sera sur mesure grâce à des compétences techniques maîtrisées par ces professionnels de l'audition.

Un échange personnalisé

Nos cabines sont des endroits spécialement conçus pour favoriser l'échange. Nous y apprenons à vous connaître grâce à un questionnaire qui permet d'identifier vos difficultés et habitudes. Ensuite, nous passons aux **tests auditifs⁽¹⁾** pour évaluer votre audition. À l'issue de ce bilan, nous vous expliquons où en est votre audition, évoquons les différentes solutions qui pourraient vous convenir et essayons les appareils. Une fois

le choix fait, nous prêtons les aides auditives pendant **une période d'essai de 30 jours⁽²⁾** et fixons le prochain rendez-vous pour refaire le point et déterminer le choix définitif.

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Dispositif médical CE. Audilab Touraine, SAS au capital de 80 000 €, 66 rue Bernard Palissy 37000 Tours, RCS Tours 439 251 810.

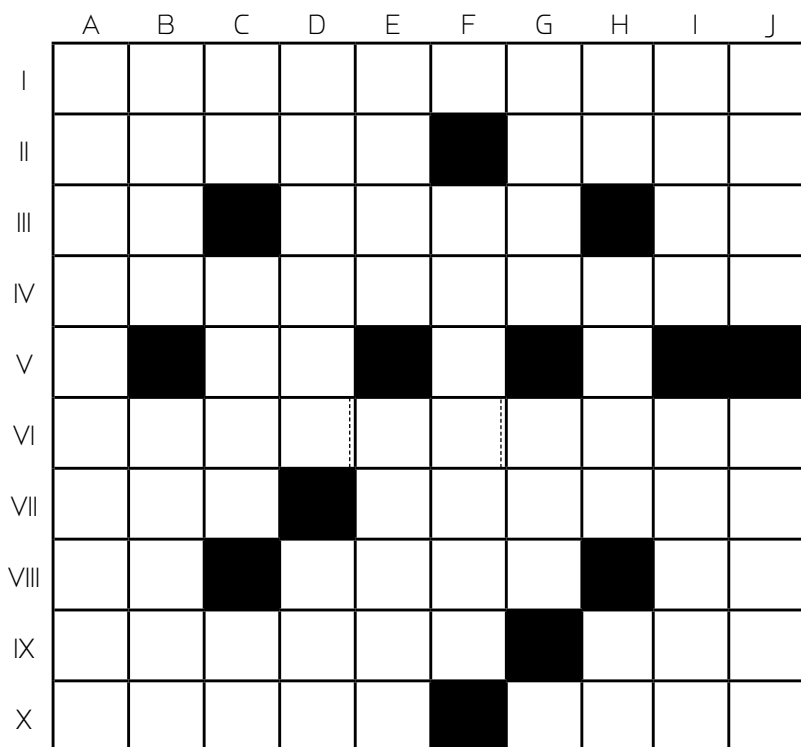


Prenez rendez-vous dans un centre proche de chez vous :

AMBOISE, AZAY-LE-RIDEAU, BOURGUEIL, CHAMBRAY, CHÂTEAU-RENAULT, CHINON, FONDETTES BIENTÔT, JOUÉ-LÈS-TOURS, LANGEAIS, LA RICHE BIENTÔT, LOCHES, MONTBAZON, MONTLOUIS, RICHELIEU, ST-CYR, STE-MAURE-DE-TOURAINE, ST-PIERRE, TOURS (4 centres)

Retrouvez tous nos centres sur www.audilab.fr

Mots croisés

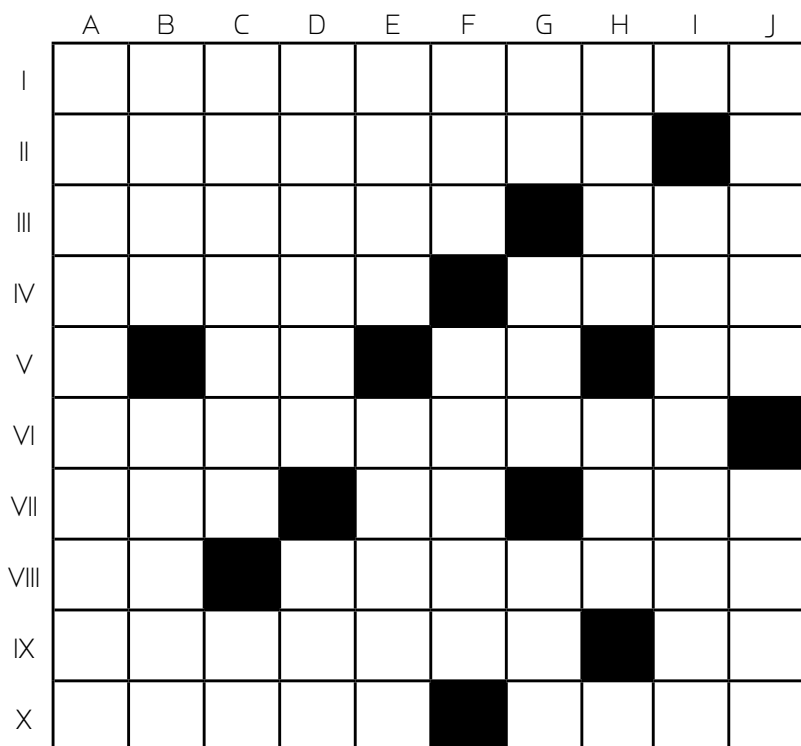


HORIZONTALEMENT

I. Caractère de la jeunesse. **II.** Pas accentué. Groupe de maisons. **III.** Dieu égyptien. Passé sous silence. Pérou. **IV.** Un qui a la peau dure. **V.** Dialecte du sud **VI.** Longue brosse. **VII.** Conviendra. Prieurs figés **VIII.** Fin de mode. Panoramas. Deux romain. **IX.** Sursis. Rivière de Roumanie. **X.** Fabuliste grec. Cinéma d'antan.

VERTICALEMENT

A. Elle fixe le bas **B.** Etat d'Amérique. Vagabondes. **C.** Première version. Lettre grecque. Arrose Turin. **D.** Formule. Personnage de marque. **E.** Caitaine du Nautilus. Incertitude. **F.** Jaunisses. **G.** Sable mouvant. Fatigué. **H.** Troisième personne. Fleuve de Géorgie. Donne le choix. **I.** Descriptif illustré. Profitable. **J.** Etre autrement. Pour attirer l'attention.



HORIZONTALEMENT

I. Il ne roule pas sur l'or **II.** Fleuve d'Asie **III.** Buvais le lait. Cap d'Espagne **IV.** Réduit la surface de la voie. Promenade publique. **V.** Pièce de charpente. Connu. Article. **VI.** Altérée. **VII.** Après vous. Paresseux. Travaux obligatoire. **VIII.** Piégé. Mammifère carnassier. **IX.** Transforme. Agent de liaison. **X.** Fabuliste grec. Centre de recherches spatiales.

VERTICALEMENT

A. Assemblée désordonnée. **B.** Lever les fers. Sélectionnées majoritairement. **C.** Alternatives. Molybdène. **D.** Capitale du Tibet. Direction. **E.** Grand lac des USA. Philosophe français. **F.** Butte. Surveillance prolongée. **G.** Astate. Ouvrage de maçonnerie. Un aux Pays-Bas. **H.** Veste prussienne. Lavant. **I.** Plaques métalliques d'équilibrage. **J.** Lieu d'apprentissage. Mont grec.

Retrouvez les solutions en page 30

Maisons partagées pour 8 personnes âgées avec auxiliaires de vie sur place 7J/7



1

Taille humaine

Seulement 8 chambres par maison. Chacun peut trouver sa place et conserver ses habitudes de vie.

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles, selon sa perte d'autonomie.

3

Repas faits maison

Repas faits maison avec des produits locaux et élaborés en concertation avec les colocataires.

4

Liberté

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.

Adaptez votre domicile à la perte d'autonomie grâce à MaPrimeAdapt'

La chute est la première cause de mort accidentelle en France. Or, elle touche particulièrement les seniors. D'après les chiffres de l'État, ce fléau serait responsable de 130 000 hospitalisations et 10 000 décès de personnes de plus de 65 ans chaque année. Il est donc impératif de sécuriser son logement en l'adaptant à son état de santé afin de pouvoir y rester le plus longtemps possible. C'est l'objet de MaPrimeAdapt', lancée le 1er janvier 2024. MaPrimeAdapt' fusionne les précédents dispositifs nationaux afin de devenir la nouvelle solution unique d'aide au financement de travaux d'adaptation du logement à l'âge ou au handicap pour les ménages modestes.

Qui peut en bénéficier ?

Cette subvention s'intègre en droite ligne dans la stratégie de simplification des dispositifs de soutien de l'État. L'objectif : en finir avec le millefeuille des aides pour proposer une solution unique ! Faisant écho à la dénomination de MaPrimeRénov', avec laquelle elle peut se cumuler, MaPrimeAdapt' remplace trois anciens dispositifs qui coexistaient jusqu'à présent, à savoir « Habiter facile » de l'Agence nationale de l'habitat (Anah), le crédit d'impôt d'autonomie et les aides de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav).

Propriétaires occupants mais aussi locataires aux ressources « très modestes » ou « modestes » sont éligibles à cette subvention, sous réserve de répondre à un critère d'âge ou de handicap. Les personnes de 70 ans ou plus sont ainsi concernées, quel que soit leur état de santé. Entre 60 et 69 ans, il faut justifier d'une perte d'autonomie précoce reconnue sur la grille Aggir (classée de 1 à 6). En revanche, aucune limite d'âge n'est imposée si vous présentez un taux d'incapacité supérieur à 50 % ou que vous bénéficiez de la prestation de compensation du handicap (PCH).



Pour quels travaux ?

MaPrimeAdapt' permet de financer 50 % du montant des travaux d'adaptation du logement pour les ménages aux revenus modestes et 70 % pour les foyers aux revenus très modestes, dans la limite d'un plafond. Une avance de 70 % de la prime peut d'ailleurs être versée avant le début du chantier. En outre, si le plafond n'a pas été atteint lors du premier dossier, sachez que vous pourrez faire une seconde demande complémentaire dans les 5 ans qui suivent.

Cette subvention vise avant tout à sécuriser la salle de bains, une pièce particulièrement dangereuse en cas de perte d'autonomie. Installation d'une douche de plain-pied, rehaussement des toilettes, pose d'un revêtement antidérapant et autres barres d'appui et mains courantes peuvent ainsi être financés avec MaPrimeAdapt'. De même, les travaux d'accessibilité du logement sont aussi concernés, comme la création d'une rampe d'accès, l'installation d'un monte-escalier, d'un monte-personne ou d'une plateforme élévatrice ou encore l'élargissement des passages. À l'extérieur du logement, cette aide peut aussi permettre d'installer des volets roulants électriques, de créer une place de parking pour personne à mobilité réduite ou de sécuriser le cheminement extérieur.

Bon à savoir : certains équipements de domotique comme des chemins lumineux, un éclairage à détection de mouvement ou un interphone à boucle magnétique, permettant de communiquer directement avec un appareil auditif, peuvent aussi être pris en charge dans ce cadre.

Quelle est la marche à suivre ?

Commencez par vous renseigner sur votre éligibilité dans un espace conseil France Rénov' ou au 0 808 800 700 (non surtaxé). Pour déposer votre demande d'aide, il faudra ensuite vous adresser à la délégation locale de l'Anah ou effectuer la démarche en ligne sur le portail officiel monprojetanah.gouv.fr.

Vous serez alors orienté vers un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO) expert de l'autonomie qui viendra chez vous dresser un état des lieux des besoins d'adaptation de votre logement et vous conseiller sur les améliorations à apporter. À partir de cet audit, trois forfaits sont possibles : une aide aux démarches, un accompagnement complet incluant la réalisation des formalités à la place du demandeur et enfin l'ajout de la visite d'un ergothérapeute pour un diagnostic plus pointu. Dans tous les cas, vous n'aurez rien à déboursier puisque tout est pris en charge par MaPrimeAdapt' (à condition de réaliser les travaux).

D'autres aides à mobiliser

D'autres dispositifs peuvent se cumuler avec MaPrimeAdapt' ou la remplacer si vous n'y êtes pas éligible, comme l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et la prestation de compensation du handicap (PCH) qui permettent de financer des services à domicile, ainsi que des aménagements du logement. Pensez encore aux aides proposées par votre caisse de retraite, mutuelle, assurance habitation mais aussi les collectivités locales.

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS DE STANDING DANS L'HYPER CENTRE DE TOURS

SERVICES
RESTAURATION
ANIMATIONS
HÉBERGEMENT

La résidence est idéalement située dans **le cœur de la ville**, à 55 minutes de Paris par le TGV (10 minutes à pied de la gare) dans un îlot calme et tranquille, **sur un espace de 5 000 m²**.

Au pied de la résidence, vous êtes desservis par une station de tramway, **Place Jean Jaurès, la place centrale de Tours** où vous trouverez tous les lieux culturels, les commerçants, les professions libérales dont vous aurez besoin.

- Aide à la personne avec dispositifs d'appel de détresse dans les appartements, une aide ponctuelle et limitée après hospitalisation et présence d'auxiliaires de vie, jour et nuit.
- Hôtesse d'accueil de 8h à 20h pour vous faciliter le quotidien et répondre à toutes sortes d'appels.
- Cuisine raffinée et variée, préparée avec des produits frais sur place, servie midi et soir, sur tables individuelles.
- Espace forme et bien-être.
- Service hôtelier pour recevoir sa famille avec petit déjeuner servi dans les salons.
- Sécurité des lieux avec surveillance vidéo des accès 24h/24.

02 47 64 17 17

14 bis, rue Victor Hugo - 37000 TOURS
www.residence-lorangerie.fr



VivaSon Tours : un centre auditif spécialiste des acouphènes !

INTERVIEW avec Alexandra Lopez, audioprothésiste installée à Tours et spécialiste du traitement des acouphènes.

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un acouphène ?

L'acouphène est un bourdonnement ou sifflement désagréable qu'une personne entend sans qu'il ne soit généré par une source extérieure. Seul le patient le perçoit, il peut s'avérer gênant voire insupportable, notamment en milieu calme. Les origines possibles sont multiples : traumatisme sonore, traitements médicamenteux, traumatisme crânien, otite, hypertension artérielle, chocs émotionnels etc....

Et comment peut-on lutter contre cette gêne ?

Tout l'enjeu est de réussir à faire disparaître ou oublier l'acouphène. 85% des acouphènes sont associés à une perte auditive et il s'agit alors d'amplifier avec précision, grâce à un appareil auditif, certains éléments de l'environnement sonore pour le masquer. Les appareils auditifs peuvent aussi diffuser des bruits thérapeutiques pour détourner l'attention de l'utilisateur de ses acouphènes.



Alexandra Lopez, audioprothésiste D.E
Léa Gadiot, assistante

Faut-il être malentendant pour bénéficier de cette technologie ?

Cette fonction de générateurs de bruits thérapeutiques est adaptable même aux personnes qui n'ont pas de problèmes d'audition puisque l'environnement sonore n'est, dans ce cas, pas amplifié. Il s'agit pour ces patients de sélectionner leurs appareils en fonction d'autres critères comme l'esthétisme ou la discrétion, sachant que les dispositifs intra-auriculaires sont aussi dotés de fonctions anti-acouphènes.

Proposez-vous toutes les marques d'appareil auditif dans votre centre ?

Oui, VivaSon est une enseigne familiale et indépendante, cela nous permet de travailler avec tous les fabricants et donc de proposer à nos patients l'appareil le plus adapté pour améliorer leur audition. Nous sélectionnons pour eux les meilleures avancées technologiques, ces dernières permettent notamment une miniaturisation extrême, la connexion directe avec votre téléphone ou votre télévision ou bien encore une mobilité facilitée grâce aux batteries rechargeables. Et tout ça à des prix largement inférieurs à la concurrence pour les mêmes appareils !

Un dernier message pour les personnes concernées ?

L'immense majorité des patients que j'ai le plaisir d'appareiller ont un seul regret : ne pas l'avoir fait plus tôt ! Venez faire un bilan auditif et découvrir des solutions innovantes qui pourraient transformer votre quotidien. Vous serez surpris !



UNE AUTRE APPROCHE **DE L'AUDITION**



Une enseigne
familiale



Les dernières
technologies



Des prix bas
toute l'année



Un service
hors-pair



Réservez votre bilan auditif gratuit sur vivason.fr ou par téléphone :

CENTRE **VIVASON TOURS**



02 46 65 50 51



6 rue Marceau, 37000 Tours

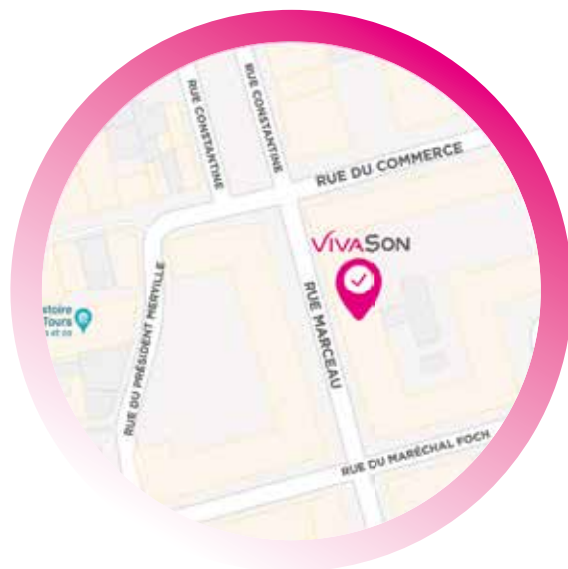
Lundi : 14h00-18h30



Mardi - Vendredi :

9h30-13h00 / 14h00-18h30

Samedi : 9h30 à 12h30





1 350 000 €

Belle demeure à Saint-Cyr-sur-Loire



Jo Bessereau
30 ans d'expérience

06 28 63 11 46
jo.bessereau@yahoo.fr

**capifrance**



1 295 000 €

Bien d'exception à Saint-Avertin





VOS ADRESSES *gourmandes*

À la découverte des adresses gourmandes en Touraine

Terre de vignobles et de châteaux, la Touraine est aussi un véritable paradis pour les gourmets. Au cœur de la vallée de la Loire, cette région offre une richesse culinaire qui ravit autant les papilles que les curieux en quête d'authenticité. De Tours à Chinon, en passant par Amboise et Loches, les adresses gourmandes ne manquent pas pour savourer le terroir local. Entre bistrotts chaleureux, restaurants gastronomiques, marchés animés et artisans passionnés, la Touraine propose une cuisine généreuse, portée par des produits emblématiques : rillons, Sainte-Maure-de-Touraine, poissons de Loire, sans oublier les célèbres vins de Vouvray, Chinon ou Montlouis. Découvrez quelques-unes des adresses gourmandes de la Touraine, où tradition et créativité se rencontrent pour offrir une expérience culinaire inoubliable.

CUISINE BISTRONOMIQUE

Oceania L'Univers Hôtel**** Restaurant - Spa

Depuis 1846, cet établissement emblématique vous accueille dans une atmosphère élégante alliant charme historique et confort moderne. Les fins gourmets seront séduits par la cuisine gastronomique et gourmande du restaurant : un subtil mélange de produits de saison, spécialités régionales et créativité du Chef ! Prolongez cette parenthèse de détente au Spa avec piscine, bain à remous, hammam, salle de fitness et soins exclusifs visage et corps THALGO.

Formule à partir de 21€

Formule Spa + déjeuner à 99€

TOURS - 5 boulevard Heurteloup - 02 47 05 37 12
www.oceaniahotels.com - oceania.tours@oceaniahotels.com



CHOCOLATIER-TORREFACTEUR

Max Vauché

Chez MAX VAUCHE, chaque chocolat est une invitation au voyage... celui du goût, mais aussi celui des souvenirs. Depuis 1986, cette maison familiale transforme la fève de cacao dans leurs ateliers en Val de Loire et fabrique des chocolats fins et savoureux dans le respect de la tradition artisanale française. Pralinés fondants, ganaches douces, créations raffinées, tablettes aux saveurs d'antan... Retrouvez le goût authentique du vrai chocolat dans la boutique MAX VAUCHE de Tours. Un pur moment de plaisir à savourer lentement, même les palais les plus exigeants seront séduits !



TOURS - 20 place de la Résistance - 02 46 99 08 80
maxvauche-chocolatier.com   

SANTA

49€*

LA MONTURE SOLAIRE
POLARISÉE

SIGNATURE
KRYS

ÉDITION LIMITÉE**

KrysTM

Krys.com. *Prix de vente TTC conseillé en magasin. **En édition limitée dans la limite des stocks disponibles.
07/05/2025. Modèle porté : SK999 402- 49 €. Crédit photo : Ben Fourmi. KGS RCS Versailles 421 390 188.

Fabien DESNOUES Opticien

AMBOISE

25 Rue Nationale
02 47 23 12 77

AMBOISE

Z.C La Boitardière
02 47 306 300

POCE/CISSE

C.Cial Intermarche
02 42 85 00 06

MONTLOUIS/LOIRE

C.Cial Les Coteaux
02 47 27 14 67

Recettes

Parmentier du soleil



© Compagnons du goût / www.compagnonsdugout.fr

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 6 personnes

2 aubergines, 3 courgettes, 3 tomates bien mûres, 400 g de viande de bœuf hachée, 1 oignon frais, 1 gousse d'ail, 150 g de parmesan, huile d'olive, thym, romarin, sel, poivre.

Préparation :

Coupez 2 courgettes, 2 aubergines et 2 tomates en gros dés et faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive, du romarin et du thym, durant 5 à 7 min. Pressez l'ail, ajoutez la viande hachée aux légumes et mélangez. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Disposez le mélange dans un plat à gratin, puis recouvrez avec la courgette et la tomate restantes, coupées en tranches. Ajoutez des copeaux de parmesan. Salez et poivrez si besoin. Enfouez durant 20 minutes, en vérifiant à mi-cuisson si le gratin ne dore pas trop vite. Au moment de servir, décorez avec quelques brins de romarin. Cette recette peut également être réalisée avec de l'agneau ou du veau haché.



Clafoutis aux abricots et noisettes



©Mary Devinat

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g d'abricots, 4 œufs, 60 g de sucre de canne, 60 g de farine, 1 c. à c. d'extrait de vanille, 50 g de poudre de noisettes, 25 cl de boisson millet amande noisette Bonneterre, quelques noisettes, beurre pour le moule.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Rincer les abricots et les couper en deux. Verser dans un bol le sucre de canne, la farine et la poudre de noisettes, mélanger. Ajouter les œufs un à un en mélangeant à chaque fois, puis l'extrait de vanille. Verser la boisson au millet. Mélanger au fouet. Placer les abricots découpés dans un plat allant au four beurré et couvrir avec la préparation à clafoutis. Placer au four pendant 40 minutes. Ajouter quelques noisettes concassées sur le dessus avant de servir.

A vos côtés
où que
vous soyez !



Solutions de téléassistance N°1* en France



Luna mobile



Abby

Nous vous proposons une **téléassistance mobile** pour sécuriser vos déplacements partout en France métropolitaine, **7 j/7 & 24h/24.**

En appuyant sur le bouton d'alerte, vous êtes **géolocalisé** et connecté à notre centrale d'écoute, qui pourra vous envoyer du secours si besoin.



Luna 4G

Activ'zen s'adresse à toute personne souhaitant se sentir parfaitement en sécurité chez elle grâce à une **téléassistance domiciliaire**. Ainsi vous resterez autonome mais jamais seul en cas de besoin.

Présence Verte Tours

Plus de 35 ans d'expérience

- Centrale d'écoute 24h/24
- Plus de 6300 personnes équipées et sécurisées
- Des conseillers clientèle de proximité
- Une présence humaine, un suivi technique et administratif local

Pour découvrir nos solutions de téléassistance et en savoir plus sur nos offres, contactez nous au **02 47 31 61 96** ou par mail : pv37@presenceverte.fr

5 rue du 66^e Régiment d'Infanterie - 37000 Tours



www.presenceverte.fr



Mots fléchés

TRICOLORE MOTIFS		PERSIENNE SIGNER		BÉATITUDE ERBIUM		GÉNITEUR IMPRIMENT		BAPTÊME OU MARIAGE
1							5	
ÉTOUFFERA LIBERTAIRE								
				PALMIER AIGLE AUSTRALIEN				
CAVE EFFET CHIMIQUE		7					POU	2
			REVENU ANNUEL NARINE DE CHEVAL					
VICTOIRE D'EMPIRE ALIAS JACOB					ONCLE DE CASE COURBURE DE COLONNE			
				6		FERRURE FRERE		8
ACCEPTERA ÉLÉGANCE TIGE SE- CONDAIRE MARQUES DE GAÏETÉ					3			
							ASSAI- SONNA	
AMER TÉNOR ITALIEN				PROFÈRES ONCLE D'AMÉRIQUE				BIEN VENUS
		9				EXERCICE IRIDIUM		
CÉRUM ABRÈGE- RAIS			REFUGE					
		4						

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

Retrouvez les solutions en page 30

Résidence Choiseul

Maison de retraite
à Tours (37)

**CHAMBRES INDIVIDUELLES
ET DOUBLES JOLIMENT
AGENCÉES ET
PERSONNALISABLES**



**Les courts séjours dans notre
maison de retraite, c'est
vieillir en toute sérénité.**



Confort hôtelier.
Séjours à durée déterminée
et longs séjours. Accueil de
couple possible.



Unité de soins adaptés
à l'accueil de personnes
Alzheimer ou présentant
des troubles apparentés.



Une prise en soins
personnalisée. Des
animations régulières et
activités thérapeutiques.

24 allée, 31 rue de Trianon
37100 Tours - **Tél. : 02 47 41 55 55**
www.emeis.fr

Un établissement



Mot mystère

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

ÉCONOME

PÉDANTE

ZYMASE

MOT MYSTÈRE : COFFURE À POILS

Mots à caser

E									

Remplissez cette grille en y incorporant les mots de la liste ci-dessous. Partez de la lettre "E" pour vous aider.

MU - NI - NÔ - OS - RÂ - TG - UR

Retrouvez les solutions en page 30

Galas - Visites Matinales



LES GALAS DU BICENTENAIRE

Rendez-vous dans le Grand Manège des écuyers pour assister à un gala du Cadre noir pour célébrer son bicentenaire.

*Vendredi 19 septembre à 21h
Samedi 20 septembre à 21h
Dimanche 21 septembre à 16h
Vendredi 17 octobre à 21h
Samedi 18 octobre à 21h
Dimanche 19 octobre à 16h*

LES VISITES

La visite guidée classique : Cette visite propose de découvrir l'univers du Cadre noir.

Le Rendez-vous des initiés : Visite technique qui aborde la formation et le sport de haut niveau.

LES MATINALES

Tout au long de la saison, découvrez dans le grand manège, le travail des écuyers et de leurs jeunes chevaux.

Avenue du Cadre noir - 49400 St-Hilaire St-Florent
02 41 53 50 60 - visites.cadrenoir@ifce.fr
Billetterie : 02 41 53 50 80 - billetterie.cadrenoir@ifce.fr
www.cadrenoir.fr



le Cadre
noir Saumur
ifce

Seniors : Comment prendre soin de soi ?

Le bien-être ne connaît pas d'âge. Après une vie active bien remplie, la retraite est le moment idéal pour se recentrer sur soi, écouter son corps et cultiver son équilibre. Prendre soin de soi à la retraite, ce n'est pas seulement surveiller sa santé : c'est aussi nourrir son esprit, préserver son autonomie et entretenir ses relations sociales. Voici les clés pour bien vieillir et profiter pleinement de cette nouvelle étape de vie.

1. Entretenir sa santé physique

Le vieillissement est un processus naturel, mais il peut être accompagné avec douceur :

- **Consulter régulièrement son médecin** : un suivi médical régulier permet de prévenir et de détecter rapidement d'éventuels problèmes de santé.
- **Manger équilibré** : privilégier les fruits, les légumes, les protéines maigres et les aliments riches en fibres. Boire suffisamment d'eau est également essentiel.
- **Bouger chaque jour** : marche, natation, jardinage, gymnastique douce ou yoga aident à conserver mobilité, énergie et bon moral.
- **Bien dormir** : un sommeil réparateur est fondamental. Une routine du soir apaisante et un bon matelas peuvent faire toute la différence.



2. Prendre soin de son mental

Rester actif mentalement est un excellent moyen de préserver ses facultés cognitives :

- **Lire, jouer, apprendre** : les mots croisés, les puzzles, les jeux de mémoire, ou même apprendre une nouvelle langue ou un instrument gardent l'esprit alerte.
- **Garder des objectifs** : se fixer de petits projets au quotidien (cuisine, bricolage, bénévolat) favorise le sentiment d'utilité et d'accomplissement.
- **Accepter de se faire aider** : face à l'angoisse, la solitude ou la perte d'un proche, il ne faut pas hésiter à parler à un professionnel ou à rejoindre un groupe de soutien.

3. Cultiver le lien social

L'isolement est un véritable enjeu du bien-être chez les seniors. Pour le prévenir :

- **Maintenir des liens avec ses proches** : un appel, une visite, un message... chaque échange compte.
- **Participer à la vie locale** : clubs, associations, ateliers créatifs ou sportifs sont autant d'occasions de rencontrer de nouvelles personnes.



- **Oser la technologie** : les outils numériques (visio, réseaux sociaux, messageries) permettent de rester connecté, même à distance.

4. Se faire plaisir et se chouchouter

Prendre soin de soi, c'est aussi se faire du bien :

- **Prendre le temps pour soi** : lire un bon livre, écouter de la musique, s'offrir une sieste ou un massage, c'est bon pour le corps et l'âme.
- **Soigner son apparence** : bien s'habiller, aller chez le coiffeur, porter ce qui nous plaît aide à renforcer l'estime de soi.
- **Voyager ou sortir** : même à proximité, une promenade, une exposition ou un petit week-end permettent de rompre la routine.

Prendre soin de soi en tant que senior, c'est adopter une attitude bienveillante envers son corps, son esprit et son cœur. Ce n'est pas une question d'âge, mais de volonté d'avancer avec douceur, confiance et sérénité. À tout âge, le mieux-être est possible : il commence par l'écoute de soi, jour après jour.

Fabriquer un cache-pot bohème



© Elève - Mademoiselle Claudine

La grande tendance végétale du moment, c'est de magnifier ses plantes d'intérieur avec de jolis cache-pots tendance qui viendront décorer aussi bien vos végétaux que votre home sweet home. Voici comment fabriquer ce modèle très bohème...

Découper le contreplaqué

Pour fabriquer votre cache-pot, vous aurez besoin d'un joli panier en osier, de trois pieds en bois avec support et d'une planche de contreplaqué de 10 mm d'épaisseur. Mesurez le fond du panier et découpez la planche en fonction des dimensions avec une scie sauteuse.

Visser les supports

Avec un crayon, repérez l'emplacement des trois supports dans lesquels viendront se visser les pieds. Prenez soin de les répartir de manière équilibrée. Vissez les supports directement sur la planche et placez-la à l'intérieur du panier, les supports tournés vers le bas.

Trouer le panier

À l'aide du crayon, faites trois petits trous dans le panier en étirant les mailles, afin de pouvoir faire passer à travers la tige filetée des pieds en bois.

Visser les pieds

À travers le panier, vous pouvez désormais visser les trois pieds dans les supports préalablement fixés. Pensez à placer une soucoupe au fond du panier afin d'éviter que l'eau ne coule lorsque vous arroserez votre plante.

edenéa

RÉSIDENCE SENIORS À TOURS

**RENSEIGNEMENTS
ET VISITES :**

**35 RUE DANIEL MAYER
37100 TOURS**

TÉL : 06 69 77 77 21

0 820 12 10 12

**Service 0,12 € / appel
+ prix appel**

nexity.fr/edenea



**COMMERCES, SERVICES
ET TRANSPORTS À PROXIMITÉ**

LOCATION D'APPARTEMENTS DU T1 AU T3

LOGEMENTS ÉQUIPÉS, MEUBLÉS ET ADAPTÉS*

NEXITY EDENEA S.A.S société par Actions Simplifiée au capital de 1 750 000 euros - Siège social : 67 rue Arago - CS 70058 - 93585 SAINT-OUEN CEDEX - SIREN : 793 759 614 - R.C.S. BOBIGNY - APE 6832A - N° T.V.A. intracommunautaire : FR52793759614 - Document et photos non contractuels. *Voir services et conditions en résidence. Crédit photos : Adobe Stock. Juillet 2025. Création : dps

“Et moi, quand est-ce que je souffle ?”

Prendre des vacances, un répit essentiel pour les aidants



On estime le nombre d'aidants entre 8 et 11 millions en France, dont près d'un tiers sont eux-mêmes retraités. Soutenir au quotidien un conjoint malade, un parent en perte d'autonomie ou un enfant en situation de handicap est un engagement admirable... mais aussi épuisant. Trop souvent, les aidants s'oublient. Pourtant, prendre du temps pour soi n'est pas un luxe : c'est une nécessité.

Pourquoi prendre du recul fait du bien ?

- Préserver sa santé physique et mentale : Fatigue chronique, troubles du sommeil, douleurs articulaires, irritabilité... Ces signes d'alerte sont fréquents chez les aidants. Une pause permet au corps et à l'esprit de se reposer, réduisant les risques d'épuisement.
- Retrouver un équilibre de vie : Les vacances permettent de se reconnecter avec soi-même : lire, se balader, dormir sans contraintes. Elles permettent aussi de raviver des passions personnelles oubliées.
- Favoriser une relation plus apaisée avec l'aidé : Un aidant reposé est souvent plus disponible affectivement. La distance, même temporaire, évite les tensions et permet de retrouver une relation plus sereine à son retour.

Des vacances adaptées pour tous les profils

Que vous partiez seul, en couple ou avec la personne aidée, des solutions existent :

- Les séjours de répit accompagnés (VRF, France Alzheimer, séjours «Aidants-Aidés») proposent un cadre bienveillant avec accompagnement médical et activités dédiées.

- Les accueils temporaires (en EHPAD ou établissements spécialisés) permettent de confier son proche en toute sécurité pendant quelques jours.
- Les plateformes de répit locales organisent des journées bien-être, des sorties culturelles, voire des relais à domicile pour permettre une pause.

Comment financer son répit ?

- Avec l'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA) : une indemnité pour compenser la perte de revenu pendant un congé.
- Les Aides des caisses de retraite (CARSAT, Agirc-Arrco) : elles proposent des séjours aidants-aidés, des chèques répit ou des solutions d'hébergement temporaire.
- L'ANCV Seniors en Vacances : des séjours subventionnés pour les retraités et parfois leurs aidants.

Nos 5 conseils clés avant de partir

- 1- Parlez-en à votre médecin ou à votre assistante sociale pour organiser un relais fiable.
- 2- Choisissez un séjour adapté à vos besoins et à ceux de votre proche.
- 3- Préparez les documents médicaux si vous partez avec l'aidé.
- 4- Informez les autres membres de la famille pour éviter les malentendus.
- 5- Déculpabilisez : prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de l'autre.



Prendre du temps pour soi, ce n'est pas tourner le dos à son rôle d'aidant. C'est se donner les moyens de durer, de tenir, de vivre mieux. Offrez-vous ce droit au répit, car être un bon aidant, c'est d'abord être un aidant en bonne santé.

Partir en **vacances** avec un proche dépendant !

VRF Touraine s'occupe de tout !



Labellisé 3 étoiles et Tourisme Handicap

Bonne nouvelle pour les vacanciers en quête de détente inclusive : le Village Répit Familles (VRF) de Fondettes vient d'obtenir la labellisation «**Hôtel 3 étoiles**» ainsi que le prestigieux label «**Tourisme Handicap**». Une double reconnaissance qui vient saluer la qualité de l'accueil, le confort des hébergements et l'accessibilité du site à tous, sans exception.

Un séjour pour tous, dans un cadre apaisant

Les vacanciers profitent pleinement de leur séjour, en toute sérénité, grâce à une équipe pluridisciplinaire bienveillante. Un lieu de répit unique avec 2 types de séjours pour que chacun trouve sa place.

HÔTEL À LA CARTE

Tout public

Formule demi-pension, pension complète ou club avec animations. Possibilité d'aide aux soins et/ou d'un matériel adapté.

SÉJOUR D'UNE SEMAINE

Pour les plus de 60 ans avec pathologie diagnostiquée

Participation possible de votre Caisse de retraite et/ou prévoyance.

Des animations ouvertes à tous les publics

Tout au long de l'année, le Village propose chaque jour des animations culturelles, ludiques et sportives ainsi que des dégustations, excursions et soirées musicales. Une belle manière de favoriser la rencontre, le partage et l'inclusion.

Du 6 au 10 octobre 2025

ÉVÈNEMENT AU VRF TOURAINE "SUIS-JE AIDANT.E ?"

Une semaine pour se reconnaître aidant et trouver des solutions : Ateliers, parcours de sensibilisation, formation avec la présence d'experts reconnus.
Contactez-nous pour plus d'informations !

Mots coupés

Les quatorze mots de la liste ci-dessous ont été découpés en trois morceaux (par groupe de trois lettres, sans distinction de syllabes) et sont cachés dans cette grille. Une fois tous les mots trouvés, il vous restera un quinzième mot à découvrir.

ORE	BRI	ANT	USE	ECT
RER	UGN	PHO	GER	VIO
SEL	ANT	CAR	INF	GNE
REC	TAM	TER	PON	ENC
REP	NER	RIE	SPH	OMB
MAG	BLE	GOR	ATR	CIC
NIF	LEN	ICE	ALA	REN
NDI	ROU	OUG	RAB	IER
PRE	HAR	LLE	OPI	AGE

ERE	AGO	END	URI	TIF
SPH	DRA	DEV	ERE	ANC
BOT	URA	ENE	BIV	ORE
TIF	IER	EUR	IEN	GRO
QUE	PHO	GUE	ROT	TRI
ANT	EPA	SOU	NTE	FIG
PED	MYS	CON	SEI	FFL
ORA	TRE	REV	BAL	MES
ANI	IER	ULI	HER	LLE

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 - BRINDILLE | 8 - PHOSPHORE |
| 2 - CARROUSEL | 9 - PRÉALABLE |
| 3 - CICATRICE | 10 - RABOUGRIE |
| 4 - ENCOMBRER | 11 - RENGORGER |
| 5 - HARGNEUSE | 12 - RÉPUGNANT |
| 6 - INFECTANT | 13 - TAMPONNER |
| 7 - MAGNIFIER | 14 - VIOLENT |

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 - BOTANIQUE | 8 - MYSTIFIER |
| 2 - DÉVORANTE | 9 - PÉDAGOGUE |
| 3 - DRACONIEN | 10 - PHOSPHÈNE |
| 4 - ÉPAULIÈRE | 11 - REVENDEUR |
| 5 - FIGURATIF | 12 - ROTURIÈRE |
| 6 - GROSEILLE | 13 - SOUFFLANT |
| 7 - HERBIVORE | 14 - TRIMESTRE |

Sudoku

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

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

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

Mots croisés

J	U	V	E	N	I	L	I	T	E
A	T	O	N	E		I	L	O	T
R	A		O	M	I	S		P	E
R	H	I	N	O	C	E	R	O	S
E		O	C		T		I		
T	E	T	E	D	E	L	O	U	P
I	R	A		O	R	A	N	T	S
E	R		V	U	E	S		I	I
R	E	P	I	T	S		O	L	T
E	S	O	P	E		M	U	E	T

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

Mots à caser

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

SOLUTIONS

Mots fléchés

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

PROSPÉRER

Mots coupés : RECOPIAGE - BALANCIER

Mot mystère : FEUTRE



Pompes Funèbres Assistance

Depuis 1993



Pompes funèbres
Marbrerie
Chambre funéraire



02 47 28 93 93

www.pfassistance.fr

Av. de la République à Chambray-lès-Tours

MISSION AUDITION

**Après
853 tentatives
vos parents refusent
toujours de porter
des aides auditives ?**



**Nous saurons
les convaincre.**



KrysTM
AUDITION

Krys.com. *Le bilan auditif n'est pas un examen médical. Les aides auditives sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé.
Mai 2025. KGS RCS Versailles 421 390 188.

Fabien DESNOUES Opticien & Audioprothésiste D.E.

AMBOISE
25, rue Nationale
02 47 23 12 77

BLÉRÉ
50, rue du Pont
02 42 85 00 08

MONTLOUIS/LOIRE
C.C. Les Côteaux
02 47 27 14 67

POCÉ-SUR-CISSE
C.C. Intermarché La Ramée
02 42 85 00 06

FAVEROLLES/CHER
C.C. Carrefour Market
3, rond-point Montparnasse
02 54 32 29 21