www.tmvtours.fr

tmv

100 % urbain (et plus si affinités)

TMV VOUS COACHE C'EST PARTI !

Ste Marguerite
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

9H30 - 12H30 / 13H30 - 16H30
À CHAMBRAY-LÈS-TOURS
1 rue Horizon Vert - 02 47 74 80 00
www.sfda37.fr

Création CMJ.COM Crédits photos Shutterstock

9 BTS

- **BTS ASSU :** Assurance
- **BTS CG :** Comptabilité et Gestion
- **BTS CI :** Commerce International
- **BTS COM :** Communication
- **BTS GPME :** Gestion de la PME
- **BTS MCO :** Management commercial opérationnel
- **BTS NDRC :** Négociation et Digitalisation de la Relation Client
- **BTS SAM :** Support à l'Action Managériale
- **BTS SIO :** Services Informatiques aux Organisations

2 DNMADE

Diplôme national des métiers d'art et du design

- **DNMADE Graphisme :** graphisme et création multimédia
- **DNMADE Événement :** espace de communication et événementiel

Ste Marguerite
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

9H30 - 12H30 / 13H30 - 16H30

À CHAMBRAY-LÈS-TOURS
1 rue Horizon Vert - 02 47 74 80 00
www.sfda37.fr

www.tmvtours.fr

tmv

100 % urbain (et plus si affinités)

359

Semaine du 8 au 14 janvier 2020
Hebdo gratuit d'information locale,
ne peut être vendu

2020 BONNE ANNÉE À TOUS !

Bonnes résolutions : tmv vous coache !

CES TOURANGEAUX SOLIDAIRES

ÉTUDIANT ET DÉJÀ PRO

FLASHS EN VOITURES PRIVÉES

BONNE NOUVELLE !

MA BANQUE (S') INVESTIT LÀ OÙ D'AUTRES **SONT PARTIES**

AUJOURD'HUI, LE 08 JANVIER

OUVERTURE DE VOTRE AGENCE CRÉDIT AGRICOLE

199 AVENUE DE GRAMMONT

tours.grammont@ca-tourainepoitou.fr
02 47 64 64 71

CRÉDIT AGRICOLE DE LA TOURAINE ET DU POITOU – Société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège social : 18 rue Salvador Allende – CS50 307 – 86008 Poitiers Cedex – 399 780 097 RCS Poitiers. Société de courtage d'assurance immatriculée au registre des intermédiaires en assurance sous le n° 07 023 896.

LA FEEL GOOD PAGE

Vu sur Facebook

Miam

Gaspard débarque à Tours-Nord ! Café avec ambiance studieuse pour travailleurs nomades, salles de réunion, un premier brunch samedi 11 janvier, dans un lieu décoré par des artistes... Un inclassable à découvrir ?

Bingo... Mais pas trop

Natalia Escudero est allée un peu vite en besogne : la journaliste espagnole en reportage dans un troquet de la province d'Alicante faisait partie des gagnants du tirage de la loterie nationale espagnole, le 22 décembre dernier. En direct, elle saute de joie et annonce sa démission ! Décision un peu trop rapide : en Espagne, plusieurs tickets de loto peuvent en effet porter le même numéro car ils sont vendus par « série ». Au lieu des 400 000 euros attendus, Natalia n'a donc finalement empoché que 5 000 €... Et le droit de chanter *« Bonjour président ! »* à son patron le lendemain.

366

Ceux qui nous souhaitent 365 jours de bonheur en oublient un : le 29 février. Un jour de plus pour passer une bonne année 2020 !

« L'accouchement a été très rapide ! » racontent à la Nouvelle République Marilyne et Philippe, parents du premier bébé tourangeau de 2020 : Eva, née à 0 h 02 le 1er janvier à Chambray-lès-Tours.

Père Castor

Disparu d'Angleterre depuis le XVIe siècle, le castor y fera son grand retour en 2020, car ses barrages aident à prévenir les inondations et améliorent la qualité de l'eau, en filtrant le limon. La nature est décidément bien faite.

Sans alcool, la fête est plus folle

Pour la première fois en France, des associations promeuvent un mois de janvier sans alcool, ou « défi de janvier », sur le modèle du « Dry january » anglosaxon. Pas d'alcool durant un mois, saurez-vous relever le défi ?

#Jean-Jacques forever

Parmi les noms proposés aux sondés par l'IFOP pour le JDD, c'est (encore !) Jean-Jacques Goldman qui arrive en tête du top des personnalités préférées des Français. Cette année, on sépare hommes et femmes. Chez celles-ci, Sophie Marceau remporte la mise. Comme quoi, la discrétion, ça paie.

©Jacqueline Macou-Pixabay.com

Et le roi de la galette est...

Nicolas Maron, boulanger-pâtissier à la Cave à Pain, à Saint-Martin-le-Beau, dont la galette des rois traditionnelle est arrivée en tête devant des dizaines de concurrents, le 3 janvier à Amboise. La petite histoire ne dit pas combien de kilos ont pris les jurés qui les ont départagés...

5 MINUTES D'INFOTHERAPY

Ouf !

Pas encore inscrit sur les listes électorales ? Pas de panique, on nous accorde un petit délai supplémentaire ww: date limite le 7 février, pour pouvoir voter pour votre prochain maire préféré !

Texte Thierry Matthiot / Photos Thierry Matthiot et Freepik

BELLES HISTOIRES DE TOURAINE

Pour démarrer l'année 2020, nous avions envie de vous raconter de belles histoires et de vous présenter de belles personnes. À l'origine, les quatre jeunes femmes dont il est question dans ce premier dossier de l'année ont surfé sur un don, une intuition, une idée, un vécu avant de transformer l'essai. De Pauline Le Moign, opticienne impliquée dans des actions au Bénin et au Sénégal, jusqu'à Alice Mitard, porte-drapeau de l'athlétisme tourangeau, en passant par Emma Fauquembergue et Aurore Desruisseaux créatrices d'une association visant à permettre aux étudiants de se libérer des contraintes sociales de leur origine ou de leur éducation, elles méritent toutes ce coup de projecteur.

Opticienne depuis plus de quinze ans dans l'agglomération, Pauline Le Moign s'est déjà rendue quatre fois en Afrique pour des missions humanitaires. Rencontre.

PAULINE, LE CŒUR AU BORD DES YEUX

Cela fait déjà quelques semaines qu'elle est rentrée. Sa clientèle dans le magasin d'opticien qu'elle dirige au centre commercial La Riche Soleil l'a retrouvée avec plaisir. Un mois plus tôt, en novembre, elle avait laissé entendre qu'elle partait en vacances. Aux plus familiers, elle avait évoqué l'Afrique, le Bénin. Des vacances ? Façon de parler. Car Pauline, jeune femme de 37 ans, sportive, est impliquée dans l'humanitaire avec l'association Afrique Amitié. Pour la quatrième fois depuis 2010, elle est partie avec Michel Brosseau (fondateur) et Nicolas, un autre opticien, durant trois semaines au Bénin, apportant dans ses valises près de 2 000 paires de lunettes récupérées dans les magasins de l'agglomération pour en faire profiter une population pauvre. Certes le Bénin, pays encastré entre Togo, Burkina Faso, Niger et Nigéria, est stable politiquement et sur les rails du développement mais dès qu'on parle de soin et de santé, le choc est brutal. Au-delà de la notion d'aide, qu'est-ce qui peut bien pousser Pauline à donner ainsi 95 % de ses vacances annuelles pour une telle action ? *« Un engagement personnel, sans doute mais je ne peux l'affirmer ainsi. Comme toutes les choses que l'on fait naturellement dans la vie, cela s'impose à moi comme une évidence »*, affirme-t-elle.

Durant le séjour (quinze jours dans la capitale économique, Cotonou, puis une semaine dans une autre ville, Grand Popo), le trio va accueillir quotidiennement, de 8 h 30 à 16 h 30 environ (avec une pause déjeuner) une centaine de personnes, effectuant des examens oculaires au bout desquels ils vendront pour une modique somme d'argent une paire de lunettes avec des verres adaptées à la correction nécessaire. *« Nous partons avec 2 000 paires récupérées dans des grands bacs à l'entrée des magasins à Tours. C'est d'ailleurs ainsi que j'avais*

Pauline part en Afrique avec 2 000 paires de lunettes invendues en France. Une action humanitaire qui occupe 95 % de ses vacances.

4

Le nombre de voyages humanitaires effectués par Pauline Le Moign avec l'association « Afrique Amitié » : juillet 2010 (Bénin), juillet 2012 (Sénégal), novembre 2013 (Bénin) et novembre 2019 (Bénin).

48 %

Près d'un jeune sur deux issu des milieux ruraux fait des études courtes contre 37 % des jeunes ayant grandi dans un milieu urbain. *(Source Conseil économique, social et environnemental & dilge.fr, site de l'association « De l'Indre-et-Loire aux grandes écoles »).*

rencontré Michel Brosseau en 2009. Notre premier travail consiste à réparer les lunettes et à monter des verres retravaillés sur une gamme complète de corrections visuelles. Quant au prix à payer, c'est nécessaire afin d'éviter les trafics. Si tout était gratuit, ce serait un risque », explique-t-elle.

> **L'ARGENT QUE L'ON RÉCUPÈRE EST RÉINVESTI DANS D'AUTRES ACTIONS**

Sur place, des relais locaux de l'association s'occupent de l'organisation et de la gestion des files d'attente, notamment. *« A Cotonou, nous recevions dans la clinique de la police et à Grand Popo, c'était dans une salle municipale. Dans les premiers jours, tout va bien car la population sait que nous sommes là longtemps. En revanche, la dernière semaine, nous devons être plus vigilants dans la gestion de notre stock pour ne pas faire de déçus. »*

Parallèlement à cette activité quotidienne, Pauline, Michel et Nicolas ont pu juger des progrès apportés par l'association. *« L'argent qu'on récupère est réinvesti dans d'autres actions parfois immédiates. Nous avons ainsi pu acheter des matelas pour un orphelinat et débloquer des fonds afin de payer des bourses d'études jusqu'à la fin de l'année 2020 pour deux jeunes garçons. Si nous ne l'avions pas fait, leur scolarité se serait arrêtée le 31 décembre. Nous avons également rendu visite à Florencia. Une petit fille devenue aveugle lors d'une opération. Le père a abandonné la mère et les deux enfants. L'association paye le transport lui permettant de se rendre au foyer des aveugles »*, ajoute Pauline.

Lorsqu'à la fin de notre entretien, je lui pose une nouvelle fois la question sur le sens de son engagement,. Dans un sourir, Pauline me dit : *« C'est hyper enrichissant. Bien sûr, ce n'est pas banal, mais je ne m'en rends pas compte. Il y a plein de gens qui s'impliquent dans l'humanitaire. »*

Alice Mitard Elle fait courir la Touraine

Championne de France espoirs sur 1 500 m, de multiples fois médaillée en cross, la jeune Tourangelle Alice Mitard est le symbole d'une parfaite réussite entre le sport de haut niveau et les études. Pour le bonheur de Tours. Elle explique. *« En compétition, hors de la Touraine, aux championnats de France, je suis fière de porter le maillot de Tours, de représenter mon club et ma ville. Je suis licenciée à l'Athletic Trois Tours (A3T) depuis l'âge de 12 ans. Je n'ai connu que ce club m'entraînant à mes débuts au stade des Tourettes puis à celui de Grandmont. Être porte-drapeau de l'athlétisme tourangeau, cela me donne des obligations bien sûr. Celles de toujours donner le meilleur de moi. Mon club m'aide financièrement et rembourse mes frais lors de mes déplacements en compétition, il est donc normal que je lui rende d'une certaine façon ce qu'il m'apporte. À bientôt 22 ans, je soigne également le domaine des études. À travers le métier de professeur des écoles pour lequel je me forme à l'IUFM, je suis également engagée dans une forme de transmission vers les autres. »* Th. M.

EMMA FAUQUEMBERGUE – AURORE DESRUISSEAUX

UNE GRANDE ÉCOLE, C'EST POSSIBLE !

La réplique que lui a lancé, il y a deux ans et demi alors qu'elle était en terminale L, sa prof du lycée Vaucanson, est encore gravée dans sa mémoire. *« Je venais de lui dire que je voulais faire Sciences Po Paris, elle m'a regardé et m'a dit : " Allons Aurore, sois sérieuse, tu es à Vaucanson. À Tours. Comment veux-tu réussir le concours d'entrée à Sciences Po. " Je ne lui en veux pas. Elle avait dit, tout haut, ce que les autres profs pensaient tout bas. »* Vous devinez la suite de l'histoire, Aurore Desruisseaux est aujourd'hui en 2e année à Sciences Po Paris. L'an prochain, elle prendra la direction du Caire, Beyrouth ou Amman pour son premier grand stage. Son objectif : travailler dans la diplomatie ou les relations internationales. Mais en attendant, la jeune étudiante de 20 ans, a fait de la lutte pour l'égalité des chances dans les études son cheval de bataille. Avec Emma Fauquembergue, camarade de promotion à Sciences Po, diplômée (Bac ES) au Lycée Grandmont, elle a créé, l'an passé, l'association De l'Indre-et-Loire aux Grandes Ecoles. S'appuyant sur trois constats paralysant : le manque d'information sur les grandes écoles, l'autocensure (*« Quand on vient de Tours, on ne peut envisager briller ailleurs »*), l'enjeu financier (*« Aller à Paris, cela coûte trop cher »*), elles ont puisé dans leurs relations et les réseaux sociaux pour fédérer autour d'elles et s'attaquer aux préjugés. *« J'ai préparé le concours de Sciences Po Paris en moins d'un an. Quant au manque d'argent pour vivre à Paris, il y a des tas de combines. »* Les actions de l'association « se concentrent pour l'instant sur l'information en direction des élèves de première. Les deux étudiantes se sont tournées vers les lycées qu'elles ont connus. *« Grâce à des enseignants de Vaucanson, nous avons pu retrouver d'anciens élèves, aujourd'hui ingénieurs. À travers notre association, ils peuvent aujourd'hui conseiller les jeunes sur la voie à suivre, assure Aurore. »* Emma, elle, partira l'an prochain à Brisbane, en Australie. Après avoir pensé se diriger vers le journalisme, elle réfléchit également à une carrière dans le domaine juridique. Formée à la dure école de la natation – elle était licenciée au club des Enfants de Neptune à Tours –, elle sait ce que l'effort signifie. Outre leurs interventions en lycée, lors de forums d'informations, ou comme courroie de transmission mettant en lien les jeunes avec des étudiants des grandes écoles, Aurore et Emma réfléchissent à un autre vecteur de progression : les concours d'éloquence. *« Les études deviennent de plus en plus orales et s'il y a bien une chose qui définit les origines sociales et les freins qui en découlent, c'est la façon de s'exprimer,* expliquent-elles. *Lorsqu'on n'a pas eu l'habitude d'entendre des émissions de radio, de débattre en famille sur un sujet, de défendre un point de vue, cela se sent immédiatement. »* ● *Th. M.*

EMPLOI
Qui recrute ?

La plateforme de recrutement par l'intérim QAPA vient de publier son baromètre de l'emploi en région Centre-Val de Loire. D'après l'entreprise, *« les emplois proposés par les recruteurs et ceux recherchés par les candidats sont toujours en inadéquation en ce début d'année 2020 »*. On apprend ainsi que les trois métiers qui embauchent le plus sont : auxiliaire de vie, agent agricole et agent de production. Tandis que les gens recherchent surtout des emplois en tant que *« vendeur, commercial sédentaire et agent agricole »*. Il faut également se pencher du côté de l'hôtellerie restauration qui fait partie des gros recruteurs.

SOCIAL
Manifestation

Il ne faut visiblement pas attendre un apaisement en cette rentrée 2020. Celle-ci s'annonce particulièrement mouvementée en France. À Tours, la mobilisation contre la réforme des retraites continue également, comme un peu partout dans l'Hexagone. Une manifestation est programmée ce jeudi 9 janvier, à l'appel des organisations syndicales CGT, Force Ouvrière, FSU et Solidaires 37. Le départ est prévu à 10 h, place de la Liberté. Les organisateurs espèrent une mobilisation massive : le 5 décembre dernier, lors de la première manif, un cortège de près de 11 000 personnes avait défilé dans les rues du centre-ville.

(Photo Christophe Kibleur)

DES VOITURES-RADARS PRIVÉES

C'est parti… Depuis le début 2020, le Centre-Val de Loire, aux côtés de deux autres régions, fait place au nouveau système des voitures-radars privées. Ça va flasher…

(Photo archives NR, Jean-André Boutier)

Les faits

Depuis le 1er janvier 2020, le Centre-Val de Loire fait partie des trois régions (avec la Bretagne et les Pays de Loire) qui mettent en place le système de voitures-radars privées. Si jusqu'à présent, ces véhicules banalisés étaient conduits par des gendarmes, ils peuvent désormais être confiés à des sociétés privées. Au total, 21 voitures sont mises en service dans notre région. Elles pourront circuler 5 à 6 h par jour, avec verbalisation automatique. La marge d'erreur sera légèrement plus élevée que pour les radars automatiques : 10 km/h en-dessous de 100 km/h et 10 % de la vitesse au-dessus de 100 km/h. À noter que vous ne verrez pas de « flash » si vous vous faites prendre…

Le contexte

Le dispositif avait déjà été initié en Normandie en 2018. Pas du goût de tous, d'ailleurs, puisque la maire de La Caule Sainte-Beuve, Chantal Benoit, avait par exemple tenté de le faire interdire par arrêté municipal (une décision toutefois cassée par le tribunal administratif). Au final, au bout des 9 premiers mois, un premier bilan plus que contesté.

Les enjeux

Après ces phases d'expérimentation, le gouvernement souhaite généraliser le dispositif sur tout le territoire. Selon AutoPlus, pourraient aussi être concernées d'ici la fin de l'année : le Grand-Est, la Bourgogne-Franche-Comté, les Hauts-de-France et la Nouvelle-Aquitaine. À terme, 383 voitures banalisées de ce type sillonneront le réseau routier français.

Le point de vue

Dénonçant une politique du chiffre, l'association 40 Millions d'automobilistes a qualifié ces nouveaux véhicules de « pompes à fric », fustigeant au passage le fait qu'ils soient confiés à des sociétés privées. L'État assure — évidemment — que ces voitures ne seront pas rémunérées au nombre de PV et qu'elles doivent se limiter à un nombre de kilomètres fixé au préalable… Le délégué interministériel à la sécurité routière, Emmanuel Barbe, estime aussi qu'il s'agit là d'un bon moyen de faire baisser le nombre d'accidents et « *permettre aux gendarmes et policiers de se concentrer sur des tâches plus intelligentes* ». ● *Aurélien Germain*

ÉCHECS.
DES STARS, DONT MAXIME LAGARDE CHAMPION DE FRANCE ET DES NEURONES. LE PREMIER FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉCHECS S'EST ACHEVÉ DIMANCHE À TOURS, À L'HÔTEL DE VILLE.

RADIO BÉTON
Prix de la micro-nouvelle

C'est reparti pour la 4e édition du « Prix 93.6 », organisé par Radio Béton, en partenariat avec l'université de Tours et les bibliothèques de la Ville. *« Ce concours est destiné à récompenser les auteurs d'une micro-nouvelle rédigée en français, entièrement inédite »*, précisent les organisateurs. Il s'agira donc de rédiger 93 mots pour le texte et 6 mots pour le titre, sur le thème imposé *« On va tous crever » !* La récompense ? Le récit des gagnant(e)s édité dans le tabloïd du festival Aucard, des pass, un chèque lire, des goodies, un abonnement à la bibliothèque. La nouvelle est à envoyer à prix93.6@radiobeton.com avant le 9 février.

COMMERCE
Supermarché coopératif !

« Des Tourangeaux réunis autour d'un projet : un supermarché coopératif et participatif, à but non-lucratif. » Voilà le credo du Troglo, ce projet basé sur le modèle de la Park Slope Food Corp à New York. D'ici à 2021, le Troglo sera donc le premier supermarché de ce genre implanté en Touraine. Ses membres en seront propriétaires et seront aussi les acteurs du fonctionnement du magasin. *« Pour pouvoir y faire ses courses, chaque membre achète des parts sociales et donne 3 h de son temps par mois pour participer aux tâches courantes »*, est-il précisé. Une présentation complète du projet aura lieu à Mame, le 14 janvier à 19 h 30.

PUBLIREPORTAGE

Novagym

Historique du groupe

2006, date de l'ouverture de notre première salle Novagym, située au 82, rue Nationale, marque le début d'une formidable aventure entre l'équipe et ses adhérents. Depuis lors, novices et sportifs confirmés se sont succédés dans cet espace dédié à la passion du sport. Fort de ce succès, une seconde salle a vu le jour en 2009, à Montlouis-sur-Loire. Enfin, en 2018, ce sont les habitants de Luynes qui ont pu nous découvrir dans leur ville.

« L'esprit Novagym »

Plus qu'une salle de sport, Novagym est un lieu de partage, dans lequel des sportifs de tous niveaux bénéficient de conseils précieux et adaptés à leurs objectifs. L'équipe encadrante est composée d'Aurélia et Patrick, deux coachs sportifs qui ont bénéficié d'une formation technique qui leur permet d'élaborer des programmes personnalisés à chaque individu, ce qui facilite grandement la progression des sportifs. La disponibilité des coachs permet également de s'adapter au rythme d'apprentissage de chaque membre, ce qui garantit un suivi optimal de leurs entraînements quotidiens.

La salle

Alliant charme et modernité, les locaux sont implantés dans un de ces magnifiques immeubles qui font de Tours l'une des destinations les plus attractives du pays. En 2018, c'est l'ensemble du parc de machines sportives, afin d'accueillir les sportifs dans les meilleurs conditions possible.

L'assiduité étant l'une des clefs de la réussite sportive, la salle est ouverte 7 J/7, et ce 365 jours par an. Soucieux de créer un lien sincère avec leurs adhérents, les contrats sont sans engagement. La compétence et la convivialité sont les atouts majeurs de cette salle de sport à échelle humaine.

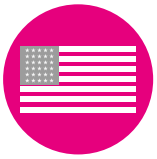
ABONNEMENT ÉTUDIANT
29€/MOIS
SANS ENGAGEMENT

7/7 6H - 22H
82, RUE NATIONALE - TOURS

Le billet

VŒUX

C'est la nouvelle année, mes chers petits doudous et il ne faut pas avoir peur. Je sais que dehors, il y a beaucoup de bruit. Il y a des militaires avec des fusils qui se font la guerre et des bombes qui tombent en faisant des gros ronds comme quand on lance des cailloux dans la rivière. Il y a des tempêtes et des ouragans qui soulèvent les maisons comme dans l'histoire des petits cochons. Il y a aussi des papas qui tapent sur les mamans et des gros pas gentils qui font les fiers à la télévision. Dans le monde de cette nouvelle année, il y a beaucoup de choses qui font peur. Mais il y a aussi les barbe-à-papa, les jours de grève où on n'a pas école et les les dimanches à la patinoire. Et puis, quand vous aurez peur, je serai toujours là pour vous faire des câlins et vous protéger. C'est ma promesse pour 2020. Je ne vous quitterai pas.
Extrait des voeux officiels de Pauline, 7 ans à la troupe de ses doudous réunis au pied de son lit. ● *Matthieu Pays*



États-Unis / Iran
L'escalade

Lundi, les ambassadeurs des pays de l'OTAN étaient en réunion extraordinaire pour discuter de la crise entre les États-Unis et l'Iran. Les tensions entre les deux pays sont extrêmes ces derniers jours, depuis qu'un raid américain a tué Qassem Soleimani, le général iranien proche du pouvoir, figure majeure du régime et très populaire dans son pays. Dimanche, une foule monstre a envahi les rues iraniennes pour le premier des trois jours d'hommage national. Outre-Atlantique, Donald Trump assure *« ne pas chercher la guerre »* mais continue de menacer l'Iran en cas de représailles.

France
Retraite et manif

Semaine cruciale pour Emmanuel Macron. Pour la rentrée, et après plus d'un mois de grève contre la réforme des retraites, le président a réuni lundi le premier Conseil des ministres de 2020. Et les prochains jours s'annoncent compliqués. Deux journées de manifestations sont encore prévues pour jeudi et samedi. Et d'autres professions ont rejoint le mouvement. Ainsi, les représentants des avocats ont appelé à durcir la grève pour défendre leur régime autonome, lors d'une opération *« justice morte »*. Des actions de blocage dans les tribunaux ont également été mises en place.

Australie
L'apocalypse

Week-end de nouveau catastrophique en Australie, où les incendies continuent de ravager le pays. Depuis le mois de septembre, les feux ont détruit plus de 8 millions d'hectares de végétation, une superficie équivalente à... l'Irlande. Lundi, près de 200 brasiers consumaient encore des terrains, tandis que les autorités rappelaient que la crise était loin d'être terminée. Une étude d'écologues de l'Université de Sydney a estimé que près de 500 millions d'animaux (mammifères, oiseaux, reptiles...) sont morts brûlés ou asphyxiés. Mais le bilan pourrait être considérablement plus élevé...

(Publi reportage)

Je m'appelle Julien Daveau, je suis coach sportif à domicile expert forme et santé. J'exerce cette activité de coach sportif à Tours et ses alentours avec DOMICIL'GYM® et leur méthode de coaching sportif à domicile unique au monde. L'alliance parfaite entre mes diplômes d'état en préparation physique et mentale, ma personnalité attentive et créative et ma formation au concept exclusif DOMICIL'GYM ® me permet de vous aider à atteindre vos objectifs tout en préservant votre capital santé.

« PLUS QU'UN COACH, UN EXPERT FORME ET SANTÉ »
Avant de nous rencontrer, je vous propose d'échanger en détails par téléphone pour faire un point précis sur votre profil, vos objectifs, vos questions et vos attentes, parce que vous êtes UNIQUE. Suite à ce premier contact, je me rends à votre domicile avec tout le matériel nécessaire. Vous n'avez besoin que de 5 m², d'une tenue de sport, d'une bouteille d'eau et d'une serviette, je m'occupe du reste.

« VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS, PAS LA MOTIVATION OU TOUT SIMPLEMENT VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT FAIRE ? LAISSEZ LE SPORT VENIR CHEZ VOUS »
Tout d'abord, j'évalue votre condition physique et analyse votre posture à l'aide de tests physiques, de mes outils et de mes compétences. J'établis et vous remets votre bilan initial forme et santé. Par la suite, je vous réalise un programme sur mesure et adapté à vos objectifs.

« RÉVÉLER LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME »
Un nouveau bilan de fin de programme vous permettra de valider l'atteinte de vos objectifs fixés ensemble. 100 % de mes clients ont améliorés leurs tests initiaux.

Le magazine Capital positionne Domicil'Gym en première place au titre de meilleur service de coaching sportif à domicile en France.

C'est l'occasion pour vous de valider un nouveau départ vers de nouveaux objectifs toujours plus ambitieux.
Perte de poids, raffermissement et tonicité, amélioration de la posture, développement des qualités physique ou de la performance, diminution des douleurs musculaires, reprise du sport post-grossesse, améliorer son capital santé (hypertension, diabète…).

LES DEUX PREMIÈRES SÉANCES DÉCOUVERTES SONT GRATUITES ET SANS ENGAGEMENT

DOMICIL GYM

06 17 99 29 33
daveau.julien@domicilgym.fr
Facebook Julien Daveau
www.domicilgym.fr/37000
Instagram Julien Daveau Domicil'Gym

Les tourangeaux

CHAMBRAY AU COURAGE

Les handballeuses du CTHB ont démarré l'année par une victoire en championnat, la 3e de la saison. Victorieuse de Toulon (23-20), l'équipe de Jérôme Delarue a signé un probant succès. Toujours 11e au classement, le CTHB est désormais lancé dans une course poursuite vers le haut du tableau.

LE GRAND 8 POUR L'UTBM !

Plus rien n'arrête les basketteurs tourangeaux. Emmenée par un Ahmed Doumbia des grands soirs (33 pts, 8 rebonds), l'UTBM a remporté sa huitième victoire consécutive arrachant le succès (94-92) à Challans après deux prolongations. *« Notre force ? Rester lucide et serein jusqu'au bout »*, analysait Pierre Tavano, coach tourangeau, après le match. L'UTBM, 4e, accueille Caen, vendredi soir à Monconseil.

LES REMPARTS DANS LA COURSE

Et de trois ! Vainqueurs au finish (5-4 après prolongation) à Nantes, les hockeyeurs tourangeaux poursuivent leur série de victoires entamée fin décembre. Les hommes de Claude Devèze, partis sur les chapeaux de roue dans le premier quart temps, se sont fait rejoindre puis dépasser avant de revenir et de porter l'estocade grâce à Bourque. Les Remparts occupent la 5e place du Championnat et sont désormais bien installés dans le haut de tableau.

l'invitée

Par la grâce de Maëna Millon...

La jeune Tourangelle, junior prodige de la gymnastique rythmique, est entrée en 2019 dans le grand bain des épreuves seniors. Autant le dire, à seize ans, elle apprend très vite. Entraînée au Pôle national de gym rythmique à Orléans, sous la houlette d'Isabelle Jean et Snejana Maldenova, Maëna Millon a disputé l'an passé les championnats du monde à Bakou (Azerbaïdjan) dans trois des quatre épreuves de la discipline. Pour engranger de l'expérience. Engagée pour le ruban, les massues et le cerceau, elle doit à un manque de régularité avec le ballon, cette entame... aux trois-quarts. *« J'adore mon sport,* confiait-elle il y a quelques semaines. *C'est un des rares à pouvoir se pratiquer en musique. Derrière un gros travail physique, il permet de véhiculer l'émotion. Avec chaque engin, on peut raconter une histoire. J'évoluerai en 2020 sur une musique bulgare avec le ballon, un morceau d'Oscar Benton pour les massues, et Carmen avec le ruban. »*

Dans une discipline dominée par les Russes et notamment les sœurs Averina (Dina et Arina) ainsi que les Israéliennes (Linoy Ashram), Maëna Millon sait tout le chemin qui lui reste à accomplir pour rejoindre l'élite mondiale. Toutefois, ses belles prestations lors des épreuves de Coupe du monde 2019 (Minsk et Tartu) sans oublier ses performances aux championnats de France à Créteil, en avril dernier, où elle a pris la médaille d'argent (2e) au

> **UN SPORT QUI SE PRATIQUE EN MUSIQUE**

concours général et au cerceau, ainsi que le bronze (3e) au ballon, alors qu'elle rendait quelques années à la plupart de ses adversaires, lui ouvrent de belles perspectives. Et si le visa olympique pour les JO de Tokyo, début août, ne devrait pas échapper à Kséniya Moustafaeva côté français, d'autres rendez-vous, comme les championnats d'Europe à Kiev, en mai, sont au programme de la Tourangelle... si elle parvient à décrocher son ticket lors des tests à l'Insep, début février. ●

Thierry Mathiot

DE TOURS À MOSCOU, EN PASSANT PAR ORLÉANS
Maëna Millon pratique la gymnastique rythmique depuis l'âge de 6 ans. La jeune championne qui fêtera ses 17 ans, en février, a quitté le cocon familial à Tours lorsqu'elle est entrée en classe de sixième. Elle évolue au Pôle France de GRS.

LE TOURS FC SORT GRANDI DE LA COUPE

En poussant Nîmes aux tirs au but, le TFC a bien failli créer une des surprises des 32es de finale de la Coupe de France. Face aux professionnels de L1, les hommes de Nourredine El Ouardani ont montré du caractère pour revenir au score par deux fois grâce à Da Silva et Camara. Et en dépit d'un arrêt de son portier Hugo Cointard dans l'épreuve décisive, le Tours FC a dû rendre les armes (2-2, 2-4 aux tab).

DINE-MOREIRA DANS LE GRAND BAIN

Il a fini l'année par un ultime 100 m nage libre en grand bassin à la piscine Bozon. 50''21, pas très loin de son chrono record réalisé aux championnats de France à Rennes en 2019 (49''87). À 21 ans, Orhan Dine-Moreira, le porte-drapeau de la natation tourangelle, pourrait bien venir cette année bousculer la hiérarchie et accrocher une place dans le relais 4 x 100 m pour les JO de Tokyo.

LE TVB A RETROUVÉ DES COULEURS

Après une entame de championnat ratée, la remontée du TVB n'en est que plus belle et le coach tourangeau savoure : *« On est à notre place derrière Rennes et nous engrangeons de la confiance parce que nous avons su garder la tête froide. »* Les volleyeurs tourangeaux reprendront le Championnat le 15 janvier à Tourcoing.

Texte et photos Aurélie Dunouau

L'apprentissage en hausse

On comptait 458 000 jeunes apprentis au 30 juin 2019 en France, un chiffre en hausse de 8 % par rapport à l'année précédente. Mais cela ne représente que 7 % des jeunes de 16 à 25 ans.

Robin, apprenti serveur entre allers-retours

Robin Theillout, 20 ans, est en apprentissage. Nous l'avons suivi entre son travail au restaurant et ses études au Centre de Formation des Apprentis de Tours-Nord. Rythme élevé garanti !

Robin pianote sur son portable en attendant son covoitureur et ami, Louis. Il est 8 heures, le jour à peine levé et les températures piquent un peu ce matin. Le réveil aussi apparemment. C'est la reprise des cours au CFA, après deux semaines passées à travailler au restaurant. Robin est serveur depuis un an et demi dans une grande brasserie tourangelle, le Relais d'Alsace, alors les services en continu et les fermetures parfois tardives, il connaît.

En alternance, il officie deux semaines au resto, deux semaines en cours au CFA de Tours-Nord. Ici en 2e année de BTS management en hôtellerie-restauration, la classe ne compte que onze élèves. Autant dire que tous, apprentis et enseignants, se connaissent sur le bout des doigts ce qui facilite les échanges. Robin, un brin discret, apprécie cette formation car il n'a *« pas peur de s'exprimer. Les profs sont proches de nous et ils sont là si on a une question. On a leur téléphone. C'est l'avantage, on n'a pas l'impression d'être délaissé. »* Après un passage en fac pas concluant, il avait besoin de concret. Robin a trouvé sa voie : *« faire quelque chose pour les clients. J'ai trouvé un sens à ce que je faisais, une reconnaissance. »* Son objectif est désormais *« d'accumuler des connaissances pour monter un resto. »*

Les cours au CFA alternent entre théorie et pratique : marketing, techniques de bar, sommellerie, gestion de projet, culture générale... Ce midi, cinquante personnes viennent déjeuner au restaurant d'application du CFA. Première étape : contrôler la mise en place. *« Les BTS, vous avez pensé à amener votre limonadier ? »* interroge le prof. Robin explique : *« Ici, c'est un service gastronomique. Il faut par exemple que la cuillère soit à la bonne place. »* Ensuite, les BTS, auront la tâche de superviser leurs commis du jour, les CAP dont c'est le tout premier service.

Robin est déjà bien rôdé. Salle, bar, liaison entre la cuisine et la salle lorsqu'il est « runner », il apprécie ses différents rôles au Relais d'Alsace, rue Nationale. Le sourire aux lèvres, ce jeune homme fin et élancé, est comme un poisson dans l'eau, en costume de serveur, cravate et tablier noirs sur une chemise blanche. 12 h 30, c'est le coup de feu en cuisine. Un grand plateau à la main, Robin court chercher ses plats de choucroute pour les déposer délicatement sur la table de ses clients. Un étage à monter et descendre. C'est sportif. Robin apprécie ce rythme effréné et n'oublie plus de tables, comme à ses débuts. ●

En savoir +

Le CFA devient La Cité des formations

Depuis sa création en 1868, le centre de formation d'apprentis de la ville de Tours a connu bien des évolutions. Ses bâtiments sont passés sous le giron de la métropole. Et il vient tout juste de changer de nom : appelez-le désormais La Cité des Formations. Installée dans le quartier des Douets. Elle accueille 860 jeunes alternants. Ses formations se sont étoffées avec l'ouverture en 2010 d'un bâtiment dédié aux formations d'ascensoristes. On peut également s'y former aux métiers de l'automobile, de la vente-commerce et de l'hôtellerie restauration, la plus grande filière au CFA du CAP au BTS.

1

2

3

5

6

7

9 JANVIER

1 RENCONTRE AVEC LAURENT GAUDÉ

Un livre qui devient un spectacle, c'est toujours une belle aventure. Celui de Laurent Gaudé, Nous l'Europe, le banquet des peuples, raconte, en vers libres, 150 ans de construction européenne, d'affrontements et de réconciliations. Il deviendra un spectacle au CDNT en février et, en attendant, l'auteur vient nous en parler, rien qu'à nous.

À 19 h, à la Boîte à Livres, à Tours. Gratuit.

9 ET 10 JANVIER

2 SARCLO SING DYLAN IN FRENCH

Bob Dylan, ce n'est rien moins que le premier pop-singer de l'histoire à avoir été distingué par le prix Nobel de Littérature. Même Barbelivien n'y avait pas eu droit. Seul problème : il écrit en anglais. Alors, Sarclo a traduit ses grandes chansons et il nous les livre en français, accompagné de quatre guitares et d'un peu d'harmonica.

À 21 h, à La Touline, à Azay-sur-Cher. De 5 à 12 €.

10, 11 & 12 JANVIER

3 PANIQUE À L'HÔTEL BRICOL

Rien ne va plus à l'hôtel Bricol, établissement de cure thermale verte. Le couple d'hôteliers est malmené par les tracasseries administratives, des employés loufoques et une clientèle capricieuse. Ils ne sont pas loin de mettre la clé sous la porte, mais… Du théâtre burlesque comme on l'aime !

À 20 h 30, le vendredi et le samedi. À 15 h, le dimanche. À la salle Louis-Renard, à La Ville-aux-Dames. De 6 à 8 €.

10 JANVIER

4 TREMPLIN DE TOURS #2

Les 3 O, c'est vraiment l'endroit idéal pour venir à la rencontre de la jeune scène de la région Centre qui est, une des plus riches de France. Rendez-vous ce soir, avec Moonback Stage, Mirq et Mirage. Pour cette deuxième des trois soirées de sélection du tremplin régional, c'est à vous de voter pour votre groupe préféré.

À 20 h, aux 3 Orfèvres. 3 € en prévente, 5 € sur place et gratuit pour les moins de 10 ans.

11 JANVIER

5 LE CONCERT DU NOUVEL AN

C'est une tradition. Dirigé par Benjamin Pionnier, l'orchestre symphonique de la Région Centre salue l'arrivée de la nouvelle année avec un concert joyeux et plein d'énergie. Au programme, un bout de Casse-noisette, quelques danses de Brahms et de la valse de Strauss. C'est sucré et pétillant comme une coupe de champagne !

À 19 h, au Grand Théâtre. De 12,50 à 52 €.

6 FESTIVAL ÉCOUTE/VOIR, SOIRÉE MISE EN BOUCHE

Le festival Ecoute/Voir, c'est le rendez-vous des propositions inclassables, des artistes qui font le chemin en dehors des sentiers battus. Il y a des musiciens, des danseurs, des plasticiens, des qui font tout ça à la fois. Le festival investit plusieurs lieux les 16, 17 et 18 janvier, mais le coup d'envoi, c'est ce soir.

À 18 h, au Petit Faucheux. Gratuit.

7 FÊTE DE LA TRUFFE

La truffe, c'est une fête dans l'assiette. Normal, donc, de lui faire la fête dans un de ses bastions régionaux : Chinon et ses alentours. Démonstrations de cavages avec chiens et cochons, visites de truffières, dégustations et animations culinaires, conférences et, bien sûr, marché aux truffes pour repartir avec un petit bout de ce bonheur gustatif. Pour clôturer le tout, un dîner de gala est prévu dans les fameuses caves Painctes de Rabelais. Terroir, quand tu nous tiens !

À partir de 10 h, place de l'Hôtel de Ville, à Chinon.

DU 14 AU 18 JANVIER

8 VENTS CONTRAIRES

Le pitch de cette pièce proposée en coproduction par le CDNT a tout pour nous plonger au cœur d'un vaudeville à la Marivaux. Marie veut quitter Rodolphe que Marthe aime en secret, tandis que Rodolphe trompe Marie avec Salomé. Mais le propos va un peu plus loin et nous en dit beaucoup sur la fragilité des rapports humains.

À 20 h, au Théâtre Olympia, à Tours. De 8 à 24 €.

Éditeur de la publication : LA NOUVELLE RÉPUBLIQUE DU CENTRE-OUEST, 232 avenue de Grammont, 37048 Tours Cedex 1 - **Directeur de la publication :** Olivier Saint-Cricq - **Coordination :** Rédaction NR, Aurélien GERMAIN, tél. 02 47 31 72 03. E-mail : redac@tmvtours.fr - **Réalisation :** HELPAY et NR - **Imprimerie :** L'IMPRIMERIE, 79 route de Roissy, 93290 Tremblay-en-France - Dépôt légal : janvier 2020 - N° ISSN : 2115-354X
Tirage moyen : 30 000 exemplaires - Date de parution : 8 janvier 2020 - N°359 - **Contact distribution :** distribution@tmvtours.fr, tél. 02 47 31 70 65
Publicité : cyrielle.duault@nr-communication.fr, tél. 02 47 60 62 56.
Origine principale du papier : Allemagne - Taux de fibres recyclées : 100 %. Eutrophisation (pâte et papier) Ptot 0.008 kg/tonne.
PEFC 10-31-3337

RÉSERVEZ !

Vous ne pourrez pas dire que l'on ne vous a pas prévenus...

15 AVRIL

NATHALIE DESSAY CHANTE NOUGARO

Armstrong, Toulouse, Tu verras, les grands tubes du regretté Claude Nougaro seront interprétés par la chanteuse, soprano retraitée, Nathalie Dessay. **Au Palais des Congrès à Tours. Tarifs : 49 - 66 €.**

17 AU 21 MARS

LES BONNES

Les Bonnes de Jean Genêt sont cette fois-ci mises en scène par Robyn Orlin. Cette danseuse et chorégraphe sud-africaine de danse contemporaine s'approprie pour la première fois un texte de théâtre et mêle performance, texte et vidéo, autour de trois comédiens. **Au Théâtre Olympia. Tarifs : 11 - 26 €.**

6 MARS

KEREN ANN

La musicienne française, à la douce mélancolie, reprend son tour de chant pour présenter son dernier album, Bleue. **À 20 h, au Nouvel Atrium à Saint-Avertin. Tarifs : 18-22 €.**

27 MAI

FOREVER AMY

Avec Forever Amy, les musiciens de feue Amy Winehouse, décédée en 2011, font retentir sa musique, accompagnés par la chanteuse de jazz et de soul Alba Plano. Il ne reste déjà plus que quelques places. **À l'Espace Malraux, parc des Bretonnières, Joué-lès-Tours. Tarifs : 39 - 44 €.**

(Photo Jimmy Katz)

Patricia Barber montre la « voix » du jazz

Elle se fait plutôt rare en France. Mais le 23 janvier, c'est bien à Tours que Patricia Barber, pianiste virtuose et voix majeure du jazz, viendra. Pour voir cette musicienne de Chicago, fille de l'ancien saxophoniste de Glenn Miller, direction la salle Thélème !

C'est l'une des chanteuses de jazz les plus singulières de ces dernières années. » Ces mots sont gravés dans les pages du Los Angeles Times, sous la plume de l'auteur et critique célèbre Don Hackman. La chanteuse en question ? Patricia Barber. Une jazzwoman, une pianiste, une compositrice, une chanteuse. Il suffit de laisser certains titres caresser vos oreilles, comme « Muse » ou encore sa reprise du « Black magic woman », pour se laisser bercer par le jazz vocal de la musicienne. Et pour s'apercevoir que sa partition est riche, que Patricia Barber ne s'interdit rien. Emprunte différents chemins, alterne compos originales et « covers », envoûte avec sa voix grave et magnétique. Probablement des réminiscences de ses débuts comme leader d'un trio jazz dans les minuscules clubs chauds de Chicago, là où elle est née.

Cette banlieue de Chicago, d'ailleurs, Patricia Barber l'a rapidement dépassée. Les commentaires élogieux ont fait grandir sa réputation. Ses concerts, comme en 1988 au Chicago Jazz Festival, et ses deux premiers albums dans les années 90 ont contribué à son succès. Elle qui pratique le piano classique depuis ses 6 ans a fait du jazz sa vie. Un dévouement, même. *« J'avais cette musique en tête à longueur de journée »*, aime-t-elle rappeler. Il faut dire qu'avec un père saxophoniste qui a joué avec l'immense Glenn Miller...

À force de travail et de pratique, Patricia Barber a fini par collaborer avec le légendaire Green Mill. Ce club, dont on dit qu'il a d'abord appartenu à un lieutenant d'Al Capone (jetez un œil au décor, on s'y croirait !), est l'un des lieux-clés du jazz. Elle y passe encore, parfois, aujourd'hui. Mais d'ici quelques jours, c'est ailleurs que Patricia Barber passera. Salle Thélème, à Tours, plus précisément et en formation trio, s'il vous plaît. Co-organisé par le Petit Faucheux, le concert risque bien d'afficher complet, la jazzwoman étant plutôt rare dans nos contrées. L'occasion rêvée d'écouter un jazz précieux et riche, contemporain et chanté, doté de textes finement écrits, parfaitement ciselés. Bref, le jazz, le vrai. ● *Aurélien Germain*

Gagnez vos places !

Envie d'aller écouter ou simplement découvrir le Patricia Barber trio ? Le concert, organisé par le Petit Faucheux, aura lieu salle Thélème, à Tours, le 23 janvier, à 20 h 30. À cette occasion, tmv vous fait gagner des places pour cette soirée et jeter une oreille à la musique de Patricia Barber, accompagnée de Larry Kohut et Jon Dietemyer.

Pour participer, envoyez un petit mail à redac@tmvtours.fr (objet : « jeu Patricia Barber ») avec vos noms et prénoms. Un tirage au sort pour désigner les gagnant(e)s sera effectué aux alentours vers le 17 janvier. Bonne chance !

BD DE LA SEMAINE

Les incontournables pour commencer l'année

Commençons par le T20 « Mise à jour » (éd. Delcourt) de Sillage, un pur bonheur de SF, où Buchet et Morvan font merveille. Dans L'Espoir malgré tout (Dupuis), l'immense Émile Bravo conte les exploits et les doutes en pleine Guerre de notre Spirou préféré. Après 5 ans de silence, « Le Scorpion » (Dargaud) distille encore ses aventures dans ce T12 , sous la plume d'un Marini au sommet, pour cette fresque historique haletante. Enfin on se délectera avec le T27 des aventures de Jérôme K. Jérôme Bloche qui, avec « Contrefaçons » (Dupuis), livre une enquête aux petits oignons délicieuse ! ● *Hervé Bourit*

à (re) découvrir

GRÉGORY (NETFLIX)

Attention, série-documentaire à ne pas manquer ! Proposée par Netflix, elle revient sur le célèbre fait-divers qui a ébranlé la France en 1984, avec l'assassinat du petit Grégory. Certes, certaines séquences quasi-cinématographiques (ce survol de la forêt façon Shining / Twin Peaks, le corbeau qui croasse…) atténuent la portée sérieuse du récit, mais le reste – archives et témoignages en tête – est passionnant. ● *Aurélien Germain*

le EP

CLÉ D'SOL – CHAUSSÉ PUIS DÉCHAUSSÉ

En voilà un hip-hop différent ! Les Tourangeaux de Clé d'Sol reviennent avec un 2e opus intitulé Chaussé puis déchaussé, dans lequel Corentin et Simon n'hésitent pas à sortir des sentiers battus, injectant une dose de jazz et de soul dans leurs sonorités rap. Le duo a particulièrement soigné ses lyrics (*« un carnaval de couleurs et de diversité, contraste la monotonie du goudron des pavés »*, dans Jeté parmi mes pair(e)s) et son récit autour d'un personnage atypique (on vous laisse la surprise !). En résulte un 7 titres intéressant et qui casse les codes. ● *A. G.*

le livre

STARS EN CHANSON,

Christophe dans sa baignoire, Aznavour câlinant son fils nouveau né, Gainsbourg rigolant avec Françoise Hardy dans Hyde Park et même, mais oui, Piaf jouant au baby foot, il y a tout ça et des tas d'autres photos incroyables et inédites dans le nouveau livre du photographe Hugues Vassal Dans l'intimité des stars de la chanson. Hugues Vassal, qui vit aujourd'hui à Tours, c'est le co-fondateur de l'agence Gamma et le photographe des stars au cours de années 60 et 70. Ce livre réunit une sélection de photos réalisées à l'époque pour l'hebdo France-Dimanche et plus revues depuis. ● *M. P.*

23 €, en librairie.

tmv vous coache

Ils sont trois. Trois lecteurs de tmv qui ont décidé de prendre, en 2020, de bonnes résolutions, pour de vrai. Latifa veut perdre du poids, Carole est décidée à arrêter de fumer et Dorine veut se remettre au sport. Pendant six semaines, les coachs sélectionnés par tmv vont les accompagner pour leur permettre d'atteindre leur objectif. Chaque semaine, coachs et coachés viendront dans les pages de tmv pour nous donner de leurs nouvelles. Rendez-vous le 12 février pour le bilan final !

Latifa : objectif perte de poids

Prénom : Latifa
Age : 35 ans
Situation : après trois grossesses, Latifa a du mal à retrouver son poids d'origine.
Objectif : perdre 10 kilos pour se sentir mieux dans sa peau

1 ARRÊTER DE GRIGNOTER

Le matin, c'est la course avec nos trois enfants et ma belle-fille, je n'ai pas le temps de petit-déjeuner. Je prends mon café et mon petit-déjeuner quand j'arrive au bureau… Et j'aime grignoter ! J'adore le sucré, devant la télé par exemple, je sais qu'il faudra arrêter. Et je prends un goûter, je ne sais pas si c'est une bonne chose ?

2 PERDRE DU POIDS

J'ai testé des gélules à prendre le matin, j'ai aussi essayé d'utiliser une petite assiette, pour manger de plus petites portions… Mais je ne suis jamais calée ! Mon mari, très sportif, a aussi essayé de me coacher, mais ça n'a pas fonctionné. Je vais maintenant à la salle de sport le midi avec les collègues de bureau, mais je ne perds pas de poids. Donc j'ai la motivation, mais il y a sans doute un souci du côté de mon alimentation. J'attends avec impatience d'être coachée pour y arriver !

3 NE PLUS FAIRE LE YOYO

J'avais perdu 8 kg en utilisant des gélules aux plantes, achetées par internet. Je les ai prises pendant un mois. Mais j'ai ensuite connu une période sans emploi, et j'ai repris du poids en étant beaucoup à la maison, à grignoter. J'aimerais donc non seulement perdre du poids, mais surtout que ça dure.

4 PERDRE MON VENTRE

Lors de ma première grossesse, j'ai pris 13 kilos, et lors des deux suivantes j'ai pris 20 kilos à chaque fois. Et je n'ai pas réussi à tout perdre. Aujourd'hui, je porte parfois une gaine, pour remodeler mes hanches, mon ventre, ma taille et me sentir mieux dans mes vêtements.

5 ÊTRE TRANSPARENTE

Je ne bois pas assez d'eau, je ne bois presque jamais dans la journée. Je grignote beaucoup… Eh oui, pas de secret, je veux être transparente, je ne suis pas ici pour cacher des informations, je suis consciente que j'ai des problèmes, et la seule manière de parvenir à perdre du poids, c'est d'être honnête avec la coach, pour avancer !

NATUR HOUSE *coach Naturhouse*

Nom : Rebeyrol
Prénom : Aline

Spécialité : diététicienne à Naturhouse Saint-Avertin, qu'elle a ouvert en 2016 après plusieurs années de collaboration avec le réseau Naturhouse.
Parcours : DUT génie biologique spécialité diététique, et licence nutrition et alimentation humaine.
L'objectif :
Pour perdre 10 kilos, comme le souhaite Latifa, il faut compter trois mois, avec une perte de 600 g à 1 kg par mois, si la personne est motivée et suit le programme proposé, bien sûr. Pour cela, nous nous verrons une fois par semaine. Mais cela ne s'arrête pas là : il y a ensuite une période de stabilisation de deux mois, puis une année de suivi pour que le corps enregistre ce nouveau poids comme sa référence, et que la personne conserve de bonnes habitudes alimentaires. Latifa ne mangera pas forcément moins, mais mieux : je lui proposerai des compléments alimentaires pour aider à la perte de masse graisseuse, ou éviter la rétention d'eau ou le stress par exemple, mais l'idée est surtout qu'elle rééquilibre son alimentation.

Carole : pour une vie sans tabac

Prénom : Carole
Age : 53 ans
Situation : fumeuse depuis le lycée, elle veut mettre fin à plus de trente ans de tabagisme.
Objectif : arrêter complètement la cigarette

1 LUTTER CONTRE MON ADDICTION

Ce n'est pas pour rien qu'entre fumeurs on dit parfois « Je vais prendre ma dose » quand on va faire sa pause cigarette. On prend quelque chose qui nous fait du mal, je le sais, je le sens… Mais je n'avais pas conscience que j'étais dans une addiction si forte, ni de son fonctionnement que m'a expliqué le médecin.

2 ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Rien qu'en réduisant ma consommation, je réalise que je tousse déjà beaucoup moins !

3 COMPTER SUR SES SOUTIENS

Je peux compter sur mon médecin généraliste qui m'a déjà bien orientée dans les premiers pas du sevrage. Mes amis proches aussi. Sans oublier les collègues, qui m'encouragent et me félicitent quand j'évite la pause cigarette au travail !

4 ZÉRO CIGARETTE

Je fume deux paquets par jour, donc une quarantaine de cigarettes. J'avais déjà essayé d'arrêter deux fois, toute seule, mais c'est très difficile, psychologiquement, physiquement… Le « mois sans tabac », en novembre, m'a fait beaucoup réfléchir. J'ai décidé de réessayer. Ces dernières semaines, j'ai donc déjà réduit ma consommation par moi-même, avec l'aide de mon médecin-traitant : je suis descendue à 15 cigarettes, avec un patch de nicotine. Mais je sens que je ne vais pas y arriver toute seule, je ne vais pas tenir. Je compte donc sur ce suivi pour arriver à zéro cigarette. Un sacré défi !

5 ÊTRE OUVERTE À DIFFÉRENTES APPROCHES

J'ai déjà fait des séances d'hypnose pour un autre souci médical, et cela m'avait fait beaucoup de bien, donc si l'hypnothérapie fait partie du suivi, je serai partante. L'utilisation de patchs de nicotine n'est pas non plus un problème, car j'ai appris qu'on pouvait continuer à fumer en même temps, tout dépend des doses prescrites. L'essentiel pour moi est de parvenir à arrêter.

coach Gabrielle

Nom : Errard
Prénom : Gabrielle

Spécialité : médecin généraliste, tabacologue, diplômée en hypnose clinique et psychothérapie ericksonienne, et formée à la psychothérapie comportementale et cognitive
Parcours : créatrice de l'unité de tabacologie du CHRU de Tours en 2000, praticienne libérale à Esvres-sur-Indre depuis 2007
L'objectif :
La dépendance au tabac est la plus sévère de toutes. Fumer une première cigarette, c'est 80 % de risque d'en devenir dépendant, contre 46 % pour la première prise d'opiacés, et 30 % pour le premier verre d'alcool. On est face à une maladie chronique : il faut donc la traiter comme une maladie, en comprendre les mécanismes et les facteurs, qui sont multiples. Avec la cigarette se crée une dépendance psychologique, une dépendance comportementale, et une dépendance pharmacologique et physique. Il faut du temps pour s'en sortir. Les premières consultations avec Carole serviront donc à bien la connaître, pour construire avec elle un programme haute-couture, du sur-mesure ! Puis nous nous reverrons pour adapter le programme, et limiter les effets secondaires possibles comme la prise de poids, la baisse de moral, les soucis d'alimentation… Si besoin, nous passerons par l'hypnose, utile pour des fumeurs à dépendance sévère dont la situation est liée à un trouble des affects, parfois né d'un trauma antérieur. On ajustera le traitement au fur et à mesure des six à neuf mois nécessaires au sevrage complet.

Dorine : un corps plus ferme

Prénom : Dorine
Age : 22 ans
Situation : actuellement en recherche d'emploi, veut profiter de ce temps pour se remettre en forme.
Objectif : sculpter la partie basse de son corps et gagner en fermeté

1 ME SENTIR EN FORME ET ME REMODELER

Je suis à l'aise dans mon corps, mais je me dis que raffermir certaines parties ne me ferait pas de mal (les cuisses, les fesses, le ventre). Je vais aussi essayer de rééquilibrer mon alimentation, pour bien démarrer l'année.
Je voudrais découvrir de nouvelles activités
J'ai déjà fait de la danse, du badminton, de la natation... mais je n'ai jamais fréquenté de salle de sport, je suis donc curieuse de découvrir ce qu'on y propose, que ce soit en cours collectifs ou en exercices individuels, sur les machines.

2 RESTER MOTIVÉE

Je me dis que le fait d'être dans une salle, avec d'autres gens qui font de l'exercice, ça pousse à tenir le coup, à garder le rythme à prendre de bonnes habitudes
Dans l'idéal, j'aimerais continuer à faire du sport sur le long terme, donc si les activités en salle me plaisent, peut-être que je continuerai de cette manière !

3 M'Y METTRE SÉRIEUSEMENT

Cet été, je courais avec une autre personne, nous faisions des séances d'environ 40 minutes, une à deux fois par semaine. Mais elle n'est plus disponible pour continuer ces entraînements, et maintenant que je suis seule, j'ai du mal à me motiver. Je me déplace beaucoup à vélo, et je fais quelques sessions de corde à sauter chez moi, par tranches de 15 minutes, mais ça n'est pas assez... J'aimerais vraiment m'y mettre plus sérieusement, mais comme toute seule je n'y arrive pas, le fait de savoir qu'un coach m'a fixé un programme, que j'ai des objectifs précis, ça va forcément me motiver !

Les Océades
Vivre en forme est essentiel

coach Océades

L'équipe Océades

Le coach sera choisi par Dorine : parmi la dizaine d'éducateurs sportifs du centre Les Océades.
Parcours : les éducateurs sportifs sont diplômés d'un brevet professionnel spécialisé dans les activités de la forme, et dans les centres Océades labellisés Sport Santé, ils suivent des formations régulières avec des professionnels du monde médical.
L'objectif : Marion, du groupe Océades, rappelle que « les objectifs des personnes qui souhaitent un coaching peuvent être très variés : perte de poids, remise en forme, préparation physique pour un événement particulier, ou des exercices liés à une situation médicale particulière. Dans tous les cas, nous commençons avec un premier rendez-vous avec l'un de nos coachs, qui va prendre connaissance des objectifs de la personne, et la tester sur quelques exercices afin d'évaluer son niveau. La bonne entente et la communication entre le coach et le sportif sont essentielles, car cela favorise la réussite du projet. Ils construisent donc ensemble un programme d'entraînement, avec le nombre de séances et le type d'exercices à prévoir. Très régulièrement on refait le point, pour faire évoluer le programme en fonction des progrès ou des blocages rencontrés par la personne suivie. Avec un objectif : qu'elle reste motivée et satisfaite ! ».

L'HOROSCOPE DE 2020 AVEC PLEIN DE PRÉDICTIONS SUPER COOL ET SUPER VRAIES (SI, SI, ON MENT PAS)

BÉLIER

Amour : Rappelez-vous de votre première fois... C'était bien, hein ? Ben ça n'arrivera plus jamais.
Gloire : Bon... Pas sûr sûr, mais je crois que vous irez au bout de vos rêves, tout au bout de vos rêves, où la raison s'achève.
Beauté : En 2020, vous vous découvrirez une passion insoupçonnée pour les sous-vêtements en pilou pilou.
Votre animal fétiche pour 2020 : Une truie. Car vous avez le même rire.

TAUREAU

Amour : Cette année, vous vous essayerez à la relation libre. Sauf que votre moitié ne sera pas au courant.
Gloire : Faute avouée... bah faute pas pardonnée, faute avouée qu'on vous dit bande de larves.
Beauté : Votre tête de croque-lardon ne vous apportera pas que des amis cette année.
Votre animal fétiche pour 2020 : Le ver solitaire, ce formidable animal de compagnie pour petits et grands.

GÉMEAUX

Amour : En 2020, vous retournerez auprès de votre ex. Puis mariage. Puis nuit de noces pourrie. Puis 3 gosses, dont un qui s'appellera Jean-Eudes et sera fan d'Hanouna. Votre vie est foutue.
Gloire : Telle la vieille clope écrasée, vous renaissez de vos cendres.
Beauté : « Si tu pisses contre le vent, le vent te pissera dessus. » N'oubliez jamais ce chouette adage.
Votre animal fétiche pour 2020 : Un dromadaire. Car vous êtes un vrai chameau avec les gens.

CANCER

Amour : La constellation de U2 vous rappelle que with or withouuut youuuuuu, ben c'est du pareil au même.
Gloire : C'est avec 4 grammes de champagne dans chaque œil que l'astrologue tmv vous annonce que la fin du monde est prévue pour cette année. Eh ouais, mes gnous !
Beauté : Un tatouage de loup, une couette de lit avec un aigle : vous voilà fins prêts, les Johnny !
Votre animal fétiche pour 2020 : Un poney shetland. Car la ressemblance entre sa crinière et votre coupe de cheveux est tout de même quelque peu troublante.

LION

Amour : Ne vous inquiétez pas, la roue tourne. Et elle va écraser bien salement votre ex.
Gloire : Comme dirait Donald Trump (oui, oui) : « Devenir riche est facile. Rester riche est plus dur. »
Beauté : Jour après jour, année après année, vous avez l'élégance d'un veau marin.
Votre animal fétiche pour 2020 : Une mouche. Parce que ça emmerde tout le monde, une mouche. Ça fait bzzbzzz, ça sait pas voler, ça se coince dans les rideaux et c'est pas fichu de sortir alors que la fenêtre est grande ouverte.

VIERGE

Amour : Si vous changez 9 lettres à « relation amoureuse », ça fait hippopotame. Dingue, non ?
Gloire : Va p'tet falloir vous bouger un peu au travail. On dirait un emploi fictif là.
Beauté : Rien de neuf à signaler de ce côté-là. Vous resterez LE signe canon, THE beauté de l'univers intergalactique of the world et... (fiou, c'est coton d'être lèche-cul)
Votre animal fétiche pour 2020 : Un tamanoir. Que vous achèterez en février prochain. Et que vous appellerez Léon.

BALANCE

Amour : Surprenez votre partenaire. Mangez un bon cassoulet avant d'aller vous coucher et laissez faire le destin.
Gloire : ..... (voilà, vous pouvez écrire ce que vous voulez à ma place, au lieu de râler. Roh, c'est infernal les Balances)
Beauté : Vos fesses tirent la tronche. Va falloir se ressaisir pour 2020 !
Votre animal fétiche pour 2020 : Un crocodile. Court sur pattes, mais grande gueule. Bref, tout à fait vous.

SCORPION

Amour : Débarrassez-vous de cette chose superflue qui vous stresse. (on parle de votre partenaire)
Gloire : Vous savez, ça se revend sur Internet, les cadeaux de Noël pourris...
Beauté : Votre carrure de bout de bois devrait malheureusement vous fermer quelques portes cette année.
Votre animal fétiche pour 2020 : Aucun. Vous n'aimez pas les animaux car vous êtes sans cœur. L'association animaliste PETA va donc venir vous péter les genoux.

SAGITTAIRE

Amour : Cupidon en a plein la couche de vous et vos conneries. Il laisse tomber, désolé mes petites cailles.
Gloire : Avez-vous remarqué à quel point vous étiez un(e) véritable orchidoclaste ?
Beauté : Oh purée... c'est fait exprès ce look ou...??
Votre animal fétiche pour 2020 : Le fameux Urechis unicinctus, appelé communément « poisson-pénis ». Ne nous demandez pas pourquoi.

CAPRICORNE

Amour : Vous avez la libido comme une baraque à frites. Ça va être chaud dans les slips pour 2020, tchikaaaaa !
Gloire : Votre historique Google parle pour vous : vous êtes vraiment un(e) gros(se) dégueulasse.
Beauté : Vous êtes beaucoup trop lent(e) pour ce monde. Mais aussi trop canon. Alors ça passe.
Votre animal fétiche pour 2020 : Le hamster. Car comme lui, vous êtes dodu(e), doux/ce, bouffez tout le temps et courez après rien du tout sans raison.

VERSEAU

Amour : Sachez-le, les jeunes saumons migrent vers l'océan jusqu'à leur maturité sexuelle. (êtes-vous un saumon ?)
Gloire : Vous dormez avec votre solitude. (pfouah, c'est profond, c'est beau)
Beauté : Uranus prédit que vous serez quelque peu patenteux en janvier. Vous ne savez pas ce que ça veut dire ? Bah nous non plus.
Votre animal fétiche pour 2020 : Un petit panda. Car c'est tout mignon, tout choupi, tout kiki. Bref, tout votre contraire.

POISSONS

Amour : La constellation du Jean-Marie Bigard vous prédit que cette année, ça va rentrer comme dans du beurre.
Gloire : Selon nos calculs, vous alignez votre carrière sur celle de Philippe Risoli. Aïe.
Beauté : Attention aux sushis de santé (Poissons / soucis / sushis, ouaaaaaarf z'avez pigé ?)
Votre animal fétiche pour 2020 : Un paon. Car c'est toujours en train de faire le fier, de se la péter, tranquilou bilou làààà, faire des bruits bizarres. Ouais ouais, vous êtes pareil !

Christophe BOUCHET, Maire de Tours, et l'équipe municipale vous souhaitent **une belle et heureuse année 2020**

À cette occasion, ils seront heureux de partager avec vous un moment convivial lors de la cérémonie des vœux :

TOURS NORD

Gymnase Choiseul - Jeudi 23 janvier à 18 h 30
Halle Monconseil - Mardi 28 janvier à 18 h 30

TOURS CENTRE

Ecole Molière - Lundi 13 janvier à 18 h 30
Espace Tonnellé - Mardi 21 janvier à 18 h 30
Centre de vie du Sanitas - Jeudi 30 janvier à 18 h 30
Hôtel de Ville - Salle des fêtes - Vendredi 31 janvier à 18 h 30

TOURS SUD

Salle du Parvis Toulouse Lautrec - Vendredi 17 janvier à 18 h 30
Mairie Annexe des Fontaines - Vendredi 24 janvier à 18 h 30

VŒUX AUX SENIORS

Palais des Congrès - Mardi 14 janvier à 16 h

VILLE DE TOURS
www.tours.fr