

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°1 - 09/2021

MAGAZINE OFFERT
'Arche
de TOURS Nord
PAR VOS COMMERÇANTS



**À Tours Nord
nos petits
bonheurs
en famille**

**Les secrets
du burger toqué**

**Escalade : faites
vos premiers pas**

DOSSIER

**Prenez la rentrée
du bon côté !**



**Bons de
réduction
spécial Tours Nord**
en pages
centrales

8 kilos

EN MOINS



Grâce au suivi hebdomadaire avec ma diététicienne Naturhouse, j'ai retrouvé mon poids idéal !

Elodie, 37 ans
Nouvelle femme épanouie

AVANT



la confiance en plus !

OFFRE EXCLUSIVE
Votre bilan diététique OFFERT *
+ 1 brûleur de graisse

suivi diététique
naturhouse.fr

Prenez rendez-vous dans votre centre :

NATURHOUSE TOURS NORD
Tél. 02 47 38 35 79
232 av. A. Maginot

NATURHOUSE AMBOISE
Tél. 02 47 30 07 85
5 av. de Tours

NATURHOUSE JOUÉ-LÈS-TOURS
Tél. 02 47 80 07 57
41 bd de Chinon

NATURHOUSE TOURS
Tél. 02 47 47 14 92
61 rue Marceau

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

PLUS DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA PERTE DE POIDS

* Sur présentation de cette parution, un bilan diététique découverte de 15 minutes. Offre sans obligation d'achat valable une seule fois par personne jusqu'au 31/12/2021.



DECATHLON PRO

TOURS NORD

26 rue Georges Méliès
37100 Tours

Collectivités



Clubs & Assos



Entreprises



Particuliers



C'EST LA RENTRÉE, PENSEZ À VOUS ÉQUIPER !

4000 produits en + de la gamme Decathlon

☎ 02.47.49.04.05

✉ kevin.palligen@decathlon.com

WWW.DECATHLONPRO.FR

04

L'ACTU DE L'ARCHE



05

L'AFTERWORK Avec Benoît Sanchez, le toqué du burger

06

L'ACTU DE L'ARCHE

07

EN COULISSES Enigmatik escape game



08

J'APPRENDS À... Grimper chez Arkose



09

SHOPPING Spécial rentrée sportive



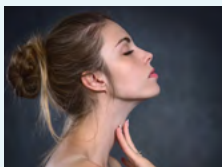
10

DOSSIER L'ABC pour attaquer la rentrée du bon pied



14

SHOPPING Spécial beauté & bien-être



15

MON MENU À MOINS DE 30 €



16

VIE QUOTIDIENNE Ces bénévoles qui font bouger la ville



18

UNE JOURNÉE EN FAMILLE Trois idées à ne pas manquer et à vivre en famille



Édito



Quel bonheur de vous présenter le 1^{er} numéro du nouveau magazine de l'Association des Commerçants de l'Arche. Un groupement d'établissements toujours actifs pour mettre en avant leur rue, leur quartier, leur ville.

Aussi, quelle fierté de promouvoir le nord de Tours à travers nos commerces, nos actualités et nos actions à mener. Ce magazine sera un atout majeur pour vous les présenter à chaque numéro.

Nous avons de la chance de trouver autant de secteurs d'activités dans cette large zone. Directeur d'enseigne nationale ou gérant indépendant, les professionnels que nous vous présenterons au fil de nos portraits et reportages sont tous de véritables passionnés.

Ce magazine sera ainsi le lien privilégié qui permettra de rassembler nos entreprises, nos collaborateurs et nos clients afin de montrer que le « Bien vivre ensemble » est véritablement un mot d'ordre au nord de Tours.

Je vous souhaite d'avoir autant de plaisir que moi à lire « HELLO! », de découvrir ou redécouvrir nos entreprises tout en profitant des offres commerciales proposées dans le magazine, pour vous faire aimer encore un peu plus les commerces de Tours Nord.

Guillaume Dubort, président de l'Association des Commerçants de l'Arche



L'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord regroupe plus de 140 commerces répartis sur 7 zones : Petite Arche, Rimbaud, Méliès, Fusaparc, Ronsard, l'Horloge, la Porte Nord.



www.archedetournord.com



[larchedetournord](https://www.facebook.com/larchedetournord)

Toutes erreurs ou omissions seraient involontaires et ne sauraient engager notre responsabilité. Vente interdite. Tous droits d'utilisation ou de reproduction de la maquette de ce magazine restent la propriété du concepteur.

Magazine gratuit - septembre 2021. Tirage : 6 500 exemplaires. Directrice de la publication : Christelle Hélène-Kibleur. **Rédaction :** Agence Projectil, Emilie Mendonça. **Photos :** tous droits réservés. **Conception graphique et mise en page :** Agence Projectil. **Régie publicitaire :** Sogepress, Sonia Bisleau et Éric Tournois. Tél. 02 47 20 40 00. **Éditeurs :** Association des Commerçants de l'Arche de Tours-Nord / Helpay, 32 rue Eugène-Durand, 37000 Tours. **Impression :** Numeriscann, 3 rue des Entrepreneurs, 37390 La-Membrolle-sur-Choisille. Dépôt légal en cours.



PEFC 10-31-3590



IMPRIM'VERT*



Un beau souvenir de l'action « printemps solidaire » au CHRU... Mais il n'est pas trop tard pour donner au fonds de dotation : fondsdedotation-chru-tours.fr

L'association de l'Arche de Tours Nord : bien plus que des commerces !

L'association des commerçants de l'Arche regroupe plus de 140 membres sur l'ensemble de Tours Nord. Mais l'Arche, c'est bien plus que cela ! En plus de fédérer les énergies pour maintenir et renforcer la vitalité commerciale de nos quartiers,

l'association est moteur d'actions variées tout au long de l'année. En 2021, le job dating d'avril a précédé un été riche en événements !

L'association a participé au « printemps solidaire » avec une collecte au profit du fonds de dotation du CHRU de Tours, dont les fonds seront versés en septembre 2021. Puis les grands jeux « la roue de l'Arche » en juin et « l'Euro de l'Arche en juillet » ont permis aux clients de remporter de nombreux lots. Et pour la rentrée, la nouveauté, c'est ce magazine bien sûr !



à noter

27 SEPTEMBRE

C'est la date de reprise des ateliers créatifs à Cultura Tours Nord (si les conditions sanitaires sont réunies). Nouveau programme, nouveau système de réservation à découvrir prochainement sur cultura.fr !

Broc' à Jeux

Du 20 au 25 septembre, vendez les jeux que vous n'utilisez plus et récupérez des bons d'achat grâce au magasin *Autour des Jeux*.

> Plus d'infos sur [f autourdesjeux](https://autourdesjeux.com)



FIN DE CHANTIER

La fin des travaux sur le pont Napoléon est annoncée pour le 1^{er} septembre 2021. Parfait pour naviguer entre le centre et le nord dès la rentrée.

18 minutes

C'est le temps qu'il faut à vélo pour rejoindre le parc de la Cousinerie depuis le Château de Tours. 17 minutes pour le trajet quartier Blanqui-quartier Milletière, ou encore 22 minutes de l'hôtel de ville jusqu'aux Douets. La carte des temps trajets vélo de la métropole le confirme : en deux-roues, Tours Nord est tout proche !

Benoît Sanchez, toqué du burger

Il a ouvert les portes du Tatoué Toqué en janvier 2021. Et pour son plus grand plaisir, malgré le confinement, ce nouveau restaurant a bien démarré ! Mais au fait... d'où vient cet amour du burger ?

Qu'est-ce qui vous a amené vers le burger ?

Je suis fan de concours, j'ai regardé ce qui existait et j'ai découvert un concours de burger auquel j'ai participé en 2017. Je suis allé jusqu'en finale, et j'ai concouru de 2017 à 2020. En 2019 j'ai aussi remporté le concours « Burgers toqués », et j'ai vraiment pris conscience qu'il y avait quelque chose à faire avec le burger. J'ai envie de démontrer que ce n'est pas de la malbouffe, qu'on peut créer des burgers gastronomiques.

Et vous continuez les concours ?

Je prépare le « Burgers toqués 2021 » et le World Food Championship, section burgers, à Dallas au mois de novembre... Ce sera ma première fois en avion !

Mais qu'est-ce qui différencie un burger gourmet de celui du fast-food alors ?

La qualité des produits ! Je fais mon pain à 5 h tous les matins, j'achète ma viande chez le boucher et je la prépare moi-même, les fromages et les œufs sont bios et locaux, les pickles et sauces sont faits maison... Et on travaille avec des produits de saison : vous ne verrez des tomates chez nous qu'en été ! Et même les boissons sont locales.

Avant l'aventure du Tatoué Toqué vous étiez déjà en restaurant ?

J'ai démarré à l'âge de 14 ans en

cuisine avec un CAP, un BEP, un Bac Pro, j'ai fait des saisons à Londres, Madrid, en Haute-Savoie, avant de revenir sur mes terres. Ici, j'ai été chef-gérant dans des cuisines centrales, ou à la cuisine de la clinique psychiatrique de Saint-Cyr par exemple.

Je suis revenu en restaurant chez Arkose en 2018, avant de rejoindre l'équipe du Miam's, qui était à la place du Tatoué Toqué, il y a encore quelques mois.

Pas de regret de vous être lancé à votre compte ?

Aucun ! Je suis toqué de cuisine, c'est un métier-passion, je suis ici de 5 h du matin à 22 h 30 du lundi au samedi, et j'aime ça. Et avec nos burgers éphémères tous les 15 jours et notre nouvelle carte à chaque saison, on ne s'ennuie pas, il y a de quoi être créatif.

Question pratique : vos burgers, on les mange avec des couverts ou avec les mains ?

La plupart des clients prennent couteau-fourchette, mais pour moi un burger ça se mange avec les mains. Il faut qu'on ait tout dans la bouche du haut jusqu'en bas, pour avoir tout le mariage de saveurs. Au couteau on perd souvent un bout en route. Donc comme mon pain est moelleux, si vous appuyez bien dessus, vous arriverez à le manger à la main. N'hésitez pas !

« Quand on adore cuisiner c'est qu'on aime les gens, car on travaille pour leur faire plaisir ! »

Des burgers gourmands pour tous les goûts



16 rue Maréchal-Joffre - 37100 Tours
Tél. 02 34 53 53 39 - Email : letatouetoqueresto@gmail.com
letatouetoque
Horaires : du lundi au jeudi de 11 h 30 à 14 h, vendredi et samedi de 11 h 30 à 14 h et de 19 h à 22 h, fermé le dimanche





Prêt, feu... grimpez !

UN WEEK-END COMPLET POUR S'ESSAYER À L'ESCALADE DE BLOC. ÇA SE PASSE CHEZ ARKOSE LES 4 ET 5 SEPTEMBRE, ET C'EST GRATUIT !

(SOUS RÉSERVE DE L'ÉVOLUTION DES CONDITIONS SANITAIRES).

> Plus d'infos sur [tours.arkose.com](https://www.tours.arkose.com)

Ça roule !

Les horaires Fil Bleu de la rentrée seront valables à partir du lundi 30 août.

Le tram et les lignes de bus 2, 12, 17, 53 et 56 permettent de naviguer entre nos différentes zones commerciales de l'Arche, profitons-en !

Le stand Fil Bleu installé au centre commercial Auchan-Petite Arche, du vendredi 27 août au mercredi 1^{er} septembre, vous proposera de recharger ou d'acheter une carte de transport sur place.

Autre option : le click'n'collect, commandez votre titre de transport en ligne et venez le récupérer à l'agence de Tours Centre.

> Toutes les informations sur www.filbleu.fr



L'agenda du centre commercial Auchan-Petite Arche

DU 4 AU 25 SEPTEMBRE

Les offres de rentrée, à ne pas manquer !

DU 13 AU 18 SEPTEMBRE

Salon de l'automobile

25 SEPTEMBRE

Défilé de mode

1^{ER} ET 2 OCTOBRE

Braderie de la Petite Arche

On aime !



Le patrimoine du Nord

Zoom sur quelques bijoux situés au nord de la Loire, à découvrir lors des Journées Européennes du Patrimoine, les 18 et 19 septembre. L'ancienne abbaye de Marmoutier et l'église Sainte-Radegonde n'attendent que vous pour une balade chargée d'histoire.





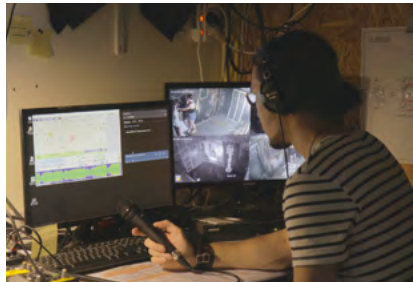
Enigmatik escape game

Entrer dans une pièce en équipe, y vivre une aventure en résolvant des énigmes : c'est le principe de l'escape game, dont nous vous dévoilons les secrets avec Laure Cornet et Marc Ory, les gérants.



Avant

Au commencement était l'histoire : un élément-clé pour nos deux anciens du secteur audiovisuel. Inspirés par la BD, le cinéma, la littérature, les jeux vidéo, Laure et Marc aiment se plonger dans un univers avant d'y construire un scénario à rebondissements. Ajoutez-y des énigmes à créer, qu'ils inventent au gré des idées qui leur viennent en tête, et un décor élaboré avec leur chef-décorateur... Et voilà ! Il faut compter environ 3 mois pour voir naître une nouvelle salle de jeu, depuis la première intuition jusqu'à l'ouverture au public.



Pendant

Après vous avoir accueilli et expliqué le principe de l'escape game, l'animateur ou « game master » se glisse dans la peau d'un personnage... L'histoire commence avant d'entrer dans la salle ! Western mexicain avec « le cartel », Angleterre du XIX^e siècle avec « La secte » ou navire échoué avec « À fond de cale », le voyage est garanti ! Mais un ange-gardien veille sur les joueurs : le game master les observe avec au minimum 4 caméras. Il leur donne des indices à distance, en incarnant un personnage de leur aventure. Musique, effets sonores, lumières... Il est aux commandes !



Après

L'aventure s'achève quand vous arrivez au bout de l'histoire, parfois en un peu plus d'une heure. « C'est comme un film, on va jusqu'au générique de fin », expliquent Laure et Marc, les gérants. Boissons et conversations avec le maître de jeu prolongent le plaisir sur place. En coulisses, c'est désinfection et remise en place de tous les indices en quinze minutes chrono pour l'arrivée des prochains joueurs !



194 avenue André-Maginot
37100 Tours
enigmatik-escapegame.fr
enigmatikescapegame

Grimper chez Arkose

On commence l'année en visant des sommets ! Et pour débiter, rendez-vous chez Arkose pour apprendre à grimper.



Lci, on pratique l'escalade « de bloc », sans baudrier ni corde mais avec d'énormes matelas pour se réceptionner. Envie d'essayer ? On a testé pour vous !

1. SE PRÉPARER SÉRIEUSEMENT

Je choisis des chaussures d'escalade. Ils me serrent un peu le pied, mais permettent une bonne adhérence à la paroi. J'écoute les conseils sur la sécurité. Petit échauffement pour mobiliser les articulations et les muscles, et c'est parti !

2. CHOISIR SA VOIE

De la magnésie sur les mains pour ne pas glisser... Et je dois choisir ma voie ! À chaque couleur de prise correspond un parcours et un niveau. De l'initiation façon montée d'échelle aux voies sur parois

inclinées pour les pros, il y a de quoi s'amuser. D'autant que les voies sont régulièrement reconfigurées pour apporter de la nouveauté.

3. MONTER... ET DESCENDRE !

Je commets l'erreur du débutant : tirer sur les bras, alors qu'en grimpe, c'est dans les jambes et le bassin que tout se joue. L'escalade permet de gagner le corps entier en douceur, tout en mobilisant la concentration et la coordination. Si vous atteignez le sommet à 4,5 mètres, il faut ensuite désescalader, redescendre en vous aidant des prises. Je ne vais pas si haut et je vais chuter. Sur les conseils du moniteur, j'écarte mon corps de la paroi et je me laisse tomber sans me crispier, pour ne pas me blesser. Avec une seule envie : recommencer !

Notre guide

Florian Bonnin, un directeur passionné
Toujours le sourire et plein d'énergie, Florian mène une équipe où chacun pratique l'escalade à son niveau. Pour le directeur, issu de l'événementiel et du sport, Arkose est à la fois un lieu sportif et convivial, grâce à ses terrasses et son bar-restaurant labellisé Écotable. Prochain événement : les Journées Portes Ouvertes des 4-5 septembre, à ne pas manquer !



15 avenue du Danemark - 37100 Tours
Tél. 02 34 36 42 10 - Email : contacttours@arkose.com
tours.arkose.com - [arkosetours](https://www.facebook.com/arkosetours)
Horaires : 7j/7 de 7h à 00h - Restaurant midi et soir



Baskets running Mizuno

Le modèle Wave Stream 2 offre l'amorti qu'il vous faut pour la course. En version homme ou femme, ces baskets conviennent aux débutants. Avec un intérieur textile avec doublure molletonnée, vous serez comme dans des chaussons.

74,99€
jusqu'au 4 septembre
puis 119,99 €
chez Intersport

Montre GPS Garmin Forerunner® 45

Musique, cartographie, infos incidents : cette montre connectée vous accompagne dans de nombreuses pratiques. Programmez par exemple vos courses en fractionné. Et profitez du stockage de vos données sur Garmin Connect pour un suivi de vos progrès !

169,99 € chez Running Conseil



SPÉCIAL RENTRÉE SPORTIVE

3,2,1... PARTEZ !

Notre sélection des indispensables pour une rentrée sportive bien équipée.



Survêtement enfant Adidas

Du 5/6 ans au 15/16 ans, un survêtement PES TS d'Adidas qui s'adapte à de nombreuses pratiques sportives. Coupe standard, 100 % polyester, ceinture élastique et cordons de serrage : efficacité et simplicité pour cet indispensable de la rentrée.

24,99 € jusqu'au 4 septembre
puis 49,99 € chez Intersport

L'occasion du deux-roues

Décathlon rachète vos anciens vélos, mais propose aussi des vélos d'occasion ! Après leur passage dans l'atelier pour les réparations et révisions par les techniciens, ils sont mis en vente à des prix attractifs. De bonnes affaires en perspective !

Prix et conditions dans vos magasins Décathlon tourangeaux (Tours Nord, Chambray-lès-Tours, La-Ville-aux-Dames)



L'ABC pour attaquer la rentrée du bon pied !

L'été touche à sa fin, et au bout du parcours, c'est la rentrée ! Qu'on soit enfant ou adulte, septembre marque le début d'une nouvelle année. Pour vous y préparer, suivez le guide !

Le calendrier est le même pour tout le monde : après les vacances, après l'été, c'est la rentrée ! Et une chose est sûre : il est parfois difficile de se remettre dans le bain. Heureusement, il existe des astuces pour aborder la rentrée en toute sérénité !

A COMME AN-TI-CI-PER !

Voilà le secret pour ne pas être débordé ! L'abonnement Fil Bleu des enfants peut être souscrit dès maintenant. Renseignez-vous au plus tôt pour profiter d'un cours d'essai gratuit avant de vous inscrire aux clubs sportifs ou aux cours de musique, de théâtre ou de danse qui

vous intéressent. Et si vous craignez d'être submergé par cette montagne de tâches à réaliser, créez une « to-do list ». *« On se sort de la tête nos missions en les notant sur un papier. Et on a plaisir à les rayer quand on les a accomplies »*, sourit Sonia Illig, psychologue et praticienne EMDR à Tours Nord. Côté santé, une autre bonne manière de préparer la rentrée, c'est commencer à adapter son rythme de sommeil : *« On reprend les bonnes habitudes, en se couchant 10 minutes plus tôt chaque soir par exemple, afin de ne pas être trop fatigué le jour J »*. On évite ainsi le décalage horaire et la fatigue qui l'accompagne. Être reposé, c'est aussi aborder la rentrée avec sérénité.

Le plein de vitamines
Avec l'automne en approche, le soleil est plus discret. On en profite donc pour faire le plein de vitamine D, avec des poissons gras, des œufs ou du fromage par exemple. Et on n'oublie pas la vitamine C, présente dans des fruits comme le cassis, le citron, le kiwi... ou dans les herbes aromatiques.



Apprenez à vous connaître : « face au stress, les très actifs se défouleront par le sport, d'autres préféreront la méditation ou la lecture pour revenir au calme. Testez plusieurs options pour trouver la vôtre », conseille Sonia Illig.



B COMME BON, BIEN, BEAU... POUR POSITIVER

Reprendre le chemin de l'école ou du bureau n'est pas toujours simple. Mais pour Sonia Illig, il est essentiel de toujours voir le verre à moitié plein : *« Le stress est naturel, il apparaît face à tout changement, positif ou négatif. Ce stress est là pour nous pousser à agir. Donc, on s'adapte, en faisant les choses à l'avance par exemple, et en transformant les contraintes en plaisirs »*. Le passage obligé chez le coiffeur ? C'est prendre soin de soi. La corvée shopping pour renouveler la garde-robe des parents et des enfants ? C'est essentiel pour être bien dans ses baskets. Et puis la rentrée, c'est aussi les bonnes résolutions, la reprise du sport, la découverte d'une nouvelle activité, des objectifs à se fixer pour une nouvelle année... Voyez les choses du bon côté, pour positiver !

C COMME CULTIVER LES HABITUDES DE L'ÉTÉ

Les jours d'automne poussent à la nostalgie des vacances. *« Maintenez-vous des pauses liées aux vacances, comme un moment de détente*



en écoutant des musiques qui vous rappellent vos congés. Ou en prenant un café en terrasse au soleil si c'était un moment agréable pour vous cet été », conseille la psychologue. Et ce n'étaient pas vos dernières vacances : pourquoi ne pas anticiper, et commencer à préparer vos prochains voyages ? Pour trouver l'inspiration, pourquoi ne pas faire un petit tour sur le site de l'aéroport Tours Val de Loire, où les vols vers d'autres villes d'Europe sont disponibles depuis Tours toute l'année ?...

D COMME DÉSENCOMBRER

En route pour le grand chambardement ! Car résignons-nous : les vêtements d'été retournent au placard. C'est le moment idéal pour lancer un grand rangement ! Emmaüs Tours Nord recevra avec plaisir vos vêtements, livres, CD, jouets inutilisés. Quant à ce qui reste chez vous, rangez de manière efficace pour vous y retrouver.

Et puis, soyons positifs : cela permet d'avoir de la place pour acheter quelques nouveautés. En tout cas, un univers organisé vous aidera à bien vivre la rentrée !

E COMME ENTHOUSIASMER LES ÉCOLIERS

Vos enfants rechignent à reprendre le chemin de l'école ? Là encore, soulignez les bons côtés : ils vont revoir les copains, étrenner leur nouveau cartable, apprendre plein de choses... Même si vous n'aimiez pas l'école à leur âge, positivisez : l'enthousiasme est contagieux, toute la famille en profite ! Et pour se mettre dans l'ambiance, rien de tel que de faire ensemble le chemin jusqu'à l'école ou jusqu'au collège pour repérer le trajet et voir ce qui a changé.

Vous l'aurez compris : pour une rentrée réussie, la clé, c'est un bon état d'esprit !

12/09

À noter dans l'agenda : Sport'Ouvertes et le forum des associations de la Ville de Tours se tiendront au lac de la Bergeonnerie. Pour bien débuter l'année.



3 questions à...

Jérémy,

responsable adjoint de Magic Form Tours

Comment faire pour reprendre le sport à la rentrée en toute sécurité ?
Pour éviter de vous blesser, l'idéal est d'avoir un programme sur mesure, adapté à votre condition physique et à vos objectifs. Bref, il ne faut pas faire n'importe quoi. Côté matériel, pensez à de bonnes chaussures. Mais pour la tenue, tout est possible !

Y a-t-il des choses à faire avant et après l'entraînement ?

Il faut bien s'échauffer. Les muscles et les articulations ont besoin d'être sollicités progressivement pour éviter les blessures pendant votre pratique

sportive. Mangez bien avant : vous allez brûler des calories, il faut nourrir vos muscles. Et surtout n'oubliez pas de boire ! Avant, pendant et après l'effort, c'est essentiel.

Un dernier conseil pour ceux qui se remettent à la course à pied par exemple ?

Y aller tranquillement et progressivement, chacun son rythme ! Visez l'endurance, et si vous êtes en forme, vous pouvez travailler en fractionné : course à pied lente alternée avec de la course à vive allure (30 secondes de chaque plusieurs fois de suite). Et n'hésitez pas à vous faire conseiller !



228 avenue André-Maginot - 37100 Tours
Tél. 02 47 67 04 82

magicformtours

Horaires : du lundi au vendredi de 8 h à 22 h, samedi de 10 h à 17 h, dimanche de 10 h à 14 h

En savoir plus



Ranger : l'étincelle du bonheur de Marie Kondo
La bible de celles et ceux qui veulent faire le tri dans leurs affaires et leur esprit.
17,90 € à Cultura Tours Nord.

Petit BamBou

Une appli parfaite pour retrouver le calme intérieur. 14 séances et plusieurs méditations courtes gratuites. **Abonnement 6,99 €/mois.**



LA QUESTION ?

Votre souvenir de rentrée ?

CHRISTOPHE,
CLIENT DU RESTAURANT
SMOKE TEXAS BBQ

« C'était une période excitante ! On va retrouver les copains, on se demande qui on aura comme prof ou comme camarades de classe... J'en garde de bons souvenirs ! »

KATHLEEN,
LYCÉENNE BAC PRO
ESTHÉTIQUE
EN FORMATION
CHEZ YVES ROCHER

« En formation d'esthétique le premier jour, personne ne se parlait, on attendait de faire connaissance, on se demandait si on allait bien s'entendre ou pas... et finalement ça donne de nouvelles amitiés ! »

MAGALI,
CLIENTE DU
CENTRE COMMERCIAL
DE L'HORLOGE

« Je me souviens de l'entrée en seconde : de belles chaussures toutes neuves que j'avais réclamées à mes parents alors qu'elles étaient chères pour nous. Je les ai portées le premier jour, j'ai fini la journée en boitant à cause des ampoules au pied... Je ne les ai jamais remises ! »



En famille : shopping utile

La liste de fournitures scolaires est interminable, et cerise sur le gâteau, vos enfants ne rentrent plus dans leurs vêtements ? C'est l'heure du « shopping de rentrée ». Mais pas de quoi s'inquiéter : voici comment passer une belle journée.

SAVOIR SE FAIRE PLAISIR

Bien sûr, vous ne céderez pas à toutes les demandes des enfants. Acheter toute la panoplie à l'image de leur super-héros préféré revient vite cher. Et l'an prochain, ils se seront lassés... ou le cartable sera cassé, s'il n'a pas un super-pouvoir de longévité.

Mais il ne faut pas pour autant se priver ! Un petit plaisir permet d'avoir le sourire. Alors, si vous optez pour des cahiers de marque distributeur, vous pouvez leur autoriser un agenda ou une trousse avec leur personnage favori.

Et pour que les courses soient fun, pourquoi ne pas jouer à la chasse au trésor ? Les enfants se feront une joie de fouiller les rayons pour débusquer LE cahier à petits carreaux 96 pages exigé par la prof de maths !

SAPPÉS COMME JAMAIS

Rayon prêt-à-porter, pour les enfants, on cherche l'équilibre entre le vêtement qu'on prend plaisir à mettre, son prix et sa durée de vie. Car les bouts d'choux grandissent vite ou se tâchent à la cantine. Mais les adultes aussi ont droit de se faire plaisir ! Côté femmes, le blazer est à la mode en cette rentrée 2021, placée sous le signe de la liberté. Imprimé fleuri, vêtement oversize, tout est permis. Rayon hommes, le gilet sans-manche revient dans les tendances. À moins que vous n'optiez pour une veste ou un pantalon en velours, ou une chemise à carreaux, eux aussi de retour ?

Le petit plus

Si les courses de rentrée riment vraiment avec corvée, ou que vous n'avez pas le temps de vous en occuper, plusieurs options existent. Vous pouvez

par exemple opter pour le click'n'collect. Votre supermarché Auchan vous propose ainsi de commander en ligne, pour une commande disponible gratuitement

en drive à partir de 25 € d'achat. La livraison à domicile est également possible (gratuite dès 60 € d'achat). Autre option pratique : le dépôt de liste

scolaire chez Cultura. Depuis chez vous, vous créez votre compte et indiquez la liste des fournitures demandées. Les vendeurs Cultura s'occupent du reste !

Quel est le mot-clé de votre rentrée ?

Envie de savoir comment va se passer la rentrée ? Répondez à nos questions et découvrez les mots-clés qui caractérisent votre début d'année.



Vous êtes adulte, mais vous avez votre petit sac de rentrée, évidemment ! Dedans, à côté du smartphone on trouve...

- ▲ Un paquet de chewing-gum et bulletin d'abonnement au club de gym.
- ★ Un agenda et le livre emprunté à Gilles il y a trois mois.
- Une balle anti-stress et une infusion « nuit tranquille ».

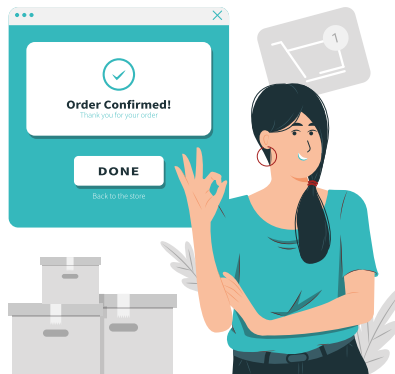
Pour vous, le mot « rentrée » rime avec...

- Corvée, car c'est vraiment pas votre tasse de thé.
- ▲ Été, car finalement il dure jusqu'au 21 septembre !
- ★ Régularité, tous les ans ça recommence au même moment.



Votre souvenir d'école le plus marquant

- ★ La maîtresse qui vous cherchait partout dans la cour quand la cloche sonnait.
- ▲ Les frites à la cantine, y'avait toujours du rab.
- Les camarades de classe qui vous taquinaient un peu trop souvent.



Vos bonnes résolutions pour attaquer cette nouvelle année scolaire...

- ▲ Je m'inscris à une activité sportive ou culturelle et je vois souvent mes amis.
- ★ Je n'en prends pas, jusqu'ici ça fonctionnait très bien comme ça.
- Difficile d'en choisir une seule tellement il y a de possibilités.

Le blues du dimanche soir, pour vous c'est...

- ▲ La peur de ne pas trouver un bon film à la télé.
- L'angoisse de retrouver vos collègues de bureau.
- ★ La crainte de ne pas entendre le réveil lundi matin.

Résultats

Vous avez une majorité de



Enthousiasme

Vous voyez la rentrée du bon côté ! C'est pour vous un nouveau départ, propice à de nouvelles activités. C'est le moment de l'année où vous repartez du bon pied, plein de bonne volonté ! Votre défi : tenir sur la durée !

Vous avez une majorité de



Sérénité

Pour vous, la rentrée est un moment comme un autre. Un peu dans la lune ou les pieds sur terre, vous continuez votre petit bonhomme de chemin en toute sérénité. Votre défi : insérer un peu de nouveauté dans votre train-train habituel !

Vous avez une majorité de



Stress

La rentrée est une étape dont vous aimeriez vous passer. Le stress de cette nouvelle année qui commence vous gâche la vie, au bureau ou en famille. Votre défi : voir le verre à moitié plein pour être plus serein !



Soins et shampooing Elements

La gamme « Elements » de Wella propose masque, shampooing et après-shampooing, composés à plus de 90% d'éléments naturels, sans silicones, sulfates ni ingrédients d'origine animale.

Se faire du bien et faire du bien à la planète, pari réussi !

Conditionneur régénérant 20,50 €, masque régénérant 25,60 €, shampooing apaisant 14,30 €.

Disponible chez Monconseil Beauté Coiffure et autres salons partenaires à retrouver sur www.wella.com.

Kit Energy Nocibé Men

Un coffret idéal pour prendre soin de soi. Avec un gel matifiant visage à base de ginseng, un gel douche 2-en-1 corps et cheveux et un déodorant anti-transpirant 48h, vous serez paré pour le début d'année.

14,95 € chez Nocibé



SPÉCIAL BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

À l'intérieur comme à l'extérieur, l'essentiel pour cette rentrée, c'est de se sentir bien. Voici notre sélection shopping pour vous y aider.

Mon rouge, eau de parfum

Patchouli, essence de néroli, iris... et le secret du parfumeur pour une eau de parfum légère et fleurie. Disponible en format 30 ml ou 50 ml, pour que les cinq sens soient en éveil pour la rentrée.

23,94 € les 30 ml (au lieu de 39,90 €) chez Yves Rocher

Rituel monoï

Pour prolonger les vacances... et votre teint hâlé, rien de tel que le monoï et sa douce odeur. Avec un shampooing-douche douceur, un gommage en huile, une huile nourrissante et de l'eau de toilette, dépaysement et peau douce garantis.

19,95 € (au lieu de 36,30 €) chez Yves Rocher



22 €

pour 4 personnes

Poke-bowl saumon avocat

Ces salades venues d'Hawaï ont la cote et satisferont petits et grands. Et en plus, elles peuvent s'emporter facilement, idéal pour la pause-déjeuner !

LA RECETTE

MES COURSES :

- 4 pavés de saumon • 2 avocats
- 1 mangue • 1 concombre
- 2 carottes • une poignée de fèves
- 1 morceau de gingembre frais
- 250 g de riz basmati
- vinaigre de riz
- graines de sésame
- 4 bananes et 6 kiwis pour le dessert

LA MARINADE :

- 1 citron • 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de sauce soja salé

1

Faites cuire votre riz et mettez-le de côté (on le dégustera froid).

2

Marinade : émincez l'oignon, écrasez l'ail, et mélangez au jus du citron et à l'huile de sésame, huile d'olive et sauce soja. Coupez le saumon en petits dés que vous mélangez à cette marinade. Au frais pendant 2 h minimum.

3

Coupez en dés les avocats et la mangue, les concombres en rondelles. Pour les carottes, on peut les râper ou opter pour de fines lamelles (vive l'épluche-légume !). D'autres ingrédients vous font envie ? Allez-y !

4

Prévoyez un bol par personne. Déposez le riz, et arrosez-le d'une cuillerée de vinaigre de riz et quelques graines de sésame. Posez ensuite l'avocat, la mangue, la carotte, les concombres... L'idée est de ne pas tout mélanger (pratique pour les enfants qui n'aiment pas tout, le tri est facilité). Placez en dernier votre saumon mariné. Pour parfaire la présentation et ajouter du croquant, saupoudrez de graines de sésame... et dégustez !

Et pour le dessert : on épluche, on mixe, le tour est joué !

10 €



7 €



Riz, légumes et fruits
Pour le riz, le classique suffit. Et avec ses avocats, carottes, concombres, haricots, mangues (et oignons pour la marinade) : le poke-bowl allie les saveurs et les vitamines ! La recette pourra évoluer selon les légumes de saison. Amusez-vous à la découpe : dés, lamelles, rondelles... C'est le moment d'être créatif !

2 €



L'assaisonnement

Une marinade réussie ce sont de bons ingrédients. Nous vous proposons d'utiliser sauce soja, huile de sésame et huile d'olive, et quelques graines de sésame. Mais peut-être avez-vous votre propre recette maison ? Peut-être une marinade au miel si vous êtes adepte du sucré-salé ?

3 €



Fruits pour un dessert smoothie

Boisson fruitée qui fait office de dessert, le smoothie avec ses fruits mixés vous apportera le plein de vitamines et de fraîcheur. Kiwi-banane, fraise-framboise, pomme-kiwi... Tout est possible, à vous de jouer !

*Prix indicatifs fournis par L'Arrivage et Auchan Tours Nord, les tarifs peuvent varier selon les saisons



On devient bénévole pour se mettre au service de l'association, dans une vraie démarche d'humilité. Dans un monde où l'individualisme et la consommation règnent, cet engagement social est malheureusement délaissé, et c'est dommage », regrette Amaury Tincq, co-responsable Emmaüs Touraine.

UN STATUT RÉGLEMENTÉ

Le bénévole donne de son temps, gratuitement. C'est ce qui le distingue des salariés ou volontaires. Mais il bénéficie de certaines garanties : l'association peut rembourser d'éventuels dommages subis par le bénévole durant ses actions, ou des frais qu'il engage.

> Toutes les informations sont disponibles sur www.associations.gouv.fr.

475

associations sont répertoriées sur l'annuaire de la ville de Tours. Et la Touraine en compte plus de 13 000 ! Culture, sport, environnement, éducation, humanitaire et social... De très nombreux domaines sont concernés.

Ces bénévoles qui font bouger la ville

Et si la rentrée rimait avec s'engager ? Au club théâtre de vos enfants, au club de foot dans lequel vous jouez, à la friperie où vous achetez des vêtements bon marché... Ce sont des bénévoles qui font vivre toutes ces activités. Partons à leur rencontre !

Les mardis, les jeudis, les samedis, ils sont plus d'une trentaine à se relayer dans les locaux d'Emmaüs Tours Nord. Si l'un d'eux est un compagnon d'Emmaüs, salarié de l'association, les autres sont bénévoles. Ils accueillent les donateurs et réceptionnent les marchandises. Ils trient. Ils remettent en état. Ils installent en rayon. Indépendamment de leurs compétences professionnelles, ils sont là pour aider.

« Être bénévole à Emmaüs, c'est travailler parfois au cul du camion et pas forcément dans le secteur qu'on connaît le mieux ! », sourit Amaury Tincq, co-responsable d'Emmaüs Touraine. Sur le deuxième plus gros site Emmaüs d'Indre-et-Loire après Esvres-sur-Indre, on s'affaire donc sans barrières sociales ni étiquettes professionnelles qui viendraient freiner le contact humain et l'entraide.

CRÉER DU LIEN

Le lien social, c'est ce qui anime aussi Maryse Meslet et Ghislaine Delzenne, présidente et secrétaire de l'association La Cousinerie Loisirs. Les deux retraitées sont au cœur de l'association sportive et culturelle depuis sa création, en 2009 : « *Les gens du quartier des Douets se sont mobilisés pour reprendre une activité de gym adultes qui allait être abandonnée par une autre structure* ». Depuis, les activités se sont multipliées, tout comme le nombre d'adhérents, environ 500. Si les cours de yoga ou de zumba sont fréquentés par un public de tous âges venu de Tours Nord, Notre-Dame-d'Oé ou Saint-Cyr-sur-Loire, le public senior est très présent. Ateliers dessin-peinture, après-midi jeux de société, gym douce ou randonnée réunissent des personnes âgées qui trouvent dans l'association un lieu d'échange.



« J'adore l'idée de co-construire quelque chose, de partager, de participer au bien-vivre ensemble ».

Nicolas Zelisko
(à gauche sur la photo)

Les retraités ont forcément plus de temps à consacrer au bénévolat que les plus jeunes. Mais les actifs aussi sont impliqués ! À Monconseil, les bénévoles sont par exemple âgés de 30 à 55 ans, et le public de l'association est de tout âge.

C'est ce qui motive nos bénévoles retraitées : « Il y a tellement de personnes seules ! Nous souhaitons leur offrir des activités qui permettent de créer du lien social. Et c'est aussi pour nous l'occasion de rencontrer des gens de tous horizons », expliquent les deux amies. D'autant que les tarifs sont très abordables et permettent une vraie mixité sociale.

C'est aussi le contact humain qui anime la jeune association Monconseil, créée il y a trois ans. Son actuel président, Nicolas Zelisko, définit ainsi l'objectif de l'association : « Faire en sorte que les gens du quartier puissent se rencontrer. À une époque où tous les immeubles ont des digicodes, il est important de créer du lien social ! » L'association s'adresse d'ailleurs aussi bien aux aînés, avec la galette des rois ou le partenariat avec la résidence senior, qu'aux plus jeunes : visites guidées du quartier, tour à vélo en été... et encore plein de choses à imaginer, pour répondre aux envies et suggestions des habitants.

DONNER DU TEMPS

Les ateliers sportifs ou culturels de la Cousinerie, les tonnes d'objets qui passent par Emmaüs, les ateliers du dimanche ou les visites guidées à Monconseil... Tout ceci ne se fait pas par magie ! Les bénévoles qui s'impliquent dans ces associations donnent de leur temps... Et parfois beaucoup ! Pour la Cousinerie Loisirs, ce sont des dizaines d'heures en septembre pour gérer toutes les inscriptions de la rentrée. À Monconseil, Nicolas Zelisko passe beaucoup de temps sur des tâches administratives ou pour faire le lien avec la mairie, à l'écoute des demandes

des habitants du quartier. Mais le bénévolat peut aussi être plus ponctuel : « Nous sommes 6 ou 7 bénévoles actifs réguliers, mais n'importe quelle personne qui a un peu de temps et des compétences peut proposer une activité, ou nous aider sur un événement », précise ainsi le président.

UN BEL ENGAGEMENT

Il semblerait que, lorsqu'on met le doigt dans l'engrenage du bénévolat, on ne s'en sort plus ! « J'étais bénévole à la FCPE quand mes enfants étaient à l'école, je suis à Cancen, et à la Cousinerie », explique ainsi Maryse Meslet. À 48 ans, Nicolas Zelisko découvre tout juste l'engagement bénévole : « J'adore l'idée de co-construire quelque chose, de partager, de participer au bien-vivre ensemble ». C'est finalement la récompense du temps passé à imaginer ou animer des activités : le plaisir de partager et d'échanger.

50%

Plus de 50 % des présidents d'associations en France sont des retraités.

1901

Une année bien connue du milieu associatif ! La loi de 1901 définit en effet le statut d'association à but non lucratif.

À votre tour



LA COUSINERIE LOISIRS

2 rue de Saint-Malo - 37100 Tours

lacousinerieloisirs.over-blog.com

Journées d'inscriptions : 28 août et 4 septembre, salle Châteaubriand

ASSOCIATION MONCONSEIL

assomonconseil.jimdo.free.com - [asso.monconseil37](https://www.facebook.com/asso.monconseil37)

EMMAÛS TOURAINE

14 rue de Belgique - 37100 Tours

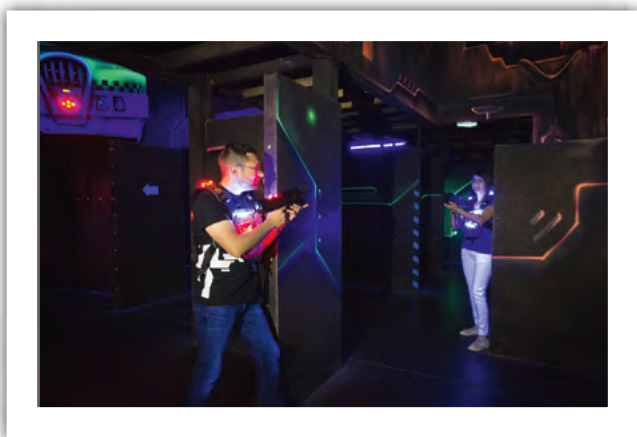
emmaus-touraine.org

Ouvert les mardis et jeudis de 14 h à 17 h, samedi de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Devenir bénévole : 02 47 26 43 25

Et si...

3 idées à ne pas manquer et à vivre en famille.



© Alexandre Jagoubi

... on s'offrirait un combat de science-fiction

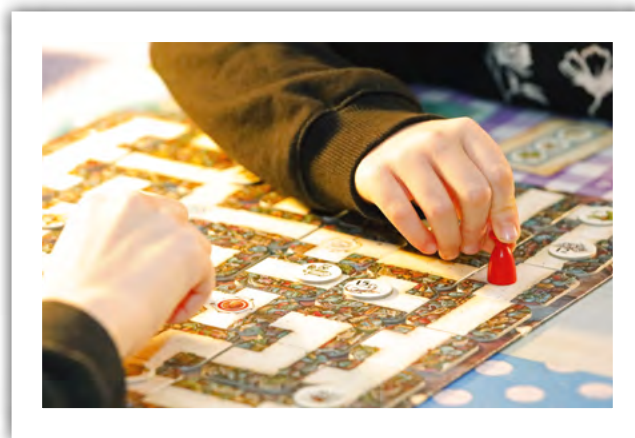
Pas de sabre laser ici, mais des gilets sensibles aux rayons envoyés par les pistolets laser de vos adversaires. Dès l'âge de 4 ans, on peut courir, se cacher, sauter dans les décors futuristes fluorescents, et on se faufile dans le labyrinthe pour échapper aux poursuivants. Sans danger et très ludique, on se défoule à n'importe quel âge pour remporter la partie ! Et si les petits ou les grands ont envie d'une activité plus tranquille, direction la Laser Box où on se contorsionne pour ne pas toucher les lasers, ou le mini-golf fluo.

> **MaxxParc, 15 avenue du Danemark**
Tél. 02 47 44 37 93 - lasermaxxtours.com

... on s'amuse tous ensemble

Le confinement nous l'a confirmé : un jeu de société, c'est la garantie d'un moment qui plaît aux petits comme aux grands ! Pour les tout-petits, les gammes « Smart Games » et « Bioviva » sont parfaites pour s'initier aux jeux de société. Et dès qu'on sait lire, c'est parti pour les jeux de cartes (Pokemon, Magic The Gathering, Yu-Gi-Oh et Dragon-Ball par exemple). En famille, entre copains, ou lors de tournois organisés par le magasin, tout est possible ! Ici on trouve forcément de quoi s'émerveiller, réfléchir, se défier, et s'amuser : découvrez un univers ludique sans limite !

> **Autour des Jeux, 100 rue Louis-Victor-de-Broglie.**
Tél. 02 34 37 08 82 - autourdesjeux.fr



... on se faisait une toile

Plus besoin d'aller en centre-ville de Tours pour voir un bon film ! Direction CinéLoire, au forum Méliès. Tiens d'ailleurs, on s'y offre une journée complète en famille : burger chez 231 East Street ou repas complet à la brasserie Au Bureau pour commencer. Puis séance ciné dans l'une des 9 salles du multiplexe. Pourquoi pas dans la salle IMAX Laser pour plus de sensations ? En tous cas, septembre est prometteur côté sorties : le thriller *La boîte noire*, le biopic d'Aretha Franklin, le remake de *Dune*... Il y en aura pour tous les goûts !

> **CinéLoire, forum Méliès.**
cine-loire.fr





NOTRE MÉTIER : VOTRE SÉCURITÉ

TÉLÉSURVEILLANCE ALARME

VIDÉOSURVEILLANCE CONTRÔLE D'ACCÈS

> WWW.AZ-CONCEPT.COM <

TÉL. 0820 82 82 66



!! projectil
sogepress

Pour devenir
annonceur
contactez-nous
02 47 20 40 00

32 rue Eugène Durand
37000 TOURS

www.projectil-sogepress.fr

monconseil
Beauté - Coiffure

Rendez vous en ligne
en vous dirigeant sur le site
www.salon-monconseil.fr

Salon esthétique Mixte
Salon de coiffure Homme - Femme - Enfant



- Epilation
- Onglerie
- Modelage en solo ou en duo
- Soins du corps
- Soins du visage
- Rehaussement de cils
- Maquillage
- Bronzage

40 rue Daniel Mayer - 37100 Tours - 02 47 39 27 40
Suivez les actualités sur notre page facebook

Épilation définitive

Pour elle & lui



Unlimited Epil Tours
143 avenue André Maginot
37100 Tours



Tél. 02 47 46 88 34
tours@unlimited-epil.com
www.unlimitedepiltours.com