

aime

vivre en touraine



Magazine annuel gratuit
N°4 - édition 2025 - 2026

“

Le bonheur n'est pas toujours
dans un ciel éternellement bleu,
mais dans les choses les plus
simples de la vie. ”

Confucius



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

Directeur général :
Jérôme BECHY

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

**Conseillères en Communication
Responsables de secteur**
Elodie MAUBERT - Mélissa NEVES

Impression :
Imprimerie LES PRESSES
DE TOURAINE



Isabelle BUYTARD
Directrice de Publication

LE MOT DE LA REDACTION

Vous l'attendiez avec impatience...
voici donc le nouveau numéro de votre
magazine J'Aime Vivre en Touraine.

Le contenu éditorial reste inchangé : vous y
retrouverez les bonnes adresses de nos
partenaires qui œuvrent dans le sens de l'éco
responsabilité et des circuits courts.

Dans cette édition, nous avons décidé de mettre
en valeur l'artisanat afin de vous faire découvrir
des Hommes et de Femmes de Touraine
d'exception !

Bonne lecture à tous et à toutes !



**Une pizza,
ça se partage.**

**Le transport
aussi.**



Tout le monde valide.

C'est simple, c'est juste,

c'est ta part.



Bus Tram Vélo Train

filbleu

Tours Métropole

02 47 66 70 70

filbleu.fr f @ 📞 🎵

SOMMAIRE

SOMMAIRE

SOMMAIRE



DES HOMMES ET DES FEMMES DE TOURAINE

Le bonheur	02
Fil Bleu	04-05
Les métiers de l'artisanat	06-07
Fabriquer une guirlande à led	10
Le magasin de Seconde main d'Aurélié	11
Alexane et Mickaël élèvent leurs volailles au Comptoir du Panier Fermier	11
3 idées pour se lancer dans l'upcycling	12-13
Fabriquer un cache-pot bohème	14
Emmaüs Touraine	15
Le palming pour soulager les yeux	16
Chez Mirette et Lorgnon, Gwenaëlle une opticienne éco-responsable	17
Drainage lymphatique, mode d'emploi	18
Cabinet de Réflexologie et drainage lymphatique de Nathalie Mandengue	19
Optique Lamoureux : votre opticienne à domicile en Touraine	19
Quelle relation entretenez-vous avec la nourriture ?	20-21
La propolis : l'arme secrète des abeilles	22

- 23 Armand Gypteau, le paysan bleu !
Spiruline en Touraine avec la nourriture ?
- 23 Ruch'ées Fées : une passion pour les Abeilles
- 24 Le Grué de Cacao : Un Trésor Brut du Chocolat
- 25 Chocolaterie Fèves
- 26 Le design en quête d'imperfection
- 27 Iza Design : L'élégance d'un intérieur
- 27 L'atelier de Porcelaine et Céramique niché
au coeur de Tours
- 28 Le retour en fanfare du chapeau
- 29 Aucune limite pour que Chantal Gomez
fabrique le chapeau de vos rêves !
- 29 Coeur de fil, des chapeaux et accessoires locaux
- 30-31 Prendre du temps pour soi :
un acte essentiel de bienveillance
- 32 Enfant boudeur : les huiles essentielles
à la rescousse
- 33 Jean-Brice Verbe Praticien et Formateur
en Dien Chan
- 34 Découvrez les bienfaits du bol tibétain
- 35 Emmazen
- 36-37 Vivre sans voiture : astuces pour un quotidien
plus simple et durable



- 38-39 Terre d'Histoire
- 40-41 Cadre noir de Saumur
- 42 Bagel poulet et crème au basilic
- 43 Bar & Restaurant au Château de l'Aubrière
- 44-45 La Culture et le Patrimoine de la Touraine
- 46-47 Ville d'Avoine
- 48-49 Auteurs de Touraine
- 50-51 Pompes Funèbres Assistance
- 52 Ville de Tours

CULTURE & PATRIMOINE







Les métiers de l'artisanat

Les métiers manuels incarnent un savoir-faire précieux, transmis de génération en génération, mêlant passion, habileté et créativité. En consommant local, on soutient ces artisans qui façonnent chaque pièce avec soin, tout en renforçant l'économie de proximité et en réduisant notre impact environnemental. C'est un choix à la fois éthique et esthétique.

Fabriquer une guirlande à led



© Cable and Cotton

Parce qu'elle est ultra tendance et simple à fabriquer, la guirlande à LED est l'accessoire do-it-yourself par excellence. Voici comment réaliser une guirlande avec des boules de fil à tricoter coloré...

1/ Gonflage des ballons

Gonflez autant de ballons que ce qu'il y aura de LED sur votre guirlande. Leur diamètre doit faire environ 6 cm. Avec un pinceau, badigeonnez-les de vernis colle.

2/ Cercler le fil à tricoter

Enroulez chaque ballon de fil à tricoter en prenant soin de laisser quelques espaces qui diffuseront la lumière. Utilisez du fil de différentes couleurs pour chaque ballon pour une guirlande plus déco. Plongez les ballons dans le vernis colle.

3/ Séchage

Laissez sécher les boules une bonne journée en les retournant de temps en temps. Le fil doit être bien dur. Pincez ensuite les nœuds des ballons et entaillez-les avec des ciseaux. Ils vont se dégonfler et se décoller du bord des boules.

4/ Emboîter les LED

Une fois les ballons retirés, il ne vous restera plus qu'à emboîter les LED dans chaque boule de fil. Attention, cette guirlande craint l'humidité, il ne faut pas la laisser dehors en cas de pluie.

Portraits



Le magasin de Seconde main d'Aurélié à Joué-Lès-Tours !

Si vous souhaitez opter pour une consommation économique et écologique, vous serez séduit par la sélection qualitative de manteaux, pantalons, gilets, shorts ou robes... de seconde main à prix mini pour vos enfants de 0 à 6 ans! Aurélié vous propose également des jouets (principalement en bois ou en tissu), des jeux d'éveil et des jeux éducatifs et une sélection de livres.

Un espace est également consacré aux créations locales : celles d'Aurélié elle-même, des bavoirs et protège-carnet de santé réalisés à base de tissus labellisés Oeko-Tex, mais aussi d'autres créateurs : bijoux et accessoires, luminaires upcyclés...

Décroche-moi ça - 8 place de l'église
37300 Joué-lès-Tours - 06 83 06 54 61



Alexane et Mickaël élèvent leurs volailles au Comptoir du Panier Fermier

Alexane et Mickaël Launay vous propose des volailles (poulets et pintades) élevées en plein air, nourries avec les céréales de la ferme et préparées sur place. Ils ont 6 bâtiments déplaçables (afin que les volailles aient toujours de l'herbe dans les parcours) abritant chacun 800 animaux, sans oublier leurs 250 pondeuses qui produisent de bons œufs tous les matins !!! En période de fêtes, découvrez les volailles festives telles que les chapons, les poulardes et les dindes. La ferme familiale propose uniquement de la vente directe, à Marray chaque jour sur RDV ou dans le magasin De Mes Terres d'Amboise.

Le Ragot - 37370 Marray - 07 62 82 70 20
www.le-comptoir-du-panier-fermier.fr



3 idées pour se lancer dans l'upcycling

Pour nos aïeux qui n'ont pas connu la profusion du prêt-à-porter, il était tout naturel de redonner vie à de vieux vêtements. Mais plus qu'un simple reprise, l'upcycling a vocation à apporter une valeur mode ajoutée.

Repérer et s'équiper

Faites un tour dans votre dressing : si certains vêtements n'ont pas été portés depuis quelques années, il est temps pour eux de commencer une seconde vie ! Regardez aussi du côté du linge de lit, qui pourrait bien changer de destination. On privilégiera des tissus de qualité : trop fins, trop épais ou extensibles, ils seraient plus difficiles à travailler. Vous trouverez sinon votre bonheur dans les friperies, en vous laissant guider par votre inspiration – mais il sera plus pratique au début d'avoir une certaine idée du projet. Enfin, si vous êtes déjà adepte de la couture, songez à récupérer vos chutes de tissu qui peuvent toujours servir.





La couture ? Même pas peur !

Il vous est peut-être arrivé de couper les jambes d'un jean pour en faire un short effiloché. Vous avez donc déjà fait de l'upcycling ! Mais pour entrer dans le vif du sujet et commencer les travaux d'aiguille, privilégiez d'abord les projets nécessitant peu de couture : housses de coussins, pochettes... Les chutes de tissu peuvent s'employer pour créer un chouchou XL avec un élastique, mais

aussi pour des créations en patchwork plus poussées. Les tutoriels foisonnent en ligne, mais pour celles et ceux qui voudraient gagner en habileté, de nombreux ateliers de couture proposent désormais des cours d'upcycling qui vous aideront à mener à bien vos projets, du patronage aux finitions. Ce qui demande certes un budget, mais peut s'envisager comme un report des dépenses de shopping vers une activité gratifiante et durable.

Fabriquer un cache-pot bohème



© Elise - 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.



Véritable centre de solidarité, de partage et de renaissance

Depuis 1971, la communauté EMMAÜS Touraine héberge des compagnons aux parcours souvent marqués par des épreuves. Sans-abri, exilés, personnes en grande précarité... tous trouvent ici un accueil inconditionnel, un toit et une place au sein d'un collectif solidaire. Plus qu'un lieu d'accueil, EMMAÜS Touraine est un tremplin pour les compagnons qui trouvent une stabilité, un rythme, des responsabilités, se forment à de nouveaux métiers. La communauté autonome financièrement, vit grâce aux ventes solidaires organisées chaque semaine dans les 7 centres de Touraine : Auzouer-en-Touraine, St-Pierre-des-Corps, Joué-lès-Tours, Tours Nord, Amboise, Evsres-sur-Indre et Chinon.

Modèle d'économie circulaire

Les dons permettent d'offrir une seconde chance et de participer à un projet à la fois humain et écologique. Meubles, vêtements, livres, électroménager, jouets... tous les objets récoltés sont triés, réparés quand cela est possible, valorisés, puis proposés à la vente. Ce modèle permet de limiter le gaspillage, financer l'hébergement, la nourriture, les soins et la vie communautaire (loisirs, projets).

Portrait d'un compagnon : « C'est chez moi ici »

Hamid quitte son pays l'Algérie en 2015 afin de poursuivre ses études supérieures en France. Après avoir exercé plusieurs petits boulots en région parisienne, il fait une rencontre qui lui parle du mouvement EMMAÜS. « J'étais dans le besoin (en précarité administrative), la vie dehors, elle n'est pas facile ». Il décide alors d'intégrer la communauté d'EMMAÜS Touraine en octobre 2021. « Une perspective pour l'avenir », après avoir fait ses preuves au sein de la communauté, il devient référent de la friperie qu'il gère avec succès, ce qui lui a permis de retrouver des repères et la confiance nécessaire pour avancer vers de nouveaux projets professionnels.



Projets à venir à Evsres

Un nouveau bâtiment de vente devrait voir le jour à l'horizon 2028-2029 afin d'améliorer le confort des clients et compagnons. Dans ce futur espace, vous pourrez partager des moments de convivialité au Café Solidaire. Une idée constructive née du groupe de travail collaboratif entre compagnes, compagnons, bénévoles et salariés.

Enlèvement gratuit à domicile - Informations au 02 47 26 43 25
Retrouvez toutes les ventes ouvertes au public sur www.emmaus-touraine.org

Le palming pour soulager les yeux

Entre le fromage et le yaourt, le skyr, une spécialité inventée par les Vikings, a des arguments nutritionnels de taille pour séduire les consommateurs.



Entre smartphone, tablette, télévision et ordinateur, il est presque impossible de se passer des écrans au quotidien. Si certains y passent plus de temps que d'autres, la fatigue visuelle est un sujet qui nous concerne tous ! Pour soulager vos yeux facilement et rapidement, testez donc la technique du palming.

En cinq minutes top chrono

Fatigue visuelle, maux de tête, sécheresse oculaire, vision floue... l'excès d'écran est mauvais pour votre santé ophtalmique ! Pour accorder une pause à vos yeux dans la journée, la technique du palming est idéale. Dans les transports, au travail ou à la maison, elle se met facilement en place partout. Il suffit en effet de vous accouder à une table et de bien relâcher vos épaules et vos bras. Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer et posez-les sur vos yeux sans appuyer sur les globes oculaires. L'idée est de se plonger dans l'obscurité durant cinq minutes en respirant profondément. La chaleur qui se dégage de vos paumes va permettre de détendre le système visuel, de favoriser le relâchement musculaire des yeux et de faciliter la détente. De 7 à 77 ans, cet exercice est adapté à tous.

Portrait

Chez Mirette et Lorgnon, Gwenaëlle une opticienne éco-responsable



Après un contrôle de la vue puis un choix personnalisé, vous serez accompagné pour trouver LA paire qui vous correspond !

Nouveauté :

Dorénavant, votre opticienne vous propose des lunettes de sport adaptées à votre vue pour vous permettre de pratiquer votre activité avec beaucoup de confort. Elle vous recommandera des lunettes techniques qui vous assureront une aisance optimale lors de votre pratique sportive tel qu'un masque de plongée à votre vue, des lunettes pour pratiquer le vélo, la course à pieds ou tout autre sport !

Une boutique atypique en Touraine

Si vous cherchez un lunetier éco-responsable, nous vous conseillons Mirette et Lorgnon ! Gwenaëlle vous réserve un accueil cocooning dans sa charmante boutique de Neuvy le Roi !

Si vous privilégiez les achats locaux et respectueux de l'environnement, comme des lunettes en bois, vous serez séduits par les gammes sélectionnées par Gwenaëlle et ravis par le RDV individuel qu'elle vous proposera pour vous accueillir en toute confiance.



Mirette et Lorgnon - 12 grande rue - 37370 Neuvy le Roi
06 05 03 29 80 - www.mirette-et-lorgnon.fr - opticien@mirette-et-lorgnon.fr



Drainage lymphatique, mode d'emploi

Qu'il soit médical ou esthétique, le drainage lymphatique manuel est, depuis 1930, une véritable source de bien-être. Gros plan sur un massage qui a tout pour plaire.



La lymphe dans tous ses états

Avant toute chose, sachez que le corps humain contient un à deux litres de lymphe, un liquide incolore responsable du bon fonctionnement de notre circulation sanguine, et plus généralement de notre organisme. Si la lymphe est censée mettre 48 heures en moyenne pour circuler dans tout notre corps, il arrive que certaines toxines engorgent le système lymphatique. C'est ce qui provoque les jambes lourdes, la cellulite, les ballonnements ou encore une mauvaise circulation du sang.

Un remède doux et naturel

Si vous souffrez de problèmes lymphatiques, pas de panique ! Le drainage manuel peut vous soulager. Pratiqué par des médecins, des kinésithérapeutes mais aussi dans les instituts de beauté à des fins esthétiques (lutte contre la cellulite, etc.), ce soin prend la forme d'un massage. Le masseur va ainsi suivre le parcours de la lymphe en faisant des pressions sur certaines zones du corps. Il effectuera des mouvements circulaires, toujours du bas vers le haut, pour stimuler la lymphe et ainsi contribuer à éliminer les toxines et autres déchets internes de notre organisme.

Les bienfaits du drainage lymphatique

Ce massage bien spécifique dure au moins une heure et permet de débarrasser le système lymphatique de ses impuretés et de détoxifier l'organisme. Rétablir la bonne circulation du système lymphatique réduit également le risque d'infection, de varices et est bénéfique si vous souffrez d'insuffisance veineuse. Pour obtenir des résultats durables, plusieurs séances seront toutefois nécessaires.

Portraits



Cabinet de Réflexologie et drainage lymphatique de Nathalie Mandengue

Si vous êtes à la recherche d'une praticienne douce et à l'écoute, n'hésitez pas à contacter Nathalie qui trouvera LA réponse à votre problématique afin de vous aider à mieux vivre. Praticienne de réflexologie, shiatsu et harmonisation lymphatique, elle prendra le temps nécessaire dans un premier temps pour échanger sur ce que vous recherchez : détente ou problématique spécifique pour ensuite stimuler les points réflexes grâce aux techniques de médecine chinoise qu'elle maîtrise parfaitement.

Son objectif est également de vous rendre autonome afin que vous puissiez soulager vos maux au quotidien. Pour cela, elle vous indiquera des gestes à reproduire et vous fournira également un suivi avec cartographie.

Pensez aux cartes cadeaux !

Joué-lès-Tours - 07 67 17 40 73

<https://nathaliemandengue.wixsite.com/nath> 



Optique Lamoureux : votre opticienne à domicile en Touraine

Emilie se déplace directement à votre domicile avec plus de 300 paires afin que vous puissiez essayer et choisir ce qui convient le mieux, en prenant tout le temps nécessaire. Vous bénéficierez, exactement comme en magasin, d'un service après-vente et d'un contrôle de votre acuité visuelle.

C'est avec fierté que cette opticienne aux petits soins vous proposera des produits 100% made in France avec un large choix pour adultes et enfants.

5 bis Chemin du Carroi Meunier
37230 Fondettes - 02 49 88 40 18
www.optique-lamoureux.fr  



Quelle relation entretenez-vous avec la nourriture ?

Tout le monde a un rapport différent à la nourriture. Si certains arrivent à contrôler leur alimentation et à manger en quantité suffisante, ce n'est pas le cas d'autres, qui ont parfois du mal à dire stop. Et vous ? Quelle relation entretenez-vous avec la nourriture ? Pour le savoir, répondez à ces quelques affirmations.

ANALYSES

1 - Il vous arrive de continuer à manger alors que vous avez le ventre plein.

- C. Jamais
- B. Parfois
- A. Tout le temps

2 - Vous avez tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre.

- C. Jamais
- A. Parfois
- B. Tout le temps

3 - Il vous arrive de vous réveiller la nuit pour grignoter.

- B. Jamais
- A. Parfois
- C. Tout le temps

4 - Vous avez l'impression de passer votre temps à manger.

- C. Jamais
- A. Parfois
- B. Tout le temps

5 - Vous avez tendance à vous nourrir davantage quand vous êtes triste ou contrarié(e).

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Tout le temps

6 - Votre comportement alimentaire vous fait souffrir.

- C. Jamais
- B. Parfois
- A. Tout le temps

7 - Vous prenez plaisir à manger.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Tout le temps

A : Vous avez une relation problématique avec la nourriture :

Face à la nourriture, vous n'arrivez pas à vous contrôler. Vous ne pouvez pas vous empêcher de manger, même lorsque vous n'avez plus faim, quitte à vous rendre malade. Cette addiction empiète sur votre vie personnelle et professionnelle et vous éloigne de vos proches. La situation vous fait souffrir et vous abîme la santé. Il est grand temps de réagir et de consulter un médecin ou un(e) diététicien(ne).

.....

B : Vous avez une relation compliquée avec la nourriture :

Vous ne souffrez pas de dépendance alimentaire, mais n'entretenez pas pour autant une relation saine avec la nourriture. Vous avez tout le temps peur d'avoir faim et avez donc tendance à manger plus que nécessaire. Ingérer des aliments vous rassure, en particulier lorsque vous faites face à une émotion négative. Un(e) thérapeute pourrait sûrement vous aider à mieux accepter vos émotions.

.....

C : Vous avez une relation saine avec la nourriture :

Vous êtes un bon vivant et aimez la bonne chère. Manger est pour vous un véritable plaisir. Mais, vous le savez, « il ne faut pas abuser des bonnes choses » ! Vous ne vous goinfrez pas et savez vous contrôler face à la nourriture. Entre deux écarts, vous veillez à manger sainement pour rééquilibrer la balance. Continuez comme cela !

La propolis : l'arme secrète des abeilles



Saluée pour ses innombrables propriétés protectrices, la propolis séduit de plus en plus de consommateurs en quête de traitement naturels. Focus sur un trésor de la nature.

De plus en plus de Français aspirent à des méthodes de soin alternatives, plus douces et naturelles. Parmi celles-ci, on compte notamment l'apithérapie, qui consiste à se soigner avec les seuls produits de la ruche. La star incontestée d'entre eux : la propolis.

Un petit miracle de la nature

Si la propolis fait autant parler d'elle depuis quelques années, c'est pour ses remarquables propriétés sur la santé. Pourvue de vertus antivirales, antimicrobiennes et antifongiques, elle apparaît comme une arme de premier choix contre de nombreuses infections.

Véritable antibiotique naturel, elle est également plébiscitée pour ses vertus anti-inflammatoires et antiseptiques, qui font d'elle un fantastique rempart contre les douleurs intestinales, digestives et articulaires.

Durant la saison froide, notre précieuse résine est principalement utilisée dans le traitement des affections respiratoires : maux de gorge, laryngite, angines, otites ou sinusites. Elle s'avère également très efficace contre les aphtes, les gingivites, mais aussi – comme nous l'avons évoqué précédemment – les coupures et les brûlures.

On lui prête également un fabuleux pouvoir régénérant, qui pousse de nombreuses entreprises de cosmétiques à l'intégrer dans leurs produits de beauté, notamment leurs soins capillaires. De même, sa nature antioxydante, liée à sa haute teneur en flavonoïdes, nous préserve du vieillissement cutané !

Portraits



Armand Gypteau, le paysan bleu ! Spiruline en Touraine

Saviez-vous qu'il y a une ferme aquacole à la Riche ? Armand y cultive de la spiruline, aussi appelée algue bleue, avec passion et conscience, pour vous proposer un aliment sain et local : en comprimés ou brindilles, associations savoureuses de spiruline et poudre de baobab, spirulines et mélange de graines pour les salades et petit déj équilibré et bientôt spiruline fraîche en surgelée ! Il vous fera découvrir sa passion et répondra à vos questions à l'occasion des portes ouvertes (plus marché de producteurs), les dimanches des solstices et équinoxes.

Vente et visite gratuite de la ferme Mercredi : 10h-12h
Vendredi : 16h30-18h30 - Sur RDV au 07 83 57 37 44

103, route de Saint-Genouph - 37520 la Riche
07 83 57 37 44 - www.paysanbleu.fr



Ruch'ées Féés : une passion pour les abeilles

Loïc, Apiculteur, et de son épouse Laëticia, "Fée du bien-être", vous proposent les trésors de la ruche (miel, pollen, propolis, gelée royale), des essaims, et de précieux conseils ! Leur miellerie de Veigné est adorable et les nombreux partenariats qu'ils ont su tisser avec d'autres acteurs locaux (créateurs et producteurs) permettent de délicieuses associations : bière au miel, miel au grué de cacao, miel à la spiruline...

Ce qui les distingue est leur volonté de transmettre leur passion en proposant des ateliers découverte, un accompagnement pour la pratique de l'apiculture, du parrainage de ruches à tout type de public. Contactez-les ou venez leur rendre visite à la miellerie ou au marché Rabelais le dimanche matin à Tours !

26, rue des Partenais - 37250 Veigné
06 58 04 97 22

Le Grué de Cacao : Un Trésor Brut du Chocolat

Le grué de cacao est l'un des produits les plus purs issus de la fève de cacao.

Il est obtenu à partir des fèves de cacao fermentées et séchées, qui sont ensuite torréfiées pour développer leurs arômes. Une fois refroidies, elles sont concassées, puis passées dans un appareil appelé vibreur ou vanneuse qui sépare les éclats (le grué) des enveloppes. Ce processus donne un produit sec, croquant, au goût intense de cacao, parfois amer ou acide selon l'origine de la fève. Le grué de cacao séduit par son côté authentique, naturel et gourmand, sans être sucré. Il répond aux tendances alimentaires modernes : alimentation saine, retour aux sources, produits non transformés.



Valeur nutritionnelle

Le grué de cacao est un super-aliment naturellement riche en :

- Antioxydants (notamment des flavonoïdes),
- Magnésium, fer, zinc, et potassium,
- Fibres alimentaires,
- Un peu de caféine et de théobromine, deux stimulants naturels.

Il est faible en sucre et sans additifs, ce qui en fait un excellent allié pour une alimentation saine.

Utilisations culinaires

Le grué de cacao peut être utilisé de nombreuses façons :

- En pâtisserie : pour ajouter du croquant et une touche brute de cacao à des cookies, brownies, ganaches ou entremets.
- Dans le chocolat maison : c'est l'ingrédient de base pour fabriquer le chocolat noir, après broyage et ajout de sucre.
- Dans des plats salés : en touche originale sur des viandes, risottos ou sauces pour leur apporter une note torréfiée.
- Dans le granola ou les smoothies : pour une touche énergisante et croquante.

Découverte de la Chocolaterie FÈVES

L'histoire débute en 2022 lorsque le trio de passionnés Baptiste, Marie et Louise, décident de créer une chocolaterie à leur image : artisanale, éthique et innovante. Leur pari ? Travailler directement avec des producteurs de cacao et fabriquer leur chocolat « bean-to-bar », de la fève à la tablette. La torréfaction, le broyage, l'affinage et le conchage sont réalisés sur place dans l'atelier visible depuis la boutique de Notre Dame d'Oé. Début 2025, ils ouvrent avec Agathe leur deuxième établissement dans le centre ville de Tours.

Parmi les incontournables qui enchanteront vos papilles : Les Tablettes de chocolat pure origine qui vous feront voyager, les Pâtes à tartiner maison riches en noisettes torréfiées ou encore les tablettes gourmandes aux alliances locales comme le poivre ou le café.

Leur mot d'ordre est d'utiliser des ingrédients soigneusement sélectionnés, les plus locaux possible et respectueux de l'environnement. La fabrication se réalise de façon très artisanale et surtout en toute transparence.

Chocolaterie et Salon de Thé

La Chocolaterie Fèves propose une véritable expérience autour de la gourmandise avec des ateliers de fabrication du chocolat pour petits et grands.



Avec l'ouverture du second établissement situé en plein Cœur de Tours, vous pourrez déguster de nombreuses variétés de thés, cafés et chocolats, accompagnés de délicieux biscuits, gaufres et cookies fait maison bien sûr !



Chocolatier Torréfacteur Salon de thé Ateliers découvertes



“ Nous créons avec passion un chocolat gourmand et de qualité, avec des matières premières respectueuses de l'environnement et de votre santé. ”



Notre Dame d'Oé

4 rue René Cassin
02 47 72 30 11

Tours

28 av. de Grammont
02 47 20 15 95

www.Chocolaterie-feves.com
chocolaterie.feves@gmail.com  

Le design en quête d'imperfection



Sublimer plutôt que dissimuler, les designers s'attachent de plus en plus à magnifier les objets imparfaits, dotés de défauts de conception. Une petite révolution dans le monde « parfait » du design.

Depuis peu, l'« imperfect style » accorde un peu plus d'indulgence à ces produits défectueux, finalement pleins d'histoire et tout aussi beaux. Chez les designers, on décide de plus en plus de ne plus camoufler les imperfections mais, au contraire, de produire des objets qui ne sont pas des copies conformes d'un modèle original. Une façon de rendre les objets uniques et de contrecarrer une vision trop industrielle du design et de la conception.

Haro sur le parfait !

Jetés, bradés ou cachés, les objets mal conçus, présentant même d'infimes défauts, n'ont généralement pas une espérance de vie bien longue. Qu'ils soient fabriqués artisanalement ou industriellement, ils trouvent rarement leur place dans les boutiques au profit des objets parfaitement réalisés qui plairont au plus grand nombre.

Célébrer la singularité

Des vases ébréchés, des plats gondolés, des verres tordus, désormais, tous ces objets ne sont plus remisés mais célébrés pour leurs défauts. On met l'accent sur la singularité des objets pour faire ressortir leur charme et en faire des pièces uniques, finalement impossibles à reproduire à l'identique. On prône la diversité plutôt que l'uniformité, comme pour faire un pied de nez à l'industrie !

Portraits



Iza Design L'élégance d'un intérieur pensé pour vous

Depuis 14 ans, Isabelle, créatrice d'Iza Design, conçoit et fabrique des meubles sur-mesure (Bibliothèques, dressings, bureaux, meuble d'entrée ou TV, rangements ...) pensés pour vous et avec vous.

Cette femme pétillante transforme vos envies en mobilier unique, ingénieux, esthétique et durable.

Derrière chaque projet, il y a une histoire, une rencontre, une écoute attentive pour imaginer votre agencement.

Vous avez un projet ? Et si vous en parliez avec elle ? Contactez la au 06 30 31 08 91 ! 



L'atelier de Porcelaine et Céramique niché au cœur de Tours

Odile Menotti est décoratrice sur porcelaine, spécialisée dans les techniques modernes et notamment les effets précieux avec l'or et le platine, brillant ou mat. Elle vous propose des sessions de dix cours tout au long de l'année dans son charmant petit atelier. Vous y apprendrez des techniques classiques et modernes afin de mener à bien votre projet de réalisation personnelle. Vous pourrez ainsi peindre un objet en porcelaine de votre choix afin d'en faire une œuvre unique. Les cours ont lieu en petit comité (4 personnes maximum) ce qui permet un suivi et des conseils personnalisés.

Pourquoi ne pas vous offrir ce moment de détente hors du temps ou bien l'offrir sous forme de carte cadeau ?

*7 rue Camille Desmoulin - 37000 TOURS
06 16 99 93 44*

Le retour en fanfare du chapeau

Accessoire phare et indémodable aux déclinaisons infinies, le chapeau revient en force pour la belle saison afin d'apporter originalité et cachet à vos looks du quotidien !



Capeline, béret, gavroche, calotte en feutre ou encore bibi, les couvre-chefs sont de sortie en 2025.

Alors que les couvre-chefs se font structurés, hauts en couleur et volumineux sur les podiums, les modèles minimalistes et épurés ont la faveur du prêt-à-porter. L'enjeu est clair : faire de cet accessoire un réflexe du quotidien.

Ce qui n'empêche pas une touche de fantaisie ! Après tout, comme le disait John Galliano, « le chapeau est l'accent, le point d'exclamation, la note finale qui ponctue la silhouette dans son ensemble ».

Pour apporter du caractère à une tenue casual sans trop en faire, la casquette gavroche est idéale. Avec son petit air rétro, ce modèle reste une valeur sûre qui s'adapte à toutes les envies grâce à une multitude de déclinaisons possibles. En tweed ou en tissu uni pour une sobre élégance, en imprimé léopard pour une touche de peps, en cuir pour un zeste d'audace ou en version oversize pour marquer le coup, vous n'aurez que l'embarras du choix. Le béret est lui aussi remis au goût du jour en arborant une allure plus contemporaine. Il se porte incliné ou sur l'arrière de la tête et se choisit dans des teintes vives comme le rouge carmin, le jaune moutarde ou le violet profond. Quant au bob, il demeure incontournable en alliant praticité et esthétique ! En 2025, on le préfère dans des tons pastel et naturels, comme le beige et le sable.

Changement de registre avec la capeline qui sublimera aussi bien une robe printanière qu'un costume ceinturé. Avec ses bords larges et ses jeux de texture, ce grand classique offre une indéniable allure majestueuse. Mêlant rubans en satin, feutre, broderies et ornements métalliques, ce chapeau d'été continue de faire tourner les têtes ! Et pour un supplément de charme, pourquoi ne pas tenter le fedora ? Cette pièce intemporelle véhicule encore aujourd'hui une aura glamour et mystérieuse qui ajoutera une dose de piquant à votre look.

Portraits



Aucune limite pour que Chantal Gomez fabrique le chapeau de vos rêves !

Dans son atelier Les Chapeaux de Nina, situé à Joué-lès-tours, Chantal réalise des chapeaux de cérémonie, des casquettes plates ou anglaises, des turbans chics et fantaisies, qui vous donneront du pep's !

Pour cela, elle utilise des matières nobles comme du feutre des Pyrénées, du tissu sinamay, de la paille végétale, du tulle, des plumes, de l'organdi, du velours... ne contenant aucune substance toxique. Sa maîtrise des différentes techniques associée à sa créativité débordante vous autorise à imaginer le chapeau de vos rêves ! Le mieux est de la rencontrer et surtout de découvrir l'univers magique de son atelier où chaque recoin est optimisé !

Une rencontre qui ne vous laissera pas indifférent !

19 Rue de la Douzillere - 37300 Joué-lès-Tours
06 15 05 32 57 - www.chapeaux-nina.com



Cœur de fil, des chapeaux et accessoires locaux.

Béatrice conçoit et fabrique chapeaux, accessoires de tête et sacs en fonction de vos souhaits. Choisissez la matière (coton enduit pour la pluie, lainage, cuir...) et elle réalise pour vous le chapeau ou le sac de vos envies. Pour la pluie ou le soleil, pour des événements, ou simplement que vous aimez vous « chapeauter », vous pourrez aussi l'assortir avec un sac, une pochette d'ordinateur ou autre, son imagination est sans fin. Retrouvez ses collections capsules sur les salons et dans les boutiques.

Son petit plus, la Touch' Bea : elle utilise essentiellement des chutes d'anciennes maisons de Couture, pour un rendu unique et qualitatif. Cœur de fil, c'est aussi de la retouche, et des cours à domicile autour de l'accessoire, en petit groupe ou en individuel, entre ami(es) (enterrement de vie de jeune fille ou garçon...) ou en famille.

Contactez-la par SMS au : 07 81 99 68 74



**Prendre du temps pour
soi : un acte essentiel
de bienveillance**

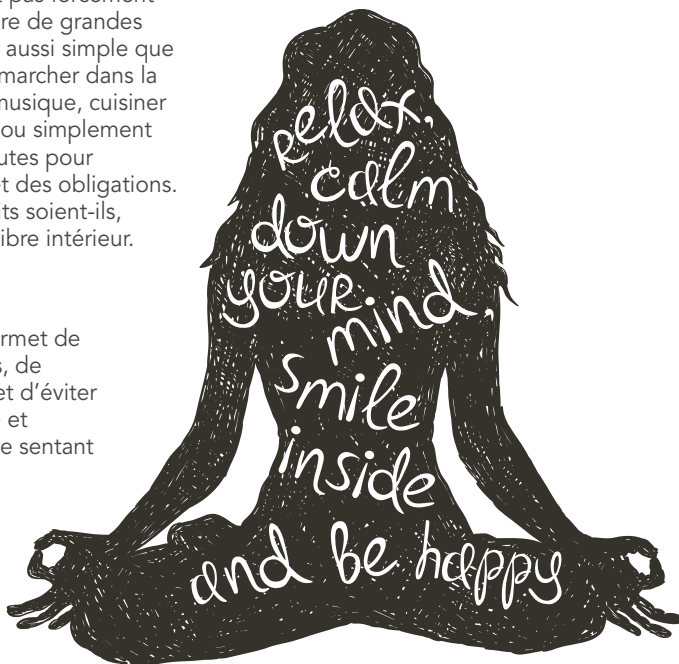
Dans un monde qui valorise la productivité, la performance et le rythme effréné, prendre du temps pour soi peut parfois sembler égoïste ou superflu. Pourtant, s'accorder des moments pour se faire plaisir, pour se reconnecter à ses envies et à ses besoins, est un geste fondamental de bienveillance envers soi-même.

Il est important de comprendre que ce n'est pas du temps perdu : c'est un investissement. Un investissement dans notre bien-être, notre santé mentale, notre créativité, notre joie de vivre. S'autoriser le plaisir, c'est reconnaître sa propre valeur. C'est se rappeler que l'on mérite, tout simplement, d'exister en dehors des rôles que l'on joue au quotidien.

Alors, même au milieu du tumulte, n'oublions pas de nous accorder des pauses, des bulles de douceur, des respirations. Car prendre du temps pour soi, ce n'est pas s'éloigner du monde : c'est mieux s'y ancrer.

Se faire plaisir, ce n'est pas forcément partir en voyage ou faire de grandes choses. Cela peut être aussi simple que savourer un bon livre, marcher dans la nature, écouter de la musique, cuisiner un plat que l'on aime, ou simplement prendre quelques minutes pour respirer, loin du bruit et des obligations. Ces instants, aussi petits soient-ils, nourrissent notre équilibre intérieur.

Prendre soin de soi permet de recharger ses batteries, de mieux gérer le stress, et d'éviter l'épuisement physique et émotionnel. C'est en se sentant bien avec soi-même que l'on peut être pleinement présent pour les autres, plus disponible, plus patient, plus à l'écoute.





Enfant boudeur : les huiles essentielles à la rescousse

Votre bambin se croise les bras à la moindre contrariété, bougonne et fronce les sourcils, sans parler des phases d'excitation en fin de journée et des difficultés d'endormissement ? Cette recette devrait vous aider. Si le massage en lui-même a déjà des vertus apaisantes, la sensation de bien-être et de détente est immédiate lorsqu'on l'associe à des huiles essentielles. Les substances inhalées agissent en effet directement sur le système nerveux. Voici la recette d'une huile de massage relaxante et calmante pour enfants grognons et survoltés. Dans un flacon de 250 ml,

mélangez 125 ml d'huile d'amande douce, 125 ml d'huile végétale de macadamia (elle est idéale pour les peaux jeunes ou délicates), 15 gouttes d'huile essentielle (HE) de camomille, 10 gouttes d'HE de menthe verte, 10 gouttes d'HE de clémentine, 10 gouttes d'HE d'orange, 5 gouttes d'HE de lavande et 30 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (pour la conservation). Cette huile ne s'applique qu'aux enfants de plus de 5 ans et ne convient pas aux tout-petits. Pour les bébés, utilisez des HE de camomille et de lavande.

Portrait

Jean-Brice Verbe Praticien et Formateur en Dien Chan



Son petit plus : Jean Brice maîtrise parfaitement la technique énergétique qui permet un réalignement des épaules et des hanches sans manipulation qu'il pratique systématiquement avant de vous soulager le dos avec le Dien Chan.

Apprenez les techniques du Dien Chan grâce aux formations :

Si vous souhaitez apprendre de façon à être autonomes pour soulager vous-même la plupart des maux du quotidien, les formations proposées par Jean Brice sont idéales ! Très progressives et bien pensées pour que vous puissiez intégrer les bons gestes, vous apprendrez cette technique douce, accessible à tous, qui utilise les points du visage ou des mains ou pieds comme « carte » pour intervenir sur les différentes parties du corps.

Profitez d'une séance au Cabinet Place Rabelais à Tours :

Qui n'a jamais rêver de traiter ses douleurs instantanément ? Qu'il s'agisse d'un mal de dos, au niveau des épaules, des bras, des jambes ...peu importe, la réflexologie vietnamienne stimule les points et les zones spécifiques du corps pour rééquilibrer les énergies et soulager de nombreux maux.

La technique prévient même les maux afin tout simplement d'améliorer le bien-être global.

Il existe 2 formules de 12 jours de formation :

- **PROGRESSIVE** : Sur 6 week-ends répartis sur l'année 2025 (13/14 et 27/28 Septembre - 11/12 et 25/26 octobre - 8/9 et 29/30 Novembre 2025, pour 2026 les formations débuteront fin mars (retrouver les dates précises sur le site fin 2025).

- **ACCELEREE** : Sur une semaine début Juillet et une semaine fin Août (du 30 Juin 5 Juillet 2025 et 25 Août au 30 Août 2025)

Vous validerez les 6 niveaux vous donnant l'accès à un examen afin de décrocher votre certification Dien Chan de niveau 6.

Jean-Brice VERBE - 06 84 61 90 63 - jbv64@yahoo.fr - academie-dienchan-touraine.fr
Soins sur rendez-vous au cabinet (Tours centre) ou à domicile

Découvrez les bienfaits du bol tibétain



Origine et fonctionnement du bol tibétain

Les bols tibétains ont une longue histoire qui remonte à plusieurs siècles. Ils ont été créés par des artisans talentueux dans des entreprises familiales en Asie du Sud-Est, notamment au Tibet, au Népal, en Inde et au Japon. Chaque bol est fabriqué en utilisant une combinaison unique de jusqu'à sept métaux différents. Ce processus de fabrication est un secret bien gardé qui a été transmis de génération en génération.

Les bienfaits émotionnels du bol tibétain

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la bonne humeur
- Stabilisation des sautes d'humeur
- Calme mental et émotionnel
- Amélioration de la qualité du sommeil

Lorsqu'un bol tibétain est joué, il produit des vibrations et des sons graves qui peuvent être ressentis à travers tout le corps. Ces vibrations pénètrent profondément dans les cellules du corps, rétablissant ainsi l'équilibre et favorisant la détente, la relaxation et le bien-être général.

La fréquence sonore émise par le bol tibétain agit comme une forme de thérapie, stimulant les ondes cérébrales alpha et thêta, qui sont associées à un état de calme et de relaxation profonde. Lorsqu'on joue le bol tibétain lors de séances de méditation ou de relaxation, il aide à calmer l'esprit et à favoriser un état de paix intérieure. L'originalité du bol tibétain réside dans le fait qu'il est non seulement un instrument de musique, mais aussi un outil de guérison qui peut apporter de nombreux bienfaits à ceux qui l'utilisent.

Les bienfaits physiques du bol tibétain

Les vibrations émises par le bol aident à réduire les tensions musculaires, favorisent la détente globale du corps, améliorent la qualité et la durée du sommeil, et soulagent les douleurs en stimulant la production d'endorphines. En utilisant un bol tibétain lors d'un massage sonore, les ondes vibratoires se propagent dans les tissus cutanés, procurant une relaxation profonde et un soulagement des tensions. Adoptez le bol tibétain comme un précieux allié dans votre quête de mieux-être. Son utilisation régulière peut apporter des bienfaits durables pour votre bien-être physique et mental !



Emmazen

"Je choisis de prendre mon bien-être en urgence au lieu de prendre mon mal en patience". Voici les maîtres mots de Nathalie qui est à votre écoute pour vous conseiller le massage le plus adapté à votre besoin ! Le soin Lahochi ou le massage ayurvédique corps et ventre, ainsi que le massage aux bols tibétains sauront vous apaiser, vous redonner un bien-être énergétique.

**10% offert
sur le premier massage.**

Contactez Nathalie Ménard
au 06 02 37 83 47
51 rue Auguste Comte - 37000 Tours
3 min à pied de la gare de Tours
et du Tramway.
emmazenmenard.wixsite.com/tours



Vivre sans voiture : astuces pour un quotidien plus simple et durable



Vivre sans voiture peut sembler contraignant au premier abord, surtout dans une société où l'automobile est souvent synonyme de liberté. Pourtant, de nombreuses personnes choisissent aujourd'hui de se passer de voiture, que ce soit par conviction écologique, pour des raisons économiques ou simplement pour alléger leur quotidien. Voici quelques astuces pratiques pour s'organiser efficacement sans véhicule personnel.

1. Optimiser les transports en commun

L'une des premières alternatives à la voiture est bien sûr les transports en commun. Investir dans un abonnement mensuel ou annuel peut être très économique. Il est utile de connaître les lignes principales, les horaires et les applications locales pour planifier ses déplacements.



2. Adopter le vélo ou la trottinette

Pour les trajets courts ou moyens, le vélo est une excellente solution. Il existe aujourd'hui des vélos électriques qui facilitent les déplacements sur de longues distances ou en terrain vallonné. La trottinette, électrique ou non, est aussi pratique, surtout en ville. Pensez à vous équiper d'un bon antivolt et d'un casque !

3. Faire ses courses intelligemment

Privilégiez les commerces de proximité, les marchés ou les livraisons à domicile. Un chariot de courses pliable ou des sacs à dos bien pensés peuvent faciliter le transport. Vous pouvez aussi regrouper vos achats pour éviter les allers-retours inutiles.

4. S'organiser en communauté

En ville comme à la campagne, de plus en plus de voisins s'organisent pour partager les trajets, les livraisons ou même les abonnements de services. Participer à une dynamique locale de partage peut rendre la vie plus simple et conviviale.

En conclusion

Vivre sans voiture demande un peu d'organisation mais offre aussi une grande liberté : moins de frais, moins de stress, et un impact écologique bien moindre. C'est un mode de vie qui peut devenir très naturel, surtout lorsqu'il est bien adapté à son environnement et à son rythme de vie.







Terre d'Histoire

Au cœur de la vallée de la Loire, la Touraine rayonne par son patrimoine d'exception : châteaux majestueux, vignobles réputés et langue française soignée. C'est une terre d'histoire, de gastronomie et de culture vivante, où chaque pierre raconte un héritage précieux.





Cadre noir de Saumur

Le prestige de l'équitation de tradition française

Le Cadre Noir de Saumur est un véritable trésor du patrimoine équestre français. Héritier d'une tradition militaire et artistique remontant au XIX^e siècle, il incarne l'excellence de l'équitation de tradition française, inscrite au patrimoine immatériel de l'humanité par l'UNESCO. À travers ses galas et ses démonstrations, il perpétue un savoir-faire unique, alliant rigueur, élégance et passion du cheval.

Les Galas du bicentenaire :

Vendredi 19 et samedi 20 septembre à 21h

Dimanche 20 septembre à 16h

Vendredi 17 et 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.



le Cadre
noir Saumur
ifce

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



© Elle & Vire / Photographe : Patricia Kettenhofen

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Ingédients

33 cl de crème épaisse légère,
6 bagels, 2 filets de poulet,
2 pommes, 1 concombre,
3 tomates, quelques feuilles de laitue,
1 oignon rouge, 1 petit
bouquet de basilic, 1 cuillère
à soupe rase de paprika,
huile d'olive, sel, poivre.

Bagel poulet et crème au basilic

Mixez le basilic avec la crème épaisse légère. Salez, poivrez et réservez. Coupez en fines tranches le concombre, les tomates, l'oignon et les pommes. Salez et poivrez les filets de poulet et enrobez-les de paprika.

Faites dorer à la poêle chaque côté avec un peu d'huile d'olive, puis découpez-les en fines lanières.

Ouvrez les bagels en deux et toastez chaque face. Disposez sur les bases des feuilles de laitue et répartissez ensuite la crème au basilic.

Ajoutez le poulet émincé et quelques tranches de concombre, de tomates, d'oignon et de pommes. Versez à nouveau la crème au basilic et refermez avec le haut du bagel.

Dégustez sans attendre.



Bar & Restaurant au Château de l'Aubrière

Découvrez l'histoire captivante de l'hôtel ****, niché au cœur d'un magnifique domaine à Tours. Plongez dans le passé riche et prestigieux du Château de l'Aubrière, où chaque pierre raconte une histoire fascinante. Imprégnez-vous de son charme intemporel et vivez une expérience inoubliable au cœur de la Touraine.

11 Rte de Fondettes
37390 La Membrolle-sur-Choisille
02 47 51 97 52

Plongez dans l'ambiance chaleureuse du Château de l'Aubrière : le bar vous accueille quotidiennement, offrant une sélection de cocktails raffinés et de vins locaux. Profitez de la terrasse estivale ou détendez-vous près de la cheminée pendant les mois plus frais. En soirée, savourez une cuisine locale et inventive au restaurant Le Castel, avec le menu soigneusement élaboré, où chaque plat est une symphonie de saveurs, préparé avec des ingrédients frais et locaux du terroir tourangeau. Le chef combine traditions culinaires et innovation pour vous offrir une expérience gastronomique inoubliable. Ouvert du mercredi au samedi soir et le dimanche pour le brunch. Parfait pour des moments de détente en famille ou entre amis, savourez des mets variés allant des classiques indémodables aux créations originales, accompagnés de boissons chaudes et froides pour tous les goûts.



La Culture et le Patrimoine de la Touraine

Située au cœur de la région Centre-Val de Loire, la Touraine est une terre de culture, d'histoire et de raffinement. Surnommée «le jardin de la France» en raison de la douceur de son climat et de la beauté de ses paysages, elle possède un patrimoine exceptionnel qui en fait l'une des régions les plus riches culturellement du pays.

La Touraine est avant tout célèbre pour ses châteaux, véritables bijoux de la Renaissance. Parmi les plus emblématiques, on peut citer les châteaux d'Amboise, de Chenonceau, de Villandry ou encore d'Azay-le-Rideau. Ces monuments majestueux témoignent de l'âge d'or de la monarchie française et attirent chaque année des milliers de visiteurs venus admirer leur architecture raffinée, leurs jardins à la française et leurs intérieurs somptueux.





Mais la richesse de la Touraine ne se limite pas à ses châteaux. La ville de Tours, capitale historique de la région, possède un centre-ville médiéval préservé, avec ses maisons à colombages, ses rues pavées et sa cathédrale gothique Saint-Gatien. La ville est également un pôle culturel dynamique, avec ses musées, son opéra, ses festivals et une vie étudiante animée.

La Touraine, c'est aussi une terre de lettres. C'est dans cette région que François Rabelais, l'un des plus grands

écrivains de la Renaissance, a vu le jour. Son œuvre, imprégnée d'humanisme et de satire, est encore célébrée aujourd'hui. Balzac, originaire de Tours, y a aussi puisé son inspiration pour plusieurs de ses romans.

Enfin, la culture tourangelle passe aussi par ses traditions culinaires. Entre les rillons, les fromages de chèvre, les poires tapées et les célèbres vins de Loire (Vouvray, Chinon, Bourgueil), la gastronomie locale est un élément essentiel du patrimoine vivant de la région.

Vivre un Dimanche à la campagne



© Mairie d'Avoine

Pour une rentrée en douceur, que diriez-vous d'une journée détente au vert, en famille ou entre amis ?

C'est le programme de cette journée axée sur le thème de l'environnement : l'incontournable ferme et ses animaux, une visite des ruchers, des jeux en bois et des fanfares prêtes à égayer vos oreilles !

Et parce que consommer local et le «Do it yourself» font partie des

thématiques phares de l'évènement, vous pourrez rencontrer des producteurs locaux, participer à des ateliers créatifs (décoration florale, osier, créations à partir d'objets de récupération...) et ainsi repartir avec vos réalisations.

Dimanche à la campagne inclut aussi le traditionnel vide-grenier, organisé par l'USEAB, ainsi qu'une table géante offerte à la population avoinaise sur réservation.



© Mairie d'Avoine

Entrée libre - ateliers gratuits.

**Rendez-vous dimanche 7 septembre 2025,
rue du val de l'Indre au Néman, de 10h à 18h.**

Plus d'informations sur ville-avoine.fr

CET ÉTÉ À AVOINE

Du 4 juillet au 7 septembre 2025

FESTIVAL AVOINE ZONE GROOVE

Vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 juillet

Festival de musique avec Kool & The Gang, Ben Mazué, The Aveners, Jérémy Frerot, Deluxe, 47TER, Joseph Kamel et bien d'autres.

En voiture : Parking, rue du Ruau, BEAUMONT-EN-VÉRON
À pied : Stade d'athlétisme D.Jardinaud, rue Georges Joubert, Avoine

Plus d'infos : avoinezongroove.fr

FÊTE RÉPUBLICAINE - Samedi 12 juillet

Feu d'artifice, bal, buvette, restauration. Lac Mousseau.
À partir de 19h.

OPEN INTERNATIONAL D'ÉCHECS

Samedi 19 juillet

Espace Culturel d'Avoine.

FESTIVAL LUDIQUE - Du 21 au 25 août

Animations gratuites et ouvertes à tous.
Parc du Centre, Avoine.

Plus d'infos : chinon-vienne-loire.fr

FOOD TRUCKS FESTIVAL

Vendredi 29, samedi 30 et dimanche 31 août

Food trucks, animations, concerts. Rue Jean Brémard, Avoine. À partir de 18h30.

Plus d'infos : foodtrucks-festival.fr

FORUM DES ASSOCIATIONS - Samedi 6 septembre

Complexe tennistique d'Avoine, de 9h30 à 12h30.

DIMANCHE À LA CAMPAGNE

Dimanche 7 septembre

Vide-grenier, repas géant et animations.

Le Némán, rue du Val de l'Indre, de 10h à 18h.



RETROUVEZ L'AGENDA

Plus d'informations :
serviceculturel@ville-avoine.fr
01 47 98 11 15

Avoine

Ville-avoine.fr

Auteurs de Touraine

Laurent Moriceau



La Grange

Mais que s'est-il passé dans la grange que Tim vient d'acquérir dans le sud de la Touraine ? Dès les premiers coups de pioche, un squelette est découvert. Puis, d'autres morts et agressions tout aussi étranges, se succèdent, à proximité. La jeune et indisciplinée lieutenant Jane Maury, pour la première mission de sa carrière, se voit confier cette délicate enquête. Elle découvre que la genèse de ces

crimes prend sa source dans cette grange ... en février 1943. L'auteur va vous entraîner au cœur de la résistance sud tourangelles, mais également en Bretagne, à la rencontre des maquisards du réseau Shelburn, qui tentèrent d'extraire Garry, un aviateur Américain tombé sur le sol Français. Quel lien relie ces deux histoires ? Quelle corrélation entre ces deux époques ? ...

Jusqu'où la folie humaine peut-elle aller ?



Au Nom du Fils

Dans le Chicago des années 2000, un nourrisson disparaît du domicile de Mia Benett, jeune chanteuse marginale. Cette enquête va bouleverser Nick Rouvers. Flic déterminé, il se lance, sans crainte du danger, dans une course-poursuite aussi folle qu'inattendue.
Détroit - décembre 2023 : Adam Robertson, flic cinquantenaire et suicidaire, se tient au bord du gouffre lorsqu'un appel lui annonce que sa fille a disparu. Il ignore que l'ombre de Chicago, 25 ans plus tôt, avait tissé sa toile sur son destin. Chaque indice s'avère un écho du passé, hanté par un mystère aussi troublant... que dangereux. Nick et Adam ne sont pas au bout de leurs nuits ... »



Schlomo

Sobibor : 12 mai 1942. Schlomo est débarqué manu militari, avec 2 000 de ses compatriotes juifs, du wagon à bestiaux dans lequel ils sont entassés, lui et sa famille, depuis des jours. Sao Paulo : 1978. Gunter Mendel commence à vivre un enfer : enlèvement de ses filles, égorgement de son chien avec, chaque fois, des inscriptions manuscrites incompréhensibles sur les murs ; des meurtres et des

agressions se multiplient autour de lui. L'intègre capitaine Julia Mota et son adjoint Ventura sont chargés de cette délicate enquête brésilienne. Ils vont finalement découvrir l'effrayante corrélation entre ces 2 époques.



Rabelais mène l'enquête

Les enquêtes historiques d'un ancien moine défroqué : le célèbre Rabelais !

Nous sommes au XVI^e siècle, dans une France troublée par les nouvelles idées protestantes. L'un des plus brillants auteurs de la littérature française, l'humaniste François Rabelais - alias Alcofribas Nasier - veut publier à Tours son nouvel ouvrage Gargantua, dont plus d'un catholique redoute déjà le caractère sulfureux.

Mais, de la Vendée à la Touraine, la route est longue et semée d'embûches. On cherche à censurer ses écrits. Qui se cache derrière ce mystérieux cavalier qui, d'étape en étape, sème la peur et le désordre – voire la mort – sur son passage ?... Alcofribas, l'ancien moine défroqué, découvrira que ce sont les religieux franciscains, terrorisés par l'audace présumée de sa future oeuvre, qui ont commandité les opérations. Dans un contexte historique rigoureusement authentique, Rabelais/Alcofribas mêle les épisodes de sa vie aux aventures burlesques de ses personnages au cours de sa propre enquête. Celle-ci est souvent bien arrosée par de dives bouteilles, symbole de l'esprit rabelaisien. Son héros chemine en compagnie d'un jeune moine et d'un truculent troubadour dont on découvrira finalement la trahison. Cette aventure, qui se veut cocasse, nous révélera la substantifique moelle de l'oeuvre de Rabelais au gré des haltes périlleuses vécues par Alcofribas, son double de fiction.

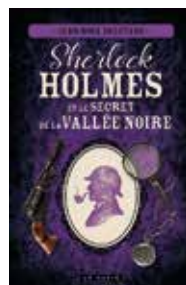


La nouvelle quête de Rabelais

Cette épopée emprunte à l'illustre écrivain aussi bien son vocabulaire que son style, son humour et sa culture dans un contexte historique rigoureusement reconstitué. Tout est vrai - ou pour le moins vraisemblable - dans cette deuxième aventure rabelaisienne !

En ce début de seizième siècle, il n'est guère aisé de s'exprimer librement : la Monarchie surveille, la Sorbonne contrôle

et l'Église censure... De Tours à Blois, d'Orléans à Paris, de Fontainebleau à Lyon, notre héros, accompagné de son jeune disciple et d'un ambassadeur mystérieux, cherche à obtenir le soutien du roi François I^{er}. Il devra affronter maints obstacles et se sentira menacé en permanence malgré la protection de l'évêque du Bellay : parviendra-t-il à rejoindre la confrérie de ses amis imprimeurs lyonnais ?



Sherlock Holmes et le secret de la Vallée Noire

Au plus profond du Berry, ce pastiche à la manière de Sir Arthur Conan Doyle entraîne le lecteur en 1903, dans une aventure haute en couleurs - au sein de l'École de peinture de Crozant - et riche en étapes pittoresques, de Gargilesse à Nohant.

Quoi de plus inattendu pour un détective que d'être recruté par un peintre impressionniste ?... Quoi de plus exotique pour un Anglais que d'être invité à une noce berrichonne ?... Quoi de plus sidérant pour le Docteur Watson que d'être confronté à de la sorcellerie ?... Quoi de plus excitant pour Sherlock Holmes que de devoir enquêter sur les traces de George Sand ? Voici le récit mouvementé d'une enquête historique diabolique menée par l'enquêteur le plus célèbre du monde.

Monuments funéraires reconditionnés

Une démarche pleinement éco-responsable

Pompes Funèbres Assistance, installée à Chambray-lès-Tours, en Indre-et-Loire, propose des monuments funéraires reconditionnés. C'est-à-dire d'anciens monuments, qui auraient dû être détruits, et que ses marbriers remettent à neuf. Explications.

Chaque année, de nombreuses concessions funéraires arrivent à leur terme. Lorsque les familles ne souhaitent pas renouveler la concession, la mairie est donc en charge des démarches concernant l'abandon de celle-ci, et de l'évacuation de la pierre tombale. S'ouvre alors pour Pompes Funèbres Assistance la possibilité d'évacuer la pierre tombale ou de la racheter en vue de la rénover.

Éco-responsable, cette démarche présente de très nombreux avantages.

Une préservation des ressources

Tout d'abord, cette solution permet de préserver les ressources naturelles et les sols, à l'heure où leur protection est devenue un enjeu majeur. *« L'idée même de réutiliser des monuments funéraires doit, collectivement, nous amener à réfléchir autrement »*, souligne Florence Delaire-Flament, gérante de Pompes Funèbres Assistance.

« Remettre à neuf un monument funéraire évite d'accentuer l'extraction géologique, gourmande en matière première et en énergie », précise Louis Delaire, du service marbrerie.

Une diminution des coûts de transport et de la pollution induite

Ensuite, c'est toute la question du transport qui s'en trouve directement améliorée. En utilisant une ressource déjà présente sur notre territoire, les coûts de transport entre la zone d'extraction, souvent à l'étranger, et l'entreprise de marbrerie funéraire sont annulés. Agir ainsi a donc un impact direct et positif sur les émissions de CO2.

Des monuments funéraires reconditionnés en Indre-et-Loire

Après avoir récupérés les monuments qui étaient voués à la destruction, les marbriers de Pompes Funèbres Assistance en prennent soin dans leur atelier de Veigné, en Indre-et-Loire. Les monuments sont alors polis jusqu'à effacer toutes les traces de la gravure, puis repolis afin de retrouver une brillance naturelle.

Une réduction des délais d'attente

Comme l'explique Astrid Delaire, du service pompes funèbres, *« les familles qui font le choix d'un monument funéraire reconditionné peuvent ainsi offrir à leur défunt, dans un délai très court, une tombe digne avec des matériaux de qualité égale à du neuf »*.





—
**Pompes funèbres
Marbrerie
Chambre funéraire**
—



02 47 28 93 93

www.pfassistance.fr

Av. de la République à Chambray-lès-Tours

Offrez-vous un moment culturel !

tours
Musées & Patrimoine



Nouveauté

Le bien-être s'invite en haut de la Tour Charlemagne, profitez des bienfaits d'un cours de yoga sur le toit terrasse pour un moment unique avec une vue imprenable sur la ville.

©F.Lafite - Ville de Tours

VILLE DE
TOURS

Découvrez toutes les sorties et activités à réaliser seul, en famille ou entre amis sur le nouveau portail culturel "Tours Musées & Patrimoine".

Rendez-vous sur
musees.tours.fr