



TOURS'N
chic

Editeur : Les Presses de Touraine
29 rue Bugatti - 37000 TOURS
Tél. 02 47 66 64 10
Directeur général : Jérôme BECHY
Directrice de Régie Publicitaire :
Isabelle BUYTARD-CHRETIEN - 06 43 85 35 21
isabelle.buytard@pressesdetouraine.fr
Conseillères en communication
Responsables de secteur :
Mélissa NEVES
Elodie MAUBERT
Impression : Les Presses de Touraine
Dépôt légal à parution



www.pressesdetouraine.com



IMPRIM'VERT®



Le mot de la rédaction

Chers lecteurs,

Ce numéro de Tours'N Chic vous invite à découvrir les merveilles du Val de Loire, une région où charme et histoire se rencontrent. Laissez-vous inspirer par nos coups de cœur dans la rubrique Tours'N Chic Aime, qui vous guidera vers des expériences inoubliables.

Le bien-être y trouve également sa place, avec des conseils pour vous ressourcer au quotidien. Pour nos plus jeunes lecteurs, les Ateliers Pédagogiques offrent des moments ludiques et enrichissants, tandis que Côté Maison vous propose des idées pour transformer votre intérieur comme vos extérieurs où il fait bon vivre.

Les passionnés d'automobile ne seront pas en reste, pour découvrir les nouvelles nouveautés hybrides. Enfin, en ces temps délicats, nos partenaires des Pompes Funèbres sont là pour vous accompagner avec compassion et soutien.

Nous espérons que ce numéro saura vous inspirer.
Belle été à toutes et à tous...

Bonne lecture !



Isabelle BUYTARD-CHRETIEN
Directrice de Publication



Sommaire

ESCAPADE EN VAL DE LOIRE |

Château Louise de La Vallière	09
Château de Rochecotte	13
Domaine de la Tortinière	17
Restaurant Les Fines Goules	21
Cadre Noir de Saumur	24 & 25

TOURS 'N CHIC AIME |

Love Expert	32 & 33
Le collectif des Lunetiers - Fabien Desnoues	36 & 37

BIEN-ÊTRE |

La diet sans diète - Mathilde Fauguet	42 & 43
---	---------

ATELIER PÉDAGOGIQUE |

English for kids	47
------------------------	----

CÔTÉ MAISON |

Interview David Lagleyze	
Responsable Camif Habitat à Tours	49
Camif Habitat Tours	50 & 51
SieMatic	53
Cap Vert Paysage	54 & 55
Quinet	58 & 59

AUTOMOBILE |

Suzuki Tours	64 & 65
--------------------	---------

SE LAISSER GUIDER |

Pompes Funèbres Assistance	70 & 71
----------------------------------	---------





ESCAPADE EN VAL DE LOIRE



Val de Loire :
*entre patrimoine d'exception
et trésors cachés*

Il est des territoires qui ne se visitent jamais tout à fait de la même manière. Le Val de Loire est de ceux-là.

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO pour ses paysages culturels exceptionnels, ce ruban de lumière façonné par le fleuve royal déploie, de château en château et de village en village, un art de vivre dont la douceur est devenue légendaire. Entre nature préservée, patrimoine d'exception et expériences confidentielles, la Touraine demeure l'une des plus belles invitations à l'évasion.

Bien sûr, il y a les icônes. Les silhouettes majestueuses de Chenonceau, d'Amboise, d'Azay-le-Rideau ou encore les jardins de Villandry, qui racontent à eux seuls plusieurs siècles d'histoire française. Il y a également les ruelles médiévales de Chinon et de Loches, les demeures de tuffeau baignées par la lumière ligérienne, les caves où mûrissent les grands vins de Touraine et les terrasses où le temps semble suspendu.

Mais le véritable luxe du Val de Loire réside souvent ailleurs : dans ses trésors plus discrets.

Au détour d'un coteau apparaissent des habitations troglodytiques creusées dans le tuffeau, des galeries souterraines devenues



caves à vin, ateliers d'artistes ou lieux de vie insolites. Héritage unique de l'histoire ligérienne, ces mondes cachés racontent une autre facette du territoire, plus secrète, plus intime.



Quelques kilomètres plus loin, une balade en toue traditionnelle révèle les bancs de sable sauvages de la Loire, dernier grand fleuve non canalisé d'Europe occidentale. Au lever du jour, les brumes enveloppent les îles du fleuve tandis que les vignobles dessinent l'horizon. Ici, la nature et l'homme composent depuis des siècles un paysage vivant d'une rare harmonie.

Les amateurs d'expériences exclusives préféreront peut-être découvrir les châteaux à vélo, emprunter les itinéraires de La Loire à Vélo, s'offrir un vol en montgolfière au-dessus de la Vallée des Rois ou partir à la rencontre des vignerons qui perpétuent avec passion l'identité des appellations tourangelles.

Car la Touraine ne se résume pas à ses monuments. Elle est aussi une mosaïque d'émotions : un dîner dans une demeure de caractère, un marché de producteurs au cœur d'un village, une nuit dans une maison de maître, une promenade dans des jardins remarquables ou la découverte d'un atelier d'artisan niché derrière une façade discrète.

Parce que les plus belles escapades sont parfois celles qui commencent juste à côté de chez soi.

Château Louise de La Vallière

■ Voyage culinaire au Château

ON FAIT ESCALE POUR :

- **NOUVEAUTÉ 2026 - Le Pavillon Sévigné - Parenthèse gourmande** : Plus qu'un **restaurant bistronomique**, c'est une invitation à savourer un instant suspendu entre raffinement français et art de vivre. Inspiré par Madame de Sévigné et imaginé par **Jacques Garcia**, le restaurant déploie un décor somptueux, où miroirs anciens, lumières dorées et matières nobles composent une atmosphère à la fois majestueuse et intimiste. Le Chef Jeffrey Pestana y propose une cuisine **bistronomique** inspirée du **terroir** et des **saisons**, entre **tradition** et **modernité**.
- **ET TOUJOURS - L'Amphitryon - Expérience gastronomique** : Pour une expérience d'exception, le **restaurant gastronomique** vous propose une cuisine créative et inspirée, mettant à l'honneur les plus beaux produits du terroir dans un cadre unique empreint d'histoire et de raffinement.

Sur réservation au 02 42 06 02 00 - butler@chateaulouise.com

LES RENDEZ-VOUS GOURMANDS DE L'ÉTÉ

Barbecues du Château : Dimanches 5 juillet - 2 août - 30 août
Pique-niques royaux : Dimanches 19 juillet - 16 août - 6 septembre

Château Louise de la Vallière - 37380 Reugny



02 42 06 02 00 - www.chateaulouise.com



CHÂTEAU *Louise*
DE LA VALLIÈRE



Une vie de château en Val de Loire

Les férus d'histoire et de grandeur ne se feront pas prier pour visiter les majestueux châteaux de la Loire, entre architecture faste et jardins d'exception.



Chaque année, plusieurs millions de touristes venus du monde entier se rendent spécialement dans la vallée de la Loire pour admirer de leurs propres yeux ses plus célèbres châteaux. Si la région compte plusieurs centaines d'édifices, dont certains sont classés au titre des monuments historiques, en voici une petite sélection.

Les joyaux de la Touraine

Au sud-ouest du Centre-Val de Loire, vous pourrez commencer par découvrir le **château d'Azay-le-Rideau**. Construit au XVI^e siècle sur une petite île de l'Indre, sous le règne de François I^{er}. Restauré trois siècles plus tard, il est le symbole de la Renaissance, aussi élégant que romantique, grâce à ses miroirs d'eau dans lesquels se reflète la verdure luxuriante.

À une dizaine de kilomètres de là se dresse le **château de Villandry**, principalement connu pour ses incroyables jardins de style Renaissance, redessinés au début du XX^e siècle, qui sont une création originale entre tradition et modernité.



Poussez ensuite jusqu'à Amboise pour ne pas manquer le **château du Clos Lucé**. Cet édifice est dédié à Léonard de Vinci, qui en fit, au début du XVIe, sa dernière demeure.

Inspiré du Ponte Vecchio florentin, le somptueux **château de Chenonceau** est

surnommé le « château des Dames », car ses jardins ont été créés, entre autres, par Diane de Poitiers ou encore Catherine de Médicis.

Enfin, dans le Loir-et-Cher, n'oubliez pas de terminer votre périple par le **château de Chambord**, le plus grand de tous, fleuron de la Renaissance française.



Château de Rochecotte

Hôtel 4 étoiles et restaurant gastronomique situé au cœur des Châteaux de la Loire et des vignobles de Saint-Nicolas de Bourgueil.

ON FAIT ESCALE POUR :

- **Restaurant gastronomique** : Ouvert midi et soir - du lundi au dimanche (tarif : à partir de 42€ / pers. entrée et dessert).
- **Carte lunch « Les Caprices de Dorothée »** : Ouvert le midi en saison estivale - du lundi au dimanche (tarif : 36€ / pers. plat et dessert).
- **Barbecues au Château** : Ouvert le midi - dates fixes : samedi 25 juillet 2026 - samedi 8 août 2026 samedi 26 septembre 2026 (tarif : 65€ / pers. accès au buffet, barbecue, eau filtrée et boisson chaude).
- **Tea time by Franck Joly** : Ouvert de 15h30 à 17h30 du lundi au dimanche (tarif : 22€ / pers. pâtisseries et boisson non alcoolisée).
- **Ma Journée au château** : Lunch & piscine - offre proposée en saison estivale du lundi au dimanche (tarif : 59€ / pers. accès piscine (de 10h à 17h30 - serviette fournie), lunch « les Caprices de Dorothée » : plat et dessert, boisson non alcoolisée et boisson chaude).

Sur réservation au 02 47 96 16 16

43 rue Dorothée de Dino - Saint-Patrice - 37130 Coteaux-sur-Loire



02 47 96 16 16 - www.chateaurochecotte.fr

CHÂTEAU DE
ROCHECOTTE



Val de Loire :
*une symphonie
de saveurs estivales*

L'été dans le Val de Loire s'exprime à travers une gastronomie raffinée, où chaque plat est une ode à l'abondance du terroir. Les marchés regorgent de trésors, tels que les **melons** et les **pêches de vigne**, qui, par leur intensité aromatique, s'invitent dans des créations culinaires délicates, des salades estivales aux tartes gourmandes.

Les rivières du Val de Loire, riches en poissons d'eau douce, offrent des merveilles comme la **truite** fraîchement pêchée et l'**anguille**, souvent préparées avec une touche d'herbes aromatiques locales. Ces mets subtils sont sublimés par des sauces légères, créant des harmonies gustatives raffinées. Les viandes, comme le canard de Challans ou l'agneau de pré-salé, sont souvent accompagnées de légumes de saison, tels que les **asperges blanches** ou les **courgettes fleurs**, d'une présentation artistique qui éveille les sens.

Le **fromage de chèvre**, emblématique de la région, se transforme en une expérience sensorielle lorsqu'il est agrémenté de miel de fleurs sauvages et de fruits secs, offrant une palette de saveurs à la fois douce et salée. En matière **de vin**, le Val de Loire est un véritable trésor, avec ses blancs minéraux et ses rosés élégants, tels que le Sancerre et le Vouvray, qui s'accordent parfaitement avec cette cuisine estivale.

Pour clore un repas dans ce cadre enchanteur, des desserts légers, comme un **soufflé à la pêche** ou une **panna cotta infusée à la lavande**, émerveillent les convives. Chaque bouchée est une invitation à savourer la richesse d'un terroir authentique, sublimé par le talent des artisans et chefs locaux.

Ainsi, l'été dans le Val de Loire n'est pas seulement une saison, mais une véritable expérience gastronomique, où le raffinement et l'authenticité s'entrelacent pour offrir des moments inoubliables aux épicuriens en quête d'excellence.



l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération.

Pourquoi les soirées braséro séduisent les épicuriens ?

Dans les jardins des belles demeures, sur les terrasses d'hôtels de charme ou chez les chefs étoilés, le braséro s'impose comme l'une des expériences culinaires les plus prisées. Son succès repose autant sur sa convivialité que sur la qualité gustative qu'il apporte aux aliments.

Une cuisson qui sublime les saveurs

Grâce à sa plaque chauffée par les braises, le braséro permet une cuisson progressive avec différentes zones de température. Les viandes peuvent être saisies au plus près du feu tandis que légumes, poissons et fruits cuisent plus doucement en périphérie. Cette maîtrise favorise la réaction de Maillard, responsable des saveurs grillées, torréfiées et légèrement caramélisées appréciées en gastronomie.

Selon l'essence de bois utilisée, les braises diffusent des arômes variés : le chêne apporte des notes boisées, le hêtre une fumée plus douce, tandis que les bois fruitiers offrent des parfums subtilement sucrés. Le feu devient alors un véritable ingrédient qui sublime viandes, poissons, légumes et fruits en concentrant leurs saveurs tout en préservant leur texture.

Une cuisine spectaculaire et généreuse

Au-delà de l'assiette, le braséro transforme le repas en véritable spectacle vivant. En Val de Loire, où la douceur de vivre fait partie du patrimoine, les soirées braséro prolongent les longues soirées d'été, mettent en valeur les produits du terroir et célèbrent ce rapport privilégié à la nature qui caractérise la région.



Domaine de la Tortinière : Château - Hôtel**** Restaurant

■ Un écrin de charme et de raffinement à la française, aux portes de Tours.

ON FAIT ESCALE POUR :

- Explorer la cuisine créative et généreuse du chef Mickaël Thiong-Ly qui propose une nouvelle formule bistrot chic mêlant inspirations asiatiques et réunionnaises aux plats traditionnels français.
- Découvrir la nouvelle terrasse avec espace lounge dominant la vallée de l'Indre, idéale pour savourer un cocktail, déjeuner face à la nature ou dîner en contemplant le coucher du soleil.
- S'offrir une parenthèse de bien-être avec accès privatif au sauna ou jacuzzi (disponibles sur réservation et en supplément).
- Les brunchs tous les dimanches avec un généreux buffet sucré et salé, chaud et froid, avec des produits frais et de saison.
- Les soirées braséro, la parenthèse gourmande et chaleureuse au cœur du parc tous les vendredis soir de l'été.
- Séjourner ou organiser une réception dans un cadre exceptionnel et profiter des activités du Domaine : moment de détente au bord de la piscine, balades dans le parc, activités sportives, découvertes culturelles, dégustations, instants gourmands en terrasse...



10 route de Ballan - 37250 Veigné



02 47 34 35 00 - www.tortiniere.fr


DOMAINE
DE LA
TORTINIÈRE
CHÂTEAU HÔTEL RESTAURANT

G
aurore



Été culturel :
*les expositions qui
méritent le détour*

Le Val de Loire ne se résume pas à ses châteaux et à ses vignobles. Chaque été, la région dévoile une programmation culturelle riche et inspirante qui invite à conjuguer découverte artistique, patrimoine et douceur de vivre. Une autre façon de voyager, plus contemplative, plus exclusive aussi.

À Tours, le Château de Tours accueille **l'exposition Secrets et Mensonges** du photographe Ed Alcock. Une immersion sensible dans les questions de mémoire, de transmission et d'identité à travers quinze années de création photographique.

À Amboise, **l'exposition Léonard de Vinci**, Maître de l'eau poursuit le dialogue entre histoire, science et innovation au Clos Lucé. Une visite passionnante qui rappelle à quel point la vision du maître italien demeure étonnamment contemporaine.

Plus confidentielle, mais sans doute l'une des plus séduisantes de la saison, **l'exposition FAIRE MONDE #3 avec Rodin au Musée du Véron** crée une rencontre inattendue entre les œuvres du célèbre sculpteur et les collections permanentes du musée. Une approche intimiste qui invite à redécouvrir Rodin sous un angle sensible et profondément humain.

Les amateurs d'art contemporain pourront également prolonger leur escapade à **Montsoreau, où le château abrite l'un des plus importants centres d'art contemporain de la région**. Entre architecture Renaissance et création actuelle, le dialogue entre les époques offre une expérience particulièrement singulière.



Ève, Auguste Rodin, Exposition FAIRE MONDE - Musée du Véron
© Les Musées Chinon Vienne et Loire.



Autre halte incontournable : **les jardins du Domaine de Chaumont-sur-Loire**. Bien plus qu'une simple promenade, le lieu est devenu au fil des années un laboratoire de création à ciel ouvert où installations artistiques, œuvres monumentales et paysages dialoguent avec élégance. Une expérience immersive qui séduit autant les amateurs d'art que les passionnés de nature.

Enfin, les amoureux de patrimoine pourront pousser les portes de quelques maisons d'artistes qui ponctuent le territoire ligérien. Du **Musée Balzac à Saché** aux lieux consacrés à **Rabelais ou à Ronsard**, ces demeures offrent une parenthèse culturelle raffinée loin des circuits traditionnels.

Au-delà des expositions, c'est tout un art de vivre qui s'exprime : une visite le matin, **un déjeuner** dans une belle adresse, **une promenade** dans les jardins d'un château ou **une dégustation** chez un vigneron. En Val de Loire, la culture ne se visite pas seulement, elle se savoure.

Parce que les plus belles escapades sont souvent celles qui nourrissent autant l'esprit que les sens.

Restaurant Les Fines Goules

■ Une table incontournable et conviviale au cœur du quartier des Halles de Tours

Un nom qui résume bien l'esprit du lieu : Ici, on vient pour bien manger, prendre le temps, discuter et se retrouver.

ON FAIT ESCALE POUR :

- Découvrir la cuisine sensible, créative et parfaitement maîtrisée du chef Maxime Druet, qui sublime les produits de saison à travers des assiettes aussi élégantes que gourmandes.
- Savourer une carte renouvelée au fil des arrivages, mettant à l'honneur les producteurs du Val de Loire, dans une atmosphère chaleureuse où pierres apparentes, décoration contemporaine et accueil attentionné créent le cadre idéal pour un déjeuner d'affaires, un dîner romantique ou entre amis.
- Se laisser séduire par les cocktails signature de la maison, les apéritifs soigneusement sélectionnés et une belle carte des vins faisant la part belle aux pépites ligériennes ainsi qu'aux grands terroirs français.
- Vivre une véritable expérience gastronomique accessible, devenue en peu de temps l'une des tables les plus appréciées des épicuriens tourangeaux.

Ouvert du lundi au vendredi, midi et soir.
6 rue Rouget de l'Isle à Tours

📍📞 Réservation conseillée au 02 47 28 15 29 - www.les-fines-goules.fr





Villages de charme : *ces pépites du Val de Loire où le temps semble suspendu*

© Candes-Saint-Martin

Nichés au bord du fleuve, blottis au cœur des vignobles ou accrochés aux coteaux de tuffeau, ces villages racontent une autre histoire de la région : plus intime, plus authentique et infiniment séduisante.

Parmi les incontournables figure bien sûr **Candes-Saint-Martin**, à la confluence de la Loire et de la Vienne. Classé parmi les Plus Beaux Villages de France, ce joyau de pierre blanche offre un panorama exceptionnel sur les paysages ligériens. Ses ruelles fleuries, sa collégiale majestueuse et ses maisons de caractère invitent à une promenade hors du temps.

À quelques kilomètres, **Montsoreau** dévoile un visage tout aussi remarquable. Dominé par son château posé au bord de l'eau, le village conjugue patrimoine Renaissance, galeries d'art et douceur de vivre. Une halte idéale pour flâner entre quais, terrasses et vignobles.

Plus discrète mais tout aussi charmante, **Crissay-sur-Manse** séduit les amateurs de patrimoine préservé. Ses demeures anciennes, ses façades de tuffeau et son atmosphère paisible en font l'un des villages les plus élégants de Touraine. Ici, chaque ruelle semble raconter plusieurs siècles d'histoire.

Les amoureux des vignobles ne manqueront pas de faire étape à **Chédigny**. Unique village-jardin de France, il s'est imposé comme une référence

grâce à ses milliers de rosiers qui habillent les façades et les rues d'une explosion de couleurs et de parfums durant toute la belle saison.

Plus à l'ouest, **Fontevraud-l'Abbaye** mérite également le détour. L'impressionnante abbaye royale, l'une des plus vastes cités monastiques d'Europe, dialogue avec un village plein de charme où patrimoine, gastronomie et création contemporaine se rencontrent harmonieusement.

Enfin, comment ne pas évoquer **Montrésor** ? Dominé par son château et bordé par l'Indrois, ce village au caractère presque romantique offre un décor digne d'une carte postale. Les promeneurs y découvrent des jardins soignés, des maisons remarquablement conservées et une douceur de vivre qui fait tout son charme.

Au-delà de leur beauté, ces villages ont en commun une certaine idée du luxe : celle du temps retrouvé. Une terrasse ombragée, une cave à visiter, une galerie d'art à découvrir, un marché de producteurs ou une simple promenade au coucher du soleil. Autant de plaisirs simples qui font du Val de Loire une destination d'exception.

**Car les plus beaux voyages ne se mesurent pas toujours en kilomètres.
Ils se vivent parfois au détour d'une ruelle pavée, dans un village
où l'on décide simplement de prendre son temps.**





Cadre Noir de Saumur

Le Prestige de l'équitation de tradition française

Destins Liés, le nouveau gala : rendez-vous dans le Grand Manège pour «Destins liés», le nouveau gala du Cadre noir : un voyage artistique à travers le temps, hommage au lien éternel entre l'homme et le cheval.

Les Musicales du Cadre noir : les Musicales accueilleront une collaboration d'exception entre le Cadre noir de Saumur et l'Orchestre de la Nouvelle Europe, autour d'un répertoire musical issu de l'univers du cinéma.

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
i/c

Retrouvez toutes les dates
sur www.cadrenoir.fr

Avenue du Cadre noir - 49400 Saint Hilaire Saint Florent

02 41 53 50 60 - visites.cadrenoir@ifce.fr

Billetterie : 02 41 53 50 80

billetterie.cadrenoir@ifce.fr

www.cadrenoir.fr   



Saumur et ses trésors :
*entre patrimoine, nature
et art de vivre*

Le Cadre Noir, emblématique institution d'équitation, est un incontournable à Saumur. Réputé pour son excellence, cet établissement offre des spectacles équestres captivants et des visites guidées qui plongent les visiteurs dans l'art de l'équitation classique.



À proximité, **le majestueux Château de Saumur** se dresse fièrement. Ce château médiéval, riche en histoire, propose des visites guidées et des expositions fascinantes qui mettent en lumière le patrimoine de la région.

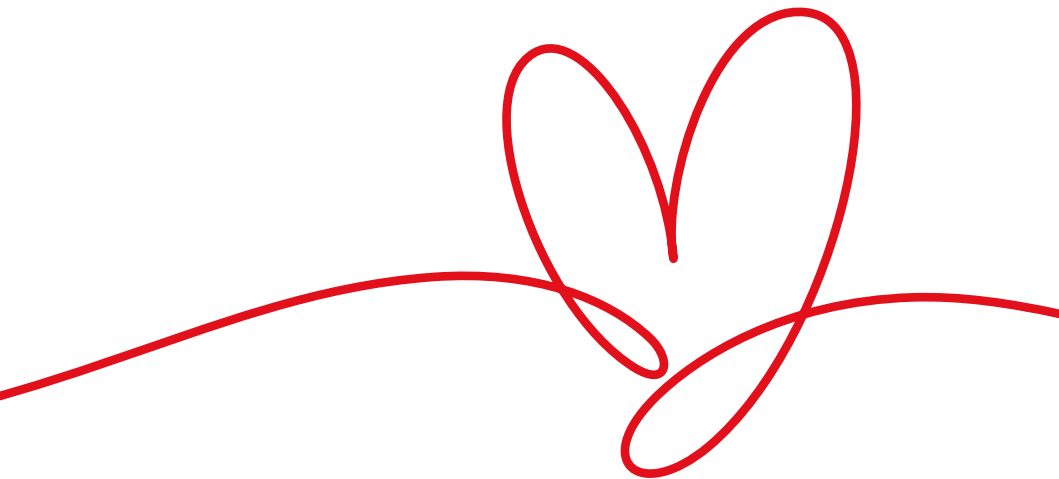
Les rives de la Loire invitent à la flânerie, avec de magnifiques promenades et des pistes cyclables qui permettent d'admirer des paysages à couper le souffle. Pour les amateurs de vin, Saumur est une destination de choix. La région est célèbre pour ses caves où il est possible de déguster des vins locaux tout en découvrant les secrets de la viticulture.

Les villages environnants méritent également une visite. Montsoreau, avec son charmant château et ses ruelles pittoresques, et Candé-sur-Beaufort, réputé pour ses maisons troglodytes, sont des exemples parfaits de l'authenticité de la région. Fontevraud-l'Abbaye, avec son abbaye royale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, offre un voyage dans le temps fascinant.

Ne manquez pas le **marché hebdomadaire** de Saumur, un véritable rendez-vous convivial où s'entremêlent produits locaux et ambiance chaleureuse.

Enfin, pour les passionnés d'histoire, le **Musée des Blindés** présente une des plus grandes collections de véhicules militaires au monde, offrant un regard fascinant sur l'histoire militaire.





TOURS'N CHIC AIME





Trouver l'amour en 2026 : et si le véritable luxe était la rencontre authentique ?

Dans un monde où tout s'accélère, où les applications de rencontre proposent des centaines de profils à faire défiler du bout du doigt, une question demeure : comment trouver l'amour lorsque l'on n'a plus de temps à perdre ?

La fatigue du « swipe »

Pendant plus d'une décennie, les applications ont révolutionné les rencontres. Pourtant, beaucoup d'utilisateurs expriment aujourd'hui une certaine lassitude : conversations sans lendemain, profils peu sincères, ghosting, ou encore difficulté à distinguer les personnes réellement engagées dans une démarche sérieuse. Cette « dating fatigue », largement observée depuis plusieurs années, pousse désormais une nouvelle génération de célibataires à rechercher davantage d'authenticité et de qualité relationnelle. L'objectif n'est plus de rencontrer beaucoup de personnes. Il est de rencontrer la bonne.

Le retour en grâce des agences matrimoniales modernes

Longtemps associées à une image désuète, les agences matrimoniales ont profondément évolué.

Les nouveaux acteurs du secteur empruntent aujourd'hui les codes du recrutement de haut niveau dans la sélection des profils : entretien approfondi, analyse des attentes et de la sincérité de la démarche, vérification de l'identité et de la situation familiale, accompagnement personnalisé. Le résultat : moins de quantité, davantage de qualité. Cet accompagnement permet de gagner du temps tout en augmentant les probabilités de rencontrer une personne réellement compatible.

Le nouvel art de la rencontre

Finalement, trouver l'amour en 2026 ne relève plus seulement du hasard. Les célibataires les plus exigeants appliquent désormais à leur vie sentimentale les mêmes critères qu'à leurs autres choix importants : discernement, accompagnement et recherche de sens. Et si le véritable luxe n'était plus de pouvoir rencontrer tout le monde, mais simplement de rencontrer la bonne personne ?

Car derrière les écrans, les algorithmes et les tendances, une vérité demeure intemporelle : les plus belles histoires commencent toujours par une rencontre authentique.





TOURS'N CHIC AIME

Love Expert

La rencontre réinventée

Implantée à Tours et à Blois, Love Expert accompagne les femmes et les hommes souhaitant construire une relation sincère, durable et compatible avec leurs valeurs. Brigitte, votre coach relationnelle expérimentée, met son professionnalisme, son écoute et sa discrétion au service de chaque adhérent. Grâce à une sélection rigoureuse des profils et à une parfaite connaissance des dynamiques relationnelles, elle favorise des rencontres fondées sur de véritables affinités. Loin des applications de rencontre et de leurs algorithmes, Love Expert privilégie un accompagnement personnalisé. Chaque parcours débute par un entretien approfondi afin de comprendre vos attentes, votre personnalité et votre projet de vie pour vous garantir des rencontres authentiques et de qualité.

Vous souhaitez trouver le bonheur à deux ?
Contactez Brigitte au 07 60 35 15 15

Love  Expert

Rendez-vous par téléphone ou en agence

TOURS : 2 rue du Plat d'Etain

BLOIS : 20 rue du Maréchal de Lattre

de Tassigny

www.rencontres-serieuses-blois-tours.fr





**L'excellence des lunetiers
français au service de
votre regard**

Dans le monde de l'optique, les lunetiers français se distinguent par leur savoir-faire exceptionnel et leur passion pour l'artisanat. Chaque paire de lunettes est le fruit d'un travail minutieux, où tradition et innovation se rencontrent. La fabrication française, synonyme de qualité et d'élégance, met en avant des matériaux nobles tels que le titane, l'acétate et le bois précieux, garantissant des montures à la fois légères et durables.

Le processus de création commence par un design soigné, souvent inspiré de l'esthétique intemporelle. Les artisans lunetiers, forts de leur expertise, assurent une personnalisation



approfondie, permettant à chaque client de trouver des lunettes qui reflètent son style et sa personnalité. La recherche constante de perfection dans les finitions et les détails témoigne d'un engagement envers l'excellence.

Un bon opticien joue un rôle essentiel dans cette expérience haut de gamme. Au-delà de la simple vente de lunettes, il offre un suivi personnalisé, prenant en compte les besoins visuels et esthétiques de chaque client. Grâce à des conseils avisés sur le choix des verres, des traitements antireflets ou des options de protection solaire, l'opticien assure non seulement un confort optimal, mais aussi une vision d'exception.

De plus, un suivi régulier est primordial pour garantir la longévité des montures et des verres. L'opticien s'engage à ajuster et entretenir les lunettes, permettant ainsi aux clients de profiter pleinement de leur investissement et de leur style. Cette attention au détail et ce service sur mesure sont des éléments clés qui renforcent la relation de confiance entre le client et le professionnel.

En somme, l'association du savoir-faire des lunetiers français et de l'expertise des opticiens crée une expérience unique et luxueuse, où chaque paire de lunettes devient un accessoire de mode incontournable, tout en préservant le bien-être visuel de ses porteurs.

Le savoir-faire cocorico !

DÉCOUVREZ
NOS VERRES
FABRIQUÉS DANS
LES YVELINES*



Référence monture : modèle Joey de La Collection des Lunetiers certifiée Origine France Garantie (BV Cert. 6025249). *Les opticiens Le Collectif des Lunetiers vous proposent une sélection de verres correcteurs certifiés Origine France Garantie (BV Cert. : 6019338) parmi la collection de verres ZEN. Liste des verres certifiés Origine France Garantie disponible sur www.originefrancegarantie.fr. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. Change. Iconographie : © Coline Gascon. KGS RCS Versailles 421 390 188. Mars 2020.



Le collectif des Lunetiers Fabien Desnoves

Le Collectif des Lunetiers est un réseau d'opticiens lunetiers de proximité à taille humaine qui partagent des valeurs communes et mettent la relation client au cœur de leur métier.

Pour vos achats de lunettes de vue, solaires ou vos commandes de lentilles, nos équipes d'opticiens lunetiers, libres et passionnés, situés à Bléré et Amboise, vous accueillent dans un cadre chaleureux et vous proposent un large choix de montures.

Une équipe d'experts est à votre disposition pour vous conseiller sur le choix de vos lunettes, que vous recherchiez une paire correctrice à porter au quotidien ou un modèle de lunettes de soleil de marque.



Bléré - 50, rue du Pont - **02 42 85 00 08**

Amboise - Centre Commercial Leclerc
Avenue Léonard de Vinci - **02 42 85 10 10**

www.lecollectifdeslunetiers.fr





BIEN-ÊTRE





Perdre du poids durablement : l'intérêt d'un accompagnement professionnel

Consulter une diététicienne nutritionniste diplômée pour accompagner un désir de perte de poids durable présente de nombreux avantages. Tout d'abord, ce professionnel de santé propose une approche personnalisée, tenant compte des besoins spécifiques, des préférences alimentaires et des habitudes de vie de chaque individu. Cela permet d'établir un plan nutritionnel réaliste et adapté, favorisant ainsi la motivation et l'adhésion.

Ensuite, une diététicienne nutritionniste offre un soutien émotionnel et éducatif, aidant à surmonter les obstacles psychologiques liés à l'alimentation et à instaurer des habitudes saines à long terme. Elle peut aussi fournir des conseils sur la gestion des portions, la lecture des étiquettes nutritionnelles et l'élaboration de menus équilibrés, ce qui contribue à une meilleure compréhension de l'alimentation.

De plus, travailler avec une spécialiste permet de prévenir les carences nutritionnelles en veillant à un apport adéquat en nutriments essentiels. En intégrant des conseils sur l'activité physique, la diététicienne aide également à optimiser les résultats et à maintenir un poids de forme.

Enfin, la prise en charge par une diététicienne nutritionniste favorise une approche globale et durable de la perte de poids, centrée sur le bien-être et la santé plutôt que sur des régimes restrictifs.





BIEN-ÊTRE

La diet sans diète

Mathilde Fauguet

Après près de 10 ans d'expérience comme Diététicienne-Nutritionniste, j'ai constaté qu'une perte de poids durable ne dépend pas seulement de l'alimentation, mais aussi de l'organisation au quotidien. J'ai donc créé un programme en ligne pour accompagner les femmes vers une perte de poids durable grâce à un rééquilibrage alimentaire simple et une meilleure organisation, afin d'alléger leur charge mentale. Mon approche repose sur des changements d'habitudes progressifs, sans régime, sans comptage de calories ni pesée des aliments. L'objectif : obtenir des résultats durables, sans frustration ni culpabilité. Les participantes apprennent à manger sereinement, à retrouver confiance en elles, à mieux organiser leurs repas et à adopter des habitudes simples qu'elles peuvent conserver sur le long terme.

Une **nouvelle session du programme ouvrira en septembre**. Pour en savoir plus ou vérifier si cet accompagnement vous correspond, contactez-moi.

Mathilde
m.
 diététique
 — La diet sans diète

06 21 36 25 48 - contact@ladietsansdiete.com
<https://programme.ladietsansdiete.com/>







ATELIER PÉDAGOGIQUE

L'importance d'apprendre l'anglais dès la petite enfance



Plus un enfant est exposé tôt à une langue étrangère, plus son apprentissage est naturel et efficace. Dès le plus jeune âge, le cerveau possède une grande capacité à reconnaître, reproduire et mémoriser de nouveaux sons. L'apprentissage précoce de l'anglais favorise ainsi une meilleure prononciation, une compréhension intuitive de la langue et une plus grande aisance à l'oral.

Au-delà de l'aspect linguistique, l'anglais développe la curiosité, la confiance en soi et l'ouverture sur le monde. Grâce à des activités ludiques comme les jeux, les chansons, les histoires ou les mises en situation, les enfants apprennent sans pression et associent la langue à une expérience positive.

Dans un contexte de plus en plus international, maîtriser l'anglais constitue également un véritable atout pour la réussite scolaire et professionnelle future. Commencer tôt, c'est offrir à son enfant les meilleures conditions pour devenir un citoyen du monde, confiant et ouvert aux autres.



English for kids

Vivez l'Anglais by Pascale

Référence de l'apprentissage de l'anglais pour les enfants en Touraine, l'école **English for Kids by Pascale** accueille depuis sa création en 2010, les enfants dès 1 an dans un cadre chaleureux et sécurisé. Encadrés par des enseignantes anglophones expérimentées, les élèves progressent naturellement grâce à une méthode immersive et dynamique mêlant jeux, chansons, histoires et interactions quotidiennes. Proposés en mini-groupes, les différents cours hebdomadaires permettent à chaque enfant de développer sa compréhension et son expression en anglais tout en prenant plaisir à apprendre. Reconnue pour la qualité de son enseignement, l'école accompagne ses élèves vers la réussite, avec d'excellents résultats aux examens de Cambridge et une intégration facilitée dans les sections bilingues et européennes au collège.

On aime : Les Stages d'été à la journée ou demi-journée à partir de 3 ans.



Nouveautés rentrée 2026 :
Cours afterschool de 2h le mardi ou jeudi et le parcours bilingue à la demi-journée.

15 rue de Sully à Tours - 06 63 19 72 18

www.english-for-kids.fr  

CÔTÉ MAISON



David Lagleyze

Responsable Camif Habitat à Tours

David, quel est votre rôle auprès des particuliers ?

J'accompagne les propriétaires dans leurs projets de rénovation, d'extension ou d'aménagement. Mon rôle est de les conseiller, de sélectionner les artisans adaptés et de coordonner les travaux pour garantir le bon déroulement du chantier.

Pourquoi faire appel à un Assistant Maître d'Ouvrage ?

Un projet de travaux implique de nombreuses décisions et une coordination importante. Faire appel à un AMO permet d'avoir un interlocuteur unique qui sécurise le projet, fait gagner du temps et apporte de la sérénité tout au long des travaux.

Quelle est votre valeur ajoutée ?

J'apporte mon expertise du bâtiment, mon réseau d'artisans locaux qualifiés et un accompagnement personnalisé. Je suis présent du premier rendez-vous jusqu'à la réception du chantier.

Quel bénéfice principal pour vos clients ?

La tranquillité d'esprit. Ils peuvent se concentrer sur leur projet de vie pendant que je veille à la bonne organisation et à la réussite des travaux.



Un dernier mot

« Mon objectif est de transformer les idées de mes clients en réalisations concrètes, en toute confiance et en toute sérénité. »

Rénover ou agrandir son habitat est un investissement important. Être bien accompagné dès le départ permet de concrétiser son projet dans les meilleures conditions.



camifhabitat 
GROUPE HEXAÔM



Camif Habitat Tours

*L'accompagnement travaux
en toute sérénité*



Depuis 1982, CAMIF HABITAT s'impose comme un acteur de référence pour mener à bien vos projets de rénovation, d'extension ou d'aménagement. L'enseigne propose une prise en charge globale, pensée pour vous simplifier la vie, de la première idée jusqu'à la livraison finale. Analyse de vos besoins, accompagnement technique, mise en relation avec des artisans locaux sélectionnés, organisation et supervision du chantier : tout est orchestré avec méthode.

En Indre-et-Loire, votre assistant maître d'ouvrage David Lagleyze, vous garantit un suivi clair et une exigence constante de qualité. Sa priorité ? Vous assurer des travaux fluides, encadrés et sans mauvaises surprises, tant sur les délais que sur les coûts. Transformer votre habitat, repenser vos espaces ou agrandir votre lieu de vie devient ainsi un projet maîtrisé, réalisé en toute confiance.

Pour donner vie à votre projet,
contactez-nous au 07 83 42 34 90
35 rue du Général Mocquery - 37550 Saint-Avertin
david-lagleyze@camifhabitat.fr
www.camif-habitat.fr   

Révélez votre intérieur avec le sur-mesure



© SieMatic

En 2026, l'aménagement sur mesure s'impose comme une évidence pour celles et ceux qui souhaitent créer un intérieur à leur image. Il répond à une nouvelle façon d'habiter : des espaces pensés pour conjuguer esthétique, confort et fonctionnalité au quotidien.

La cuisine reste au cœur de cette évolution. Ouverte sur les pièces de vie, elle devient un véritable lieu de partage où le design épuré, les matériaux nobles et les équipements intégrés s'effacent au profit d'une élégance discrète. Les rangements intelligents et les solutions personnalisées permettent d'optimiser chaque centimètre tout en préservant l'harmonie des volumes.

Cette recherche de cohérence s'étend désormais à l'ensemble de la maison. Dressings, bibliothèques, meubles intégrés ou espaces de télétravail sont conçus dans une continuité architecturale qui valorise le bien et améliore durablement le confort de vie. Le sur-mesure offre également une liberté totale dans le choix des matériaux, des finitions et des configurations, pour créer des espaces uniques qui reflètent la personnalité de leurs occupants.

Les tendances 2026 mettent également à l'honneur les matières naturelles, les teintes chaleureuses et les réalisations durables, privilégiant la qualité et l'intemporalité plutôt que l'effet de mode.

Choisir le sur-mesure, c'est finalement investir dans un intérieur pensé pour durer, parfaitement adapté à ses usages et capable de traverser les années avec élégance.



CÔTÉ MAISON

SieMatic

By Concept Inside

L'art du sur-mesure pour des intérieurs d'exception. Parce que les plus beaux projets naissent d'une vision unique, Concept Inside vous accompagne dans la conception de cuisines et d'aménagements intérieurs entièrement sur mesure. À travers l'excellence de la marque allemande SieMatic, référence internationale du design haut de gamme, chaque réalisation conjugue élégance, innovation et fonctionnalité. Votre interlocuteur privilégié, Cédric, conçoit avec vous des espaces de vie à votre image, où chaque détail est pensé pour répondre à vos exigences esthétiques et à votre mode de vie. Cuisine, salle de bain, pièce de vie, rangements intégrés ou agencement global de l'habitat : chaque projet bénéficie d'un accompagnement personnalisé, depuis la réflexion initiale jusqu'à la réalisation finale. Concept Inside imagine des lieux de vie intemporels, raffinés et parfaitement adaptés à ceux qui recherchent l'exclusivité, le confort et la qualité sans compromis.



© SieMatic



© SieMatic

SieMatic
THEIR-MAINT



Showroom : 25 avenue André Maginot à Tours
02 47 35 50 55
www.concept-inside.fr  





CÔTÉ MAISON

Cap Vert Paysage

Architecte paysagiste Tourangeau de renom

L'été révèle toute la beauté des extérieurs bien pensés. Depuis plus de trois décennies, Cap Vert Paysage accompagne particuliers et propriétés tourangelles d'exception dans l'étude et la réalisation de jardins à la fois esthétiques, pratiques et durables.

L'agence conçoit des projets sur mesure, appuyés par des plans 3D uniques et immersifs qui permettent de visualiser chaque détail avant leur réalisation. Terrasses, allées, clôtures, massifs paysagers : leurs équipes qualifiées maîtrisent l'ensemble des aménagements avec une exigence constante dans les finitions.

Leur signature repose sur une harmonie entre forme, matière et végétal, toujours au service d'un usage fonctionnel et d'une élégance naturelle.

Avec des tarifs justes et une approche attentive aux attentes de chaque client, Cap Vert Paysage s'impose comme une référence pour transformer votre jardin en un véritable havre de paix.



Découvrez-les
en images !



5 rue de Bordebure - 37250 Sorigny
02 47 34 02 92 - contact@cap-vert-paysage.com



*L'excellence de la couverture
au service de votre habitat*

Dans le domaine de la couverture, une expertise haut de gamme est essentielle pour répondre aux exigences des propriétaires soucieux de la qualité et de l'esthétique de leur habitat. Que ce soit pour l'installation de tuiles traditionnelles, d'ardoises élégantes ou de solutions en zinc modernes, chaque projet est réalisé avec un souci du détail et un engagement vers l'excellence.

La réparation de fuites est une priorité, garantissant la préservation de l'intégrité de votre maison et un environnement intérieur protégé. Les services de nettoyage et de démoussage jouent également un rôle crucial dans le maintien de l'apparence et de la longévité de la toiture, contribuant ainsi à la valorisation du bien immobilier.

L'isolation thermique est un autre élément fondamental. En optimisant l'efficacité énergétique de votre résidence, des économies significatives peuvent être réalisées tout en améliorant le confort de vie. L'installation de fenêtres de toit apporte une luminosité naturelle et une ventilation optimale, transformant les espaces de vie tout en ajoutant une touche contemporaine.

En ce qui concerne le ramonage et l'installation de fumisterie, ces services assurent un fonctionnement optimal de vos systèmes de chauffage, garantissant sécurité et efficacité. Chaque installation est réalisée dans le respect

des normes en vigueur, offrant ainsi une tranquillité d'esprit aux propriétaires.

Opter pour ces services de couverture et de fumisterie, c'est choisir une qualité supérieure, un savoir-faire artisanal et une attention particulière aux besoins esthétiques et fonctionnels. Cela contribue non seulement à la beauté et à la durabilité de l'habitat, mais également à la satisfaction de vivre dans un espace parfaitement adapté aux exigences d'une clientèle haut de gamme.







CÔTÉ MAISON

Quinet

L'entreprise Quinet, fondée en 2004 par la famille Quinet, met depuis 20 ans son savoir-faire au service de la couverture, de la charpente et de l'isolation, dans le respect des traditions.

Basée à Chambray-lès-Tours, elle compte une vingtaine de salariés et conserve un esprit familial. Au fil du temps, l'entreprise a développé trois domaines d'expertise : les installations de toitures vitrées (fenêtres de toit, verrières), les interventions de proximité (entretien, réparations, urgences) avec une grande réactivité, ainsi que les travaux de rénovation en couverture, charpente et isolation.

En 2021, Félicien Robert reprend l'entreprise dans la continuité de ses valeurs de confiance et de service. Entreprise de proximité, Quinet privilégie une relation durable avec ses clients, fondée sur le bouche-à-oreille et la confiance.

QUINET
couverture de tradition

9 rue Jean Perrin - 37170 Chambray-lès-Tours

02 47 28 60 00

exploitation@couverture-quinet.fr

www.couverture-quinet.fr





AUTOMOBILE





Automobile 2026 : quand la voiture devient une nouvelle expérience de vie

La voiture n'est plus un simple moyen de déplacement : elle devient un espace de confort, de liberté et d'expression personnelle. En 2026, l'automobile accompagne nos modes de vie et transforme chaque trajet en une véritable expérience. L'habitacle prend une place centrale, avec des matériaux soignés, un confort renforcé, des technologies intuitives et une connectivité pensée pour simplifier le quotidien. La technologie évolue elle aussi : les aides à la conduite, les systèmes embarqués et les nouvelles motorisations, comme l'hybride et l'électrique, offrent une expérience plus sereine, silencieuse et adaptée aux usages actuels. Mais au-delà des innovations, l'automobile conserve son essence : la liberté. Partir à la découverte d'un lieu, profiter d'une escapade ou simplement apprécier un trajet agréable reste au cœur de l'expérience. En Touraine, entre patrimoine, paysages et art de vivre, la voiture accompagne aussi bien le quotidien que les moments d'évasion. Aujourd'hui, il n'existe plus un modèle unique, mais des véhicules adaptés à chaque personnalité : citadine, SUV, hybride ou électrique. La voiture devient un choix personnel, une véritable signature. Des marques comme Suzuki réinventent l'automobile autour de nouvelles attentes : plus connectée, plus responsable et toujours tournée vers le plaisir de conduire.

Car la voiture de demain ne sera pas seulement celle qui nous emmène quelque part, mais celle qui rend chaque trajet plus agréable.

SWIFT

HYBRID

SUZUKI SUMMER NEWS



À PARTIR DE
159€/mois⁽¹⁾

LLD 37 MOIS

1^{er} LOYER 3 090 €

2 ou 4 roues motrices

ALLGRIP
AUTO

jusqu'à
10 ANS GARANTIE
SUZUKI

Consommations mixtes Suzuki Swift (WLTP) : 4,4 à 4,9 l/100 km

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Swift 1.2 Hybrid Avantage, 1er loyer de 3 090€, puis 36 loyers de 159€. Offre réservée aux particuliers, valable dans le réseau participant du 01/05/2026 au 31/07/2026 inclus, en France métropolitaine sur le véhicule neuf Suzuki Swift, selon stock disponible. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, département de Cofica Bail, S.A. au capital de 14 485 544 €, 399 181 924 RCS Paris, siège social : 1 boulevard Haussmann 75 009 Paris, ORIAS n° 07 023 197. Modèle présenté : Suzuki Swift 1.2 Hybrid Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de 193€/mois. Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Garantie Perte Financière, souscrite auprès de Cardif Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 602 240 €, Siège social : 1, boulevard Haussmann, 75 009 Paris – 308 896 547 RCS Paris - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest – CS 92459 – 75 436 Paris Cedex 09, pour les garanties Valeur d'Achat, Assurance complémentaire et Evénements imprévus, et d'Icare Assurance, S.A. au capital de 2 358 816,00 euros - B 327 061 339 R.C.S Nanterre - Siège social : 93,rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt ; Entreprise régie par le Code des assurances et et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest – CS 92459 – 75436 Paris Cedex 09, pour la garantie d'Assistance Véhicule de remplacement et est distribuée par Cofica Bail en qualité de courtier en assurance. Conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Tarifs TTC clés en main conseillés au 01/04/2026. Garantie Suzuki : valable dans la double limite de 10 ans et 200 000 km, conditions sur suzuki.fr. *Actualités Suzuki de l'été.

AUTOMOBILE

Suzuki Tours

*La Passion de l'automobile,
la force du Groupe Autosphere*

Cet été, Suzuki fait souffler un vent de fraîcheur sur sa gamme avec des offres attractives, à commencer par la nouvelle Suzuki Swift Hybrid. Agile, moderne et particulièrement sobre en carburant, la citadine star de la marque est actuellement proposée à partir de 159 €/mois en location longue durée selon conditions, une opportunité idéale pour rouler hybride au quotidien tout en maîtrisant son budget.

SWIFT, Nouveau E-VITARA, S-CROSS... Rendez-vous dans votre concession Suzuki Tours pour découvrir les dernières nouveautés hybrides et électriques de la marque. Christophe LIGNELET et son équipe professionnelle et passionnée, vous accompagnent pour l'achat, le financement, l'entretien et la reprise de votre véhicule.



Groupe autosphere
211 Boulevard Charles de Gaulle
37540 St-Cyr-Sur-Loire - 02 47 62 10 00
www.suzuki-tours.fr

Privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer







SE LAISSER GUIDER





Faire son deuil : reconnaître, exprimer et apaiser ses émotions

Accepter la perte d'un proche est une épreuve douloureuse qui nécessite du temps et un processus de deuil personnel. Reconnaître ses émotions, qu'elles soient de la tristesse, de la colère ou de la confusion, est essentiel pour commencer à guérir. Il est important de se donner la permission de ressentir ces émotions sans jugement.

S'entourer de soutien, que ce soit par des amis, de la famille ou des groupes de parole, peut aider à alléger le fardeau émotionnel. Partager des souvenirs et parler de la personne disparue contribue également à honorer sa mémoire tout en facilitant le processus de deuil.

Trouver des moyens de se souvenir de son proche, comme créer un album photo ou participer à des activités qui lui plaisaient, peut apporter du réconfort. Pratiquer des rituels, comme allumer une bougie ou visiter un lieu significatif, peut également aider à canaliser la douleur.

Il est crucial de prendre soin de soi durant cette période difficile. Cela peut inclure une attention particulière à la santé physique, l'exercice, une alimentation saine et la recherche d'activités apaisantes comme la méditation ou la marche en pleine nature.

Enfin, accepter cette perte ne signifie pas oublier. Avec le temps, la douleur peut se transformer en douceur et en gratitude pour les moments partagés. Se relever de ce manque est un chemin personnel, mais chaque pas vers l'acceptation est une étape vers la guérison.



Entreprise familiale et indépendante depuis 1993. Écoute, présence, accompagnement et conseil.



SE LAISSER GUIDER

Pompes funèbres Assistance

*Pompes funèbres - Marbrerie
Chambre funéraire
Prévoyance obsèques*

Avec PFA à Chambray-lès-Tours, en Indre-et-Loire, vous êtes reçus et accompagnés par Florence Delaire-Flament et ses enfants, Astrid et Louis, des professionnels pour lesquels le conseil funéraire se doit d'être toujours à la hauteur de l'épreuve que vous traversez.

Chaque mot, chaque conseil, chaque geste ne vise qu'un seul objectif : permettre de rendre le plus bel hommage qui soit à la personne disparue.



PFA
Pompes Funèbres Assistance
Depuis 1993

À VOS CÔTÉS
DEPUIS 1993

Angle rue de la Barillerie et
av. de la République à Chambray-lès-Tours
02 47 28 93 93 - www.pfassistance.com

Sorties & découvertes



Touraine Jazz Festival

Du 11 au 20 septembre 2026

Espace Ligéria et Magic Mirrors à Montlouis-sur-Loire

Du 11 au 20 septembre 2026, les grands concerts investissent Ligéria, tandis que le Magic Mirror propose une immersion sonore au plus près des musiciens. En parallèle, le Village conserve son accès libre pour offrir un espace de convivialité et de restauration. Les premières dates de concerts sont déjà connues : le vendredi 18 septembre, la scène accueille le groupe Electro Deluxe et la formation soul The Buttshakers pour une soirée dédiée au groove.

Réservation en ligne : www.jazzentouraine.com



Mon ami Mozart

Un concert-fantaisie de Jean-François Zygel

Vendredi 23 octobre à 20h, Samedi 24 octobre à 16h

Grand Théâtre de Tours

Le célèbre pianiste improvisateur Jean-François Zygel nous plonge avec sa fougue et son brio légendaires dans l'univers mozartien : des tubes aux oeuvres rares, de l'interprétation à l'improvisation, en solo ou avec orchestre, le pianiste compositeur nous propose un hommage intime et émouvant au musicien le plus aimé et le plus joué de toute l'histoire de la musique. L'Orchestre Région Centre-Val de Loire/Tours accompagne Jean-François Zygel dans cette redécouverte de Mozart.

Réservation en ligne : www.operadetours.fr

