

# VERSAILLES+

*"Quand je donne une place, je fais un ingrat et cent mécontents" Louis XIV*

N°145 - Mars 2022



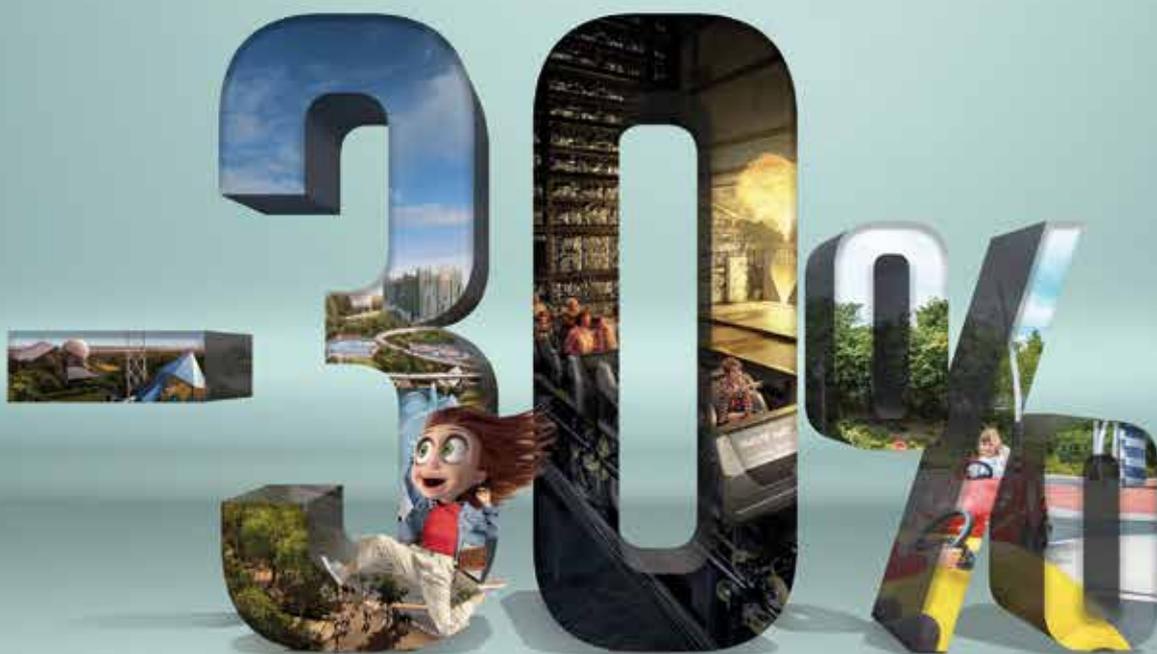
WHY VERSAILLES?



VOILÀ UNE OFFRE  
QUE VOUS NE POURREZ  
PAS REFUSER.



**futuroscope**  
TOUTES LES FORCES D'ATTRACTION



**SUR LES SÉJOURS\***

\* Valable sur les séjours 2 nuits entre le 5/02 et 08/04/2022. Conditions sur [futuroscope.com](http://futuroscope.com)

SAS Futuroscope Destination - RCS Poitiers B 408 837 090 - Immatriculation IM08818033. Credit photo : Futuroscope/1, Andy/D. Laming, Architects/GLORYPARIS

## « Versailles touch »

Projeté dans le cadre du Festival international de films sur la musique, le documentaire de Marc Collin « Why Versailles » tente de percer le mystère du vivier de la musique électronique française qu'a été la ville de Versailles. L'expression « french touch » serait apparue la première fois dans un article sur Etienne de Crécy. De Crécy, Nicolas Godin et Jean Benoît Dunkel, futurs membres de Air, et quasiment tous les autres, font partie de cette « génération Jules Ferry ».

Tous sont passés par le Lycée Jules Ferry ou Saint Exupéry. Marc Collin explique que la musique était leur moyen pour tromper l'ennui. Dès 1996, le projet « Nouvelle Vague » est inventé par Marc et sera le début d'une révolution musicale sur la scène internationale.

« L'histoire commence avec les frères Gondry, qui ont monté des groupes de musique à Versailles avant de faire des films dans les années 1980. Ils ont influencé la génération suivante de jeunes ».

Ces influences ont traversé le temps, le château a organisé Versailles Electro le 8 juin 2019 avec Breakbot & irfane, Busy P, Myd et SO-ME. La deuxième édition aura lieu le samedi 28 mai prochain avec Justice, Kittin, Busy P, L'impératrice en Dj Set.

La ville a aussi sa rencontre avec cette nouvelle vague avec le festival Electrochic. Pour cette sixième édition du 19 au 22 mars avec neuf manifestations à travers Versailles grand Parc de Jouy-en-Josas à Vélizy.

Ce printemps sera donc bien Electro.

Guillaume Pahlawan

## VERSAILLES+

EST ÉDITÉ PAR LA SARL DE PRESSE  
VERSAILLES + AU CAPITAL DE 5 000 €,  
8, RUE SAINT LOUIS,  
78000 VERSAILLES,  
SIRET 498 062 041

FONDATEURS :  
Jean-Baptiste Giraud  
Versailles Press Club  
et Versailles Club d'Affaires

[www.versaillesplus.fr](http://www.versaillesplus.fr)

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION  
ET RESPONSABLE DE LA RÉDACTION  
Guillaume Pahlawan

RÉDACTEUR EN CHEF  
Guillaume Pahlawan

POUR ÉCRIRE À LA RÉDACTION  
[redaction@versaillesplus.fr](mailto:redaction@versaillesplus.fr)

MAQUETTE  
Guillaume PAHLAWAN

PUBLICITÉ  
Vous souhaitez figurer dans la prochaine édition ?

Guillaume Pahlawan  
[publicite@versaillesplus.fr](mailto:publicite@versaillesplus.fr) - 06 12 98 72 22

L'intégralité du journal que vous tenez entre vos mains est financée grâce à la fidélité de ses annonceurs (que nous remercions pour leurs publicités). En aucun cas les fonds publics ne sont utilisés.

TIRAGE  
40 000 exemplaires

NUMÉRO ISSN 1959-4062 DÉPÔT LÉGAL À PARUTION.

TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS.

# « Why Versailles ? »

Entre documentaire et fiction, on découvre dans ce film tout un pan d'une époque riche en créations musicales à Versailles, le pourquoi du comment de la « French Touch » en quelque sorte. Le monde entier ou presque en a parlé !

## Une histoire vraie

Un jour que Marc Collin se trouve avec son groupe « Nouvelle Vague » en concert à Seattle, il rencontre par hasard Franck Mossenta un ami de lycée musicien comme lui. Franck a joué à Versailles mais en 1995 décide de tourner la page et de tout quitter pour vivre à Seattle. Franck fait part à Marc de son étonnement, chez son disquaire il est tombé sur une opération « spéciale French Touch » et sur les pochettes de disques il a reconnu tous ses copains de lycée. Il n'en revient pas et se demande ce qui a bien pu se passer à Versailles depuis qu'il est parti. Voici le point de départ du film « Why Versailles ? » puisque force est de constater que la « French Touch » est avant tout la « Versailles Touch », scène reconnue et prisée internationalement. Alors pourquoi Versailles, pourquoi une telle pépinière de talents qui perdurent encore aujourd'hui, cette question Marc se la pose et la pose à ces musiciens de la fin des années 80 à travers un long travail de recherche d'archives, sachant qu'à l'époque le téléphone portable n'existait pas et les documents filmés étaient plutôt rares.

## La réalité se mêle à la fiction

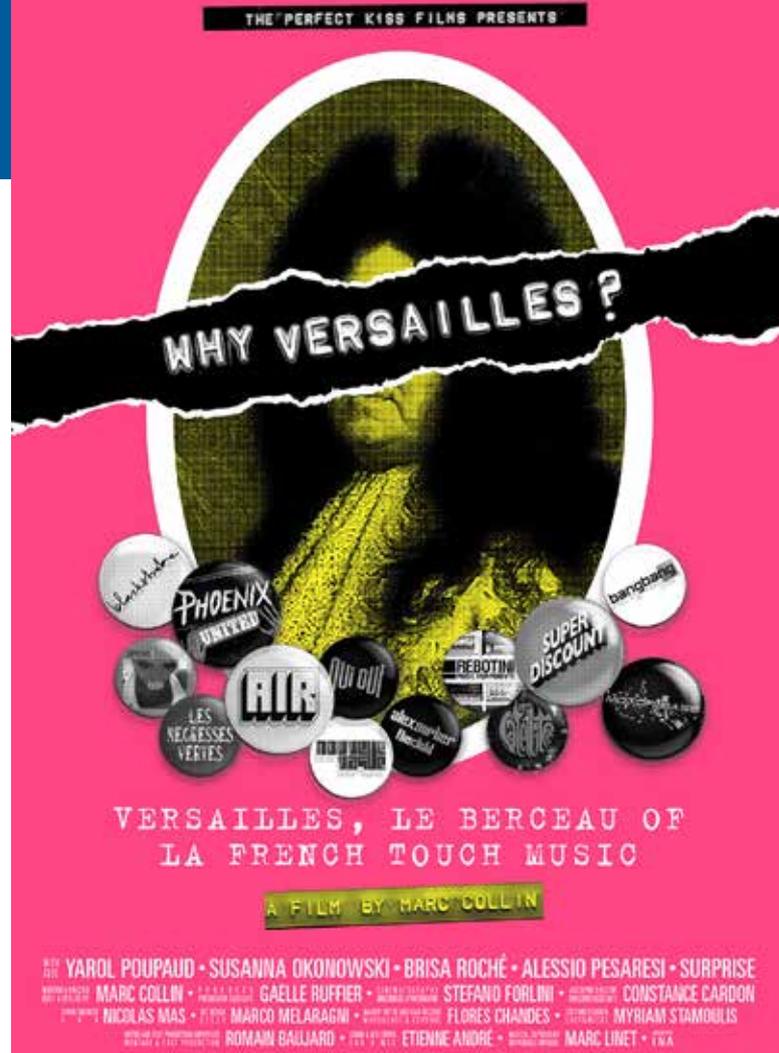
Le film de Marc Collin a donc l'originalité de mêler la fiction aux images d'archive, faisant jouer des comédiens tel Yarol Poupaud dans le rôle de Franck Mossenta que cherche à rencontrer une jeune journaliste américaine jouée par Susanna Okonowski. La jeune femme est fascinée et intriguée par ces musiciens de la « Versailles Touch » et veut comprendre le phénomène en interviewant cet ancien versaillais en exil. Ainsi est constituée la trame du film : les questions de la journaliste, les réponses du musicien, ponctuées par des documents d'époque, photos ou films VHS ainsi que par des témoignages oraux des nombreux acteurs de la fameuse scène musicale.

## Les débuts de l'électro

Marc Collin qui « en était », a bien connu les musiciens versaillais de la fin des années 80, la plupart lycéens à Jules Ferry, un lycée plutôt tourné vers les filières « pro », pas franchement valorisées à l'époque ou d'autres qui comme lui étaient au lycée privé Saint Exupéry, un repère d'élèves parfois spécialisés dans le redoublement... Bref ces jeunes garçons ne vouaient pas une passion particulière à leur scolarité. En revanche la musique, les groupes qu'ils ont alors créés ont permis l'avènement d'un nouveau son grâce à aux nouvelles technologies. C'est le début des « home studio » source d'autonomie et de liberté, bref les débuts de l'électro. Cette scène compte alors : Ollano, Orange, Air, Etienne de Crécy, Alex Gopher, Arnaud Rebotini et Phoenix un peu plus tard, pour ne citer que les plus célèbres.

## Versailles, scène électro mais pas que...

En effet, à peine trois ou quatre ans avant, d'autres musiciens montaient leurs groupes et se produisaient à Versailles et aux alentours. C'est ce que montre le film de Marc Collin en enquêtant sur cette époque si riche des années quatre-vingt. Ces artistes, Versailles + vous en a parlé à plusieurs reprises c'était Michel Gondry et Etienne Charry du groupe Oui Oui ou bien Jean-Marie Paulus des Maîtres et son frère Mathieu qui font partie des Négresses Vertes. Sans oublier Les Satellites qui ont aussi connu leurs heures de gloire. Ils se produisaient au C3M ou à Porchefontaine, Fontaine des Nouettes pour des concerts qui



se terminaient souvent en courses poursuites dans les bois, car les méchants Skins voulaient en découdre avec les gentils Punks ou les Mods ou les deux...

## Entre bad boys et boys scouts

Il faut savoir que dans les années 80, Versailles était une belle endormie : les jeunes n'avaient pas tellement de possibilités de distractions, entre boys scouts et bad boys il fallait choisir son camp. Ceux qui n'entraient pas dans le moule de la bourgeoisie catholique traditionnelle ont exprimé leur différence et leur créativité par la musique en créant leur groupe, les répétitions occupaient les samedis après midi... Quant aux filles, on n'en voit pas beaucoup émerger à l'époque, sans doute se contentaient-elles du rôle de ferventes groupies... C'est un poncif mais bien réel : l'ennui génère la créativité. Et, comme le dit si bien le musicien Etienne Charry en répondant à la question « Pourquoi Versailles ? », peut-être que le fait d'être éloigné de Paris obligeait à trouver en soi sa propre inspiration générant des idées forcément originales, sans influences extérieures, permettant de laisser libre cours à sa créativité, sans tenir compte de « ce qui se fait », produisant ainsi une musique personnelle, un son unique. Les plus talentueux de ces jeunes musiciens, que ce soit au début ou à la fin des années quatre-vingt, ont ainsi constitué cette fameuse « Versailles Touch » toujours d'actualité.

✍️ Véronique Ithurbidie

« Why Versailles ? » de Marc Collin bientôt visible sur différentes plates-formes et dans quelques salles à Paris, à suivre sur les réseaux sociaux.

# Focus sur le réalisateur Marc Collin

## Mais qui est cet électron libre ?

Avant tout un artiste, musicien, compositeur, réalisateur mais aussi producteur aux multiples projets. Né le 8 avril 1968, c'est à Versailles qu'il effectue sa scolarité, notamment à Saint Exupéry où il passe son bac. Ses amis sont versaillais, ils sont musiciens, ils sont de la génération des Etienne de Crécy, Arnaud Rebotini, Alex Gopher et Air bien sûr.

## Passion musique

Marc Collin monte son premier groupe de new wave « Spleen Idéal » avec notamment Nicolas Godin, futur membre de Air et Xavier Jaux. Ensuite Marc intègre une école de cinéma tout en continuant la musique. Après l'armée, il change de style et se tourne vers l'électro, il monte un nouveau groupe « Indurain » avec Jérôme Mestre. Le groupe se produit autour de Versailles, à Chaville, Noisy, Bailly, mais pas à Versailles, il n'y a plus de salles de concert si tant est qu'il y en ait eu beaucoup...

En 1994, Jérôme Mestre s'en va et Xavier Jaux revient, Marc Collin crée alors un nouveau groupe de musique instrumentale électro baptisé « Ollano » avec aussi, pendant quelque temps Arnaud Rebotini et Eric Rug et les chanteuses Helena Noguerra et Sandra Nkaké. Le groupe est signé par le label Rosebud/Barclay et tourne sur la scène internationale.

## Un concept innovant

Dès 1996, le projet « Nouvelle Vague » est inventé par Marc (qui a la multiple casquette de producteur, arrangeur et musicien) et un autre musicien Olivier Libaux (récemment décédé). C'est en fait un concept plus qu'un véritable groupe traditionnel, une sorte de collectif où les musiciens peuvent succéder tout comme les chanteuses, en toute liberté, au gré des rencontres et des affinités. « Nouvelle Vague » remporte un large succès, ils participent à de nombreuses émissions de télévision et radio, on commence à les entendre dans le monde entier, bien qu'ils chantent aussi en français.

## Succès international

Cette année là, en 1998, Marc a 30 ans et crée à Paris son propre label « Kwaïdan » avec un studio d'enregistrement indépendant ; il commence par produire et éditer bien sûr



« Nouvelle Vague » qui sort un album en 2004. Avec ce projet original les musiciens reprennent des morceaux new wave et post punk en bossa nova avec bien sûr leurs arrangements personnels. Ils reprennent à la fois des morceaux inconnus comme « In a manner of speaking » de Tuxedo Moon ou des tubes ultra célèbres comme « I just can't get enough » de Depeche Mode. Un label anglais les signe, sous forme de licence, et c'est parti pour plusieurs tournées internationales. Ils ne comptent plus les tours du monde en passant par, excusez du peu, le Hollywood Bowl à Los Angeles ou le Royal Albert Hall à Londres ! Le groupe est alors composé d'un « noyau dur » avec Marc Collin, Mélanie Pain et Olivier Libaux et de façon plus ou moins ponctuelle par Helena Noguerra, Sandra Nkaké, Camille, Elodie Frégé et plus récemment encore Clara Luciani qui se succèdent. Six albums en tout verront le jour. Une tournée aux États-Unis est prévue pour l'été 2022.

## Côté réalisation

Parallèlement à ses activités musicales et après avoir composé plusieurs musiques de film, Marc Collin réalise en 2019 son premier film « Le choc du futur », l'histoire d'une musicienne électro et de ses difficultés à s'imposer dans ce milieu essentiellement masculin. Aujourd'hui, en ce mois de mars 2022, Marc sort un deuxième film qui nous concerne tout particulièrement avec « Why Versailles ? » présenté dans une première version. Une seconde augmentée est envisagée et, puisqu'il ne s'arrête jamais et que les projets sont nombreux, d'ici deux ans est prévue la sortie d'un biopic sur Eric Satie et sans doute un livre sur cette aventure versaillaise.



Véronique Ithurbidie

# Oui Oui mais c'est qui ?

Cela nous vous aura pas échappé le groupe Oui Oui est souvent mentionné lorsque l'on évoque la scène versaillaise des années quatre-vingt, Marc Collin l'évoque à plusieurs reprises dans son film « Why Versailles ? », voici l'occasion de vous raconter son histoire...

## Plus de détails...

Le groupe pop rock Oui Oui est né à Versailles en 1983, il appartient à cette scène foisonnante précédant celle de la musique électro. Cette formation cofondée par Étienne Charry et Michel Gondry se démarque par son style original et innovant, ni cold wave ni rock engagé. C'est un son à nul autre pareil que propose alors son compositeur Étienne Charry. Etienne est au chant et à la guitare, Michel Gondry à la batterie, Nicolas Dufournet et Gilles Chapat à la basse. Olivier Gondry y jouera un temps de la trompette tout comme Mathieu Paulus (futur Négresses Vertes) de la guitare basse.

## La genèse...

Etienne Charry (musicien et artiste plasticien) et Michel Gondry (vidéaste et réalisateur) se sont rencontrés en classe de seconde au Lycée pilote de Sèvres, section dessin et arts plastiques, en 1978. Ils se suivront plus tard à Paris dans l'école d'art Olivier de Serre qu'ils quitteront d'ailleurs assez vite déçus par son enseignement trop scolaire à leur goût. C'est ainsi que naît une longue amitié qui perdure à ce jour. A l'époque Etienne qui vient de province fréquente donc la fratrie Gondry (François, Michel et Olivier) dont la cave à Versailles, côté Chesnay comme le dit Michel, est un haut lieu de rencontres de jeunes musiciens lycéens, beaucoup sont à Hoche. Au fil des week ends et des fêtes, de nombreux groupes vont se former. Il faut dire que les trois frères Gondry ont toujours baigné dans une ambiance musicale, leur père vend des instruments de musique et leur mère est professeur de flûte. Etienne avec Michel et François Gondry montent alors un premier groupe : « Vietnam Rafale » qui ne durera pas. Ensuite, après avoir travaillé sur des maquettes au magnéto 4 pistes, Etienne et Michel décident de fonder Oui Oui et sont alors rejoints par Gilles Chapat (aujourd'hui décédé) et Nicolas Dufournet. Deux albums voient le jour, « Demain tout le monde » et « Formidable » chacun signé chez des labels aujourd'hui disparus. Michel Gondry a notamment réalisé les clips très remarquables de trois morceaux : « Les cailloux », « Ma maison » et « La ville », Oui Oui s'arrête en 1993.

## La suite en solo

En 1999 et 2002, Etienne Charry sort deux nouveaux albums : « 36 erreurs » et « Aube radieuse serpents en flammes » chez le label Tricatel. Etienne, qui est aussi un artiste plasticien, a construit des automates qui l'accompagnent en tournée, un peu dans la lignée des marionnettes d'un des clips de Oui Oui. Ensuite, il va alterner les collaborations et les créations solo. Mais le succès commercial n'étant pas au rendez-vous, il laisse tomber le concept des albums. Etienne Charry se tourne alors vers d'autres formes d'expression ; Il va notamment intégrer la troupe « Grand Magasin » (son ami Christophe Salengro le « président » de Groland pour ceux qui connaissent en faisait partie) et découvre avec bonheur l'univers du théâtre. Parallèlement, il compose les musiques des films de Michel Gondry et d'autres, notamment pour des programmes télévisés, le dernier en date étant pour « Voyage au pays des maths » sur Arte. Il travaille aussi pour le plasticien Nicolas Darrot dont il crée les illustrations sonores de ses installations.



## La création d'un univers

Inspiré par le célèbre « Top of the Pops » des années quatre-vingt, Etienne Charry décide de créer son propre monde, seul tant que c'est possible et surtout loin des contraintes commerciales. Ainsi, il donne naissance à un univers habité par des « artistes inventés » pour lesquels il va créer la musique qu'ils auraient pu eux-mêmes composer, il invente les décors, les objets, les costumes et même certains instruments. Ensuite aidé d'une équipe technique, devant un public, il les fait s'incarner sur scène, cinq artistes à la fois sont immortalisés par un tournage. Son œuvre intitulée « Catalogue » se constitue ainsi depuis huit ans, chaque pièce se nourrissant de la précédente et ainsi de suite... Après, selon le lieu du tournage, une exposition du décor et des différents instruments et autres objets inventés, est proposée au public. Le tout étant entièrement gratuit. Voilà le moyen conçu par cet artiste hors norme pour exprimer au plus près l'évolution de sa création artistique, afin de « croître en toute liberté et subjectivité ». L'ensemble du travail de l'artiste est à voir sur son site : [www.etiennecharry.com](http://www.etiennecharry.com) ou prochainement au centre d'art contemporain de l'Abbaye de Maubuisson avec « Clotaire and friends », cinq nouveaux « artistes inventés » bientôt en catalogue !

||  Véronique Ithurbide

Exposition du 19 mars au 4 avril, tournage/ spectacle le samedi 26 mars - Abbaye de Maubuisson 95310 Saint-Ouen-l'Aumône  
Tel : 01 34 33 85 00

# Yarol Poupaud dans « Why Versailles ? »



« Être comédien est pour le film de Marc Collin une première vraie tentative ».

## Pouvez-vous nous parler du film de Marc Collin dans lequel vous avez joué ?

Yarol Poupaud : Il s'agissait d'une première expérience ; j'avais déjà joué dans des films mais en restant soit Yarol Poupaud, soit le guitariste dans un groupe qui joue ou bien celui qui produit du son derrière sa console. Je n'avais pas à me mettre dans la peau d'un autre personnage. Pour ce film-ci, il a fallu que je fasse un vrai travail de comédien : je deviens Franck, je vis à Seattle aux Etats-Unis, j'ai une femme et une fille. J'ai adoré cet exercice !

## Artistiquement parlant, vous avez plusieurs cordes à votre arc...

Je suis musicien avant tout. Je ne sais pas si je suis un bon comédien, ce n'est pas à moi d'en juger mais aux gens qui verront le film.

## Vous êtes musicien, compositeur, producteur et comédien, cela représente tout un panel d'activités...

Être musicien englobe différentes casquettes dont celle du compositeur qui fabrique de la musique et des chansons pour les jouer en live, les enregistrer etc. Être comédien est pour le film de Marc Collin une première vraie tentative. Si jamais on me proposait à nouveau de jouer un rôle dans un autre film intéressant, j'aviserai. Pour d'autres, comédien c'est leur métier.

## Votre parcours est une histoire de famille, de rencontres, d'amitiés ?

J'ai toujours joué de la musique en groupe, à plusieurs. Il est préférable de bien s'entendre, si ce n'est pas le cas il est inutile de continuer ensemble. La création est une histoire de feeling, de famille, de rapport humain. Certains musiciens sont de vrais loups solitaires et jouent de façon très intériorisée. Ils peuvent passer des semaines loin des autres. La notion de partage et de plaisir du jeu

est importante pour moi. Toute l'agitation qu'il peut y avoir autour ne me gêne pas, elle fait partie du métier. Les enregistrements de disques, c'est plaisant, mais se produire en live est le plus important. Rejouer les mêmes morceaux tous les soirs sur scène et les faire évoluer, c'est formidable. Le contact avec les gens nous a tellement manqué depuis le début de la pandémie.

## Avec la fin de cette pandémie, vous allez reprendre la route et les concerts ?

Oui. Nous sommes en train de reprogrammer des dates et j'ai quelques concerts prévus ou festivals. Nous allons même partir au Burkina Faso, j'en suis très content. Nous donnerons aussi un dernier concert, avant sa fermeture, au Bus Palladium, un endroit que j'aime tant et où j'ai joué tellement de fois. Nous repartirons réellement en tournée fin 2022 début 2023.

## De Johnny Hallyday, décédé il y a maintenant quatre ans, que retiendrez-vous ?

Jouer avec lui, cette légende, ce mythe, mais surtout cet être humain hyper cool a été une aventure fantastique. Je m'entendais très bien avec lui. Nous avons la même passion pour le Rock and Roll et pour ses pionniers des années cinquante soixante. Il possédait aussi une très grande culture cinématographique. Nous avons vraiment des pôles d'intérêts communs et j'ai beaucoup échangé avec lui, sur plein de sujets. J'ai eu cette chance de passer pas mal de temps avec lui sur scène, et même en dehors, et il me manque beaucoup. C'était quelqu'un de super et un professionnel hallucinant : il avait un instinct du spectacle, du show, de la musique, presque un sixième sens. Et il n'a jamais rien lâché. Qu'il neige, qu'il pleuve, qu'il vente, où même qu'il soit malade, il montait sur scène pour un show de deux heures et demie. Johnny était un vrai modèle d'application et d'engagement.

Propos recueillis par Olivier Certain

# Les promenades de Marc-André Venes le Morvan

**Insolite !** voilà ce qu'était la plus petite poste de Versailles. On se dirait dans un lointain village normand et portant elle se trouve dans le quartier Clagny Glatigny. Elle a été récemment vendue pour être transformée en maison de ville.



## Coupe de France

Foule des grands jours pour suivre la progression sur écran géant de l'équipe de foot de Versailles... Un marché Notre Dame avec plus de 2 000 passionnés ça ne se refuse pas. Seul bémol : Le refus catégorique des chaînes de sport pour la diffusion de la demi-finale...



**La plus vieille publicité murale de Versailles** se trouve avenue des États-Unis en remontant vers le monument Pershing juste avant le pont du chemin de fer Elle date du milieu du 19ème siècle et vante une pâte dentifrice du Docteur Pierre. C'est dommage qu'elle ne soit pas classée et restaurée alors qu'au quartier de Jussieu juste à côté de nouvelles fresques murales ont vu le jour.



Le week-end, vous pouvez les croiser du côté du Marché Notre Dame et du côté de la Gare Rive Droite. Comme à Paris – où les réservistes de la garde républicaine patrouillent - des unités de la police sillonnent les rues de Versailles.



**Toujours à propos des chevaux à Versailles** l'Académie royale d'Équitation reprend ses spectacles aux Grandes Ecuries le samedi à 18h00 et le dimanche à 15h00. Bartabas propose cette année sur la musique de Bach un nouveau spectacle « La voie de l'écurière ». Renseignements au 01.39.02.62.70.



**Insolite :** le plus petit square de la ville (du monde ?) se trouve au carrefour de la rue Saint Anne et de la rue de Marly (à une portée d'arbalète du Château). Grand comme un timbre poste, il porte le nom de l'ancien sénateur des Yvelines Edouard Bonnefous. Idéal pour les nounous qui détestent la foule.



Rue Saint-Honoré vous pouviez trouver ce week-end ce doudou abandonné auquel un fêtard versaillais bien attentionné avait donné un verre. Généralement l'alcool permet de voir des éléphants roses... à Versailles on reste très traditionnel : ils restent gris et blanc..



Encore un nouveau chantier au Château de Versailles. Après le démontage du Buffet d'Eau au Grand Trianon, l'abattage des platanes - suivi d'une replantation de marronniers - autour du Bassin d'Apollon. Après la finition des travaux au bout de 3 ans des travaux de la chapelle royale... voilà que les échafaudages repoussent sur le Pavillon Gabriel pour refaire notamment la toiture. Ce qui est bien depuis Louis XIV c'est que le Château est constamment en travaux. Les jours se suivent et se ressemblent...



## Petits-fils recherche des auxiliaires de vie

Vous avez une formation et 3 ans d'expérience ? Rejoignez-nous !



Salaire intéressant



Planning adapté



Présence de nuit



Même client



Réseau national

**01 84 27 05 65**

18 Rue Louis Haussmann  
78000 Versailles



**Petits-fils**  
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



rejoindre.petits-fils.com

# Un salon du vin au coeur du quartier Saint-Louis

**Le sixième salon des vins organisé par le rotary Club de Versailles Parc aura lieu les samedi 2 et dimanche 3 avril 2022.**

Située dans le quartier historique de Saint Louis à quelques pas du château de Versailles et dans une des rues les plus commerçantes, la rue royale, l'ancienne caserne de Croÿ accueille 23 exposants viticulteurs récoltants issus de toutes les régions de France pendant le week-end.

« En plus des producteurs de Bourgogne, pays de Loire, Champagne ou Bordeaux qui viennent chaque année, nous sommes ravis d'accueillir des nouveaux vigneron et de faire découvrir de nouvelles appellations comme le Duché d'Uzès du Domaine des Terres d'Hachène, le Jura avec le Domaine de Sainte Marie, l'appellation Bellet avec le Château Crémat, l'appellation Muscadet avec le Château de Rochefort. » nous explique Hubert Juillard, le commissaire de l'exposition.

Près de 1200 visiteurs profitent de ce week-end pour acheter les vins de producteurs et participent à un tirage au sort des plus belles bouteilles offertes par les exposants.

A cette occasion, les 34 membres du Club Rotary Versailles Parc s'investissent bénévolement pour rendre service, faire du salon un moment convivial et assurer le succès commercial des exposants.

Pascal Sullo, le Président 2021/2022 revient sur l'engagement autour de cette manifestation : « Le but du salon du vin est essentiellement caritatif. L'intégralité des bénéfices venant en soutien des associations versaillaises et des actions rotariennes du Club Versailles Parc très investi dans la cité ».

La ville de Versailles met gracieusement les locaux à la disposition du Club Rotary Versailles Parc qui installe et équipe les

stands loués aux exposants. Le salon est ouvert le vendredi soir de 18h à 20h, le samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 19h, l'entrée est gratuite et un service de restauration en collaboration avec le traiteur Versailles Rive Gauche Réception

est proposé sur place. Pour cette édition 2022, trois bars sont installés : un bar à champagne avec le partenaire Chanoine Tsarine, un bar à fromage et un bar à charcuterie.



**6<sup>ème</sup> SALON  
du VIN  
à Versailles  
RUE ROYALE**

**DÉGUSTATION-VENTE  
DE GRANDS CRUS :**  
Alsace, Aquitaine,  
Bordelais, Bourgogne,  
Champagne, Languedoc,  
Vallée du Rhône,  
Val de Loire,  
Vins étrangers.

**SAMEDI 2  
DIMANCHE 3  
AVRIL 2021  
10H00-19H00**

LA ROTONDE  
CASERNE DE CROY  
5 RUE ROYALE  
VERSAILLES

ORGANISÉ PAR LE  
**Rotary**  
VERSAILLES-PARC



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION



Crédit Mutuel



La référence immobilière à Versailles

*Ensemble nous sommes devenus  
la principale agence de Versailles*



Transaction / Location / Administration de biens / Expertises immobilières



**Irène Peysson**  
Directrice d'agence

## AGENCE PRINCIPALE VERSAILLES

8 Place Hoche  
78000 Versailles

Tél. : 01 39 20 98 98

Mail : [versailles@agenceprincipale.com](mailto:versailles@agenceprincipale.com)

[www.agenceprincipale.com](http://www.agenceprincipale.com)

# Le grand hiver de 1709 ou quand le

Si l'hiver 1709 ne fut pas forcément le plus froid de l'époque, il fut en France le plus rude, le plus long et surtout le plus mortel. Plus de 500 000 personnes y perdirent la vie. Les dérèglements climatiques ne datent donc pas d'aujourd'hui mais ont toujours accompagné l'humanité au long de son histoire.



Une population paysanne vivant sur la terre battue toujours à la limite de la survie..

Mais revenons sur ce qui à l'époque permettait de lutter contre le froid. Déjà premier point, on commençait enfin à mieux cerner ces épisodes grâce aux baromètres et thermomètres qui venaient d'être inventés et on pouvait ainsi mieux suivre et documenter les épisodes de froid. Le second point à prendre en compte est que la grande majorité des foyers en France – voir les tableaux du milieu du XVII<sup>e</sup> siècle de Louis Le Nain – sont des foyers ruraux et que les chaumines et fermes de l'époque sont équipées de cheminées rudimentaires. Ces cheminées – ou plutôt ces brasiers au sol surplombés de trous dans la toiture pour l'évacuation des fumées - réchauffent tant bien que mal les personnes pressées autour de l'âtre. La chaleur ne se répand qu'à quelques mètres des bûches et le reste de la maison baigne dans le froid et l'humidité. Le sol – souvent en terre battue – ne retient pas vraiment le chaleur.

Quant aux châteaux, manoirs et autres bâtiments publics ils possèdent un plus grand nombre de cheminées mais celles-ci – pour

des raisons d'esthétique et de décoration tape à l'œil – sont très larges, très hautes et nécessitent de vrais troncs d'arbres pour être alimentées. Résultat des courses : il faut sans cesse les alimenter en bois et le vent s'y engouffre jour et nuit en bloquant la fumée qui se retrouve piégée dans les pièces. Tant que les intempéries ne sont pas trop importantes les gens se satisfont de ce système – en restant

emmitoufflés dans nombres de casaques, chemises, gilets et couvertures.

En 1709, le froid abattit sa chape de plomb et en quelques jours les températures relevées iront jusqu'à  $-19^{\circ}\text{C}$  ! Jusqu'aux premiers jours du mois, la saison avait été plutôt douce et l'hiver avait été plutôt clément – les arbres commençaient même à bourgeonner - quand brusquement au jour des Rois, le 6 janvier, un vent violent vint du Nord et frappa non seulement le royaume de France mais aussi toute l'Europe. La vague de froid, ou plutôt les vagues successives de froid entrecoupées de faux redoux, provoquent alors des ravages au niveau de la végétation avec la destruction quasi complète des vergers, des oliveraies et surtout du blé ce qui va provoquer une crise frumentaire d'importance. L'année 1709 fut donc une succession de périodes de gel pendant des mois, ponctuée de dégels rapides puis de pluies torrentielles. Ces conditions météorologiques inhabituelles - tempêtes de vent d'Ouest puis tempêtes de vent venant du Sud le tout ponctué de périodes glaciales – auraient pu avoir comme explication les deux grandes éruptions volcaniques de 1707 et 1709 – une en Italie l'autre au Japon – qui auraient provoqué l'existence d'un voile de cendre dans la stratosphère qui aurait ainsi empêché les



Une cheminée qui permet à peine de se réchauffer dans la pièce principale.

# Grand Siècle subit un froid sibérien.

rayons du soleil de venir réchauffer le sol. A ces 2 volcans il faut aussi rajouter des éruptions de moindre intensité au même moment sur l'île de Santorin en Grèce et du Piton de la Fournaise à la Réunion. Les variations de température - relevées à l'Observatoire de Paris par Francois Arago - sur un mois sont terrifiantes pour les organismes : le relevé pour Paris (pour Versailles enlever environ 2 degrés aux températures parisiennes) pour janvier fait passer de +12 ° au début du mois à - 17° le 10 janvier, de - 23° le 13 janvier à - 2° le 17 janvier puis à - 19° le 19 janvier, puis pour les jours suivants à - 11° pour remonter à +7° le 27 avant de replonger le lendemain. Un peu partout en France, la météo fut dérégulée avec par exemple des chutes de neige en février qui atteignirent à Dieppe la hauteur d'un premier étage. Si l'Histoire retient que le vin gela dans les carafes sur la table de Louis XIV au château de Versailles - « les glaçons tombaient dans nos verres » dira le duc de Saint Simon - il ne faut pas oublier ce que disait au même moment la duchesse d'Orléans dans ses Correspondances : entre le 8 janvier et le 2 février 1709 environ 24 000 personnes sont mortes à Paris en raison de cette vague de froid. Environ 600 000 personnes vont donc disparaître cette année-là à la suite des intempéries, du froid, de la faim et des épidémies extrêmement meurtrières sur une population sous-alimentée. A partir de 1701, la guerre de succession d'Espagne - ruinant le royaume de France au même moment - va rendre les dernières années du règne de Louis XIV très difficiles pour la population.

✍️ Marc-André Venès Le Morvan

Les cheminées du château de Versailles restent alors plus des œuvres d'art que de véritables chaufferies au bois.



## DÉVELOPPEZ VOTRE NOTORIÉTÉ PAR LA VIDÉO !



La communication 360°



## Tournage - Interview - Animation

Plus d'infos : [www.instantv.fr](http://www.instantv.fr)

# Le Cuisinaire du Roi l'atelier culinaire au cœur

Passionnés par leurs métiers de pâtissière et cuisinier, « Le Cuisinaire du Roi », anciennement l'Atelier de Cuisine de Patricia, vous accueille en toute convivialité dans leur atelier situé sur la place du plus grand marché des Yvelines. Nous les avons rencontrés.

## Quelle est votre formation ?

**Jérôme :** nous étions journalistes depuis une quinzaine d'années. Pour ma part j'ai quitté ce métier et ouvert un restaurant à Paris pendant 11 ans. Karine (Le Desvouges), trois ans plus tard, s'est lancée dans un CAP de pâtisserie. Aujourd'hui, elle est présidente de Cuisinière du roi et je suis son associé.

## Que proposez-vous ?

**Karine :** nous proposons des ateliers de cuisine avec des thématiques variées pour les enfants, les jeunes et les adultes. Cela peut-être des recettes liées à des régions ou à des pays, des recettes végétariennes... En pâtisserie, nous proposons des recettes françaises classiques qui peuvent être revisités. Nous assurons également des anniversaires. Les familles peuvent réserver afin de préparer avec leurs enfants ou entre adultes des repas de leurs choix. Nous avons aussi des offres pour des entreprises qui souhaitent privatiser des ateliers afin de rompre avec l'isolement dû au télétravail, par exemple. Le but est d'offrir des moments de convivialité, de faire en sorte que des collègues de travail se retrouvent, s'entraident et partagent une tout autre activité en dehors du milieu professionnel et cela, afin de créer du lien. Sortir de l'ordinaire, parfois avec de nouvelles personnes, apprendre et tenter de nouvelles techniques, puis se faire plaisir en dégustant un plat préparé ensemble autour d'une table, découvrir de nouvelles saveurs puis échanger sur cette nouvelle expérience apporte énormément.

## Que peut-on faire dans votre atelier cuisine ?

**Jérôme :** nous pouvons proposer à cuisiner des tapas, des petits cheese cakes à la crème de saumon, des feuilletés grecs ou aussi de la pastilla à base de carotte de courgette ou des acras de morue ou à la saucisse fumée. Nous avons beaucoup d'idées que nous testons avant...

## Les propositions sont nombreuses...

**Karine :** oui, les thèmes de nos ateliers sont aussi variés que différents. Nos recettes proviennent en effet de différentes régions : Gascogne, Périgord, Normandie etc. ... Ou de pays divers. Mais nous pouvons aussi expliquer comment faire soi-même un cassoulet, un risotto, du foie gras ou bien une pâtisserie tel que le Paris-Brest...

**Jérôme :** chaque atelier est bien défini et, en même temps, nous savons nous adapter à la demande. Nous pouvons composer ensemble un menu décidé : entrée/ plat/ dessert. Les Versaillais nous appellent pour fêter un des leurs et si ce héros du jour adore un plat en particulier on va faire en sorte de s'adapter à ses envies. Une maman peut aussi nous demander de recevoir un de ses enfants qui souhaite apprendre à réaliser tel ou tel plat. Encore une fois nous nous adaptons à la demande.

## Vous pouvez recevoir combien de personnes à la fois ?

**Karine :** huit personnes, c'est l'idéal. Dix à seize personnes en ce qui concerne les groupes d'ado. Nous accueillons les enfants à partir de huit ans le mercredi et les ados pendant les petites vacances scolaires.

**Avez-vous remarqué un changement d'aptitude par rapport à la nourriture ces derniers temps ?**



**Jérôme :** nous avons remarqué un intérêt grandissant pour le « faire soi-même » : le confinement a obligé les gens à cuisiner chez eux. Ils ne savaient pas tous le faire mais s'y sont mis et parfois avec beaucoup de plaisir.

## Vous recevez des passionnés ?

**Karine :** oui, nous encadrons parfois des gens qui sont loin d'être des débutants mais, également, des personnes qui débutent ; celles qui ne savent pas faire une omelette sont aussi les bienvenues. Beaucoup ont plaisir à découvrir de nouvelles épices, de nouvelles saveurs. En pâtisserie, la plupart réussissent à préparer une pâte à tarte mais ne connaissent pas toutes les petites astuces qui permettent de bons et beaux résultats : comment faire pour qu'un gâteau monte et ne retombe pas, qu'une crème soit de bonne consistance... Les gens échantent et en profitent pour poser toutes sortes de questions techniques. L'idée est aussi de leur montrer qu'il est possible de réaliser de savoureuses recettes sans pour autant posséder tout un matériel professionnel. Bien souvent, un matériel standard le permet.

## Une recette plus particulièrement versaillaise est-elle au programme ?

**Jérôme :** c'est au programme en effet et nous avons déjà quelques idées. Mais, dans un premier temps, nous nous sommes concentrés sur notre installation ici et la mise en place de nos ateliers de cuisine.

■ Olivier Certain

Plus d'infos : Le Cuisinaire du Roi  
Place du marché Notre Dame - 4 rue André Chénier - Versailles  
Email : lecuisinaireduroi@gmail.com  
Tel : 01 71 42 82 42

# Allibert Paysage

Notre métier :  
**sublimer votre jardin**

- Entretien de jardin
- Conception jardin 3D
- Entretien annuel
- Élagage
- Création paysagère
- Installation d'arrosage automatique
- Éclairage



06 20 27 30 80

E-mail : [allibertpaysage@gmail.com](mailto:allibertpaysage@gmail.com)

[www.allibert-paysage.com](http://www.allibert-paysage.com)

## RÉSIDENCE SERVICES SENIORS LES TEMPLITUDES VERSAILLES



*Gardez votre indépendance en toute sécurité*

### Convivialité

Espaces Club : salons,  
bar, piano, salle de sport  
Terrasse et jardin  
Animations variées

### Confort

Appartements privatifs  
du studio au 3 pièces  
en location nue  
Balcon, parking

### Liberté

Proche des commerces  
et des transports  
Restaurant traditionnel  
midi et soir 7j/7\*

### Sécurité

Surveillance 24h/24  
Réception et conciergerie 7j/7  
Aide et accompagnement  
à domicile\*



Notre équipe est à votre service  
pour vous renseigner  
sur nos formules  
d'accueil et nos tarifs.

### RÉSIDENCE LES TEMPLITUDES

18 rue du Refuge - 78000 Versailles

Tél. : **01 39 53 31 89**

[www.lestemplitudesversailles.com](http://www.lestemplitudesversailles.com)

Domus

[www.domusvi.com](http://www.domusvi.com)

# Rencontres « Réussir sa création d'entreprise »

Réservez la date et venez participer aux rencontres « Réussir sa création d'entreprise » organisées par l'Association Suzanne Michaux et l'Aface à l'Hôtel de Ville le jeudi 17 mars de 14 h 00 à 20 h 00

La création d'entreprise a connu en 2021 une croissance et un attrait jamais atteints. Plus d'un million d'entreprises ont été créées l'année dernière (soit + 17,4% par rapport à 2020), établissant un nouveau record historique. Une hausse qui s'explique par le niveau bas des créations d'entreprise dus aux confinements successifs de 2020.

Les micro-entreprises représentent les 2/3 du total.

Pour autant, créer son entreprise et la développer n'est pas un long fleuve tranquille. S'il veut augmenter les chances de réussir son projet, le candidat à la création a intérêt à être accompagné et conseillé.

De nombreux acteurs associatifs, publics, privés se mobilisent en permanence pour apporter soutien, financement et conseils.

Il est important que ces structures soient mieux connues de celles et de ceux qui se lancent dans l'aventure entrepreneuriale, pour qu'ils augmentent leurs chances de réussir.

Parmi celles-ci deux associations, l'AFACE et la Maison des créateurs d'entreprise Suzanne Michaux (ASM) œuvrent depuis de nombreuses années dans les Yvelines pour apporter leur concours à la création d'entreprise.

L'Association pour favoriser la Création d'Entreprise (AFACE) a été créée en 1984 à l'initiative d'entrepreneurs avec le soutien des principaux acteurs économiques des Yvelines : le Conseil Départemental, la Chambre de Commerce et d'Industrie, des collectivités territoriales, des grands groupes industriels, des banques, des compagnies d'assurances, des PME-PMI, pour construire un outil destiné à aider les créateurs et repreneurs de petites entreprises. Elle a permis depuis ses débuts, la constitution de plus de 5 000 emplois directs.

Depuis sa création en 2004, grâce à un legs de Madame Suzanne Michaux, pionnière de la formation professionnelle pour jeunes filles, la Maison des créateurs d'Entreprise Suzanne



Michaux (Association Suzanne Michaux) a accompagné plus de 1800 porteurs de projet. Plus d'un tiers des candidats ont créé leur entreprise, ou ont retrouvé un emploi salarié.

C'est une association de bénévoles affiliée à la Société Saint Vincent de Paul, et à ce titre, reconnue d'utilité publique. Elle aide gratuitement les personnes éloignées de l'emploi ou en situation de précarité à créer leur propre activité dans les Yvelines : il s'agit le plus souvent d'une petite entreprise commerciale, artisanale ou de service.

Elle a reçu le 12 février le prix spécial du **Lys du Bénévolat** de la Mairie de Versailles, remis par François de Mazières et son adjointe à la vie associative, Sylvie Piganeau. Ce prix récompense le travail d'accompagnateurs bénévoles effectué depuis de nombreuses années, et tout particulièrement le dynamisme de l'association, qui en 2021, a accompagné 150 candidats, soit près du double des années antérieures. (83 /84 en 2019 et 2020). 11 nouveaux bénévoles ont rejoint en 2021 l'association, qui ont aidé à la création de 40 entreprises, dont près de 30 dans la seule agglomération versaillaise.

Pour Bernard Perrillon, son Président : « Ce prix spécial est un formidable encouragement pour notre association. Il nous invite à

poursuivre les efforts entrepris pour créer la dynamique actuelle. C'est très important de continuer à faire connaître notre action auprès des publics en recherche d'emploi, ou en situation de précarité et également auprès des institutionnels auxquels ces demandes d'accompagnement sont adressées ».

« Il couronne l'implication et le volontarisme des bénévoles de l'ASM, personnes actives ou retraitées qui en 2021 ont consacré plus de 6 000 heures d'accompagnement bénévole, ce qui représente une contribution de près de 270 000 euros ».

Après deux années fortement perturbées par la crise sanitaire, et après la première édition en 2019, l'ASM et l'AFACE organisent les deuxième rencontres de la création d'entreprise sur le thème « **réussir sa création d'entreprise** ».

Avec le soutien de la communauté d'agglomération de Versailles Grand Parc et de la Mairie de Versailles, cet événement va rassembler la grande majorité des acteurs publics, privés ou encore associatifs qui, œuvrent au quotidien pour l'emploi et la création d'entreprise dans les Yvelines et tout particulièrement dans l'agglomération de Versailles.

Ces rencontres sont aussi le fruit du partenariat étroit noué par l'ASM et l'AFACE avec Pôle Emploi, la Chambre de Commerce

# organisées par l'Association Suzanne Michaux



et d'Industrie de Versailles et le Rotary Club de Versailles.

En cela, ces rencontres constituent une première et un évènement majeur de l'année 2022 dans la vie économique de l'agglomération.

Cette manifestation s'adresse tout particulièrement à toutes celles et ceux qui veulent se lancer ou ont déjà créé leur entreprise. Elle vise en premier lieu, à leur permettre d'échanger avec les différents partenaires de l'Association Suzanne Michaux (ASM) et de l'AFACE, qui pourront les accueillir tout au long de l'après-midi sur les stands : banques, assurances, experts comptables, concepteurs de site web, Pôle Emploi.

De nombreux exposants seront présents (liste non exhaustive) : ADIE – AFACE – AKITSU – ALPIE Conseil – AXA – Association Suzanne Michaux – Axa – Banque Populaire Val de France – BGE – BNP – Chambre de Commerce et d'Industrie – Censea – CIC – CMA – ECTI – EEE Le Chesnay – EGEE – GAN – INPI – NEWTONE Avocats – Maison des entreprises de Versailles – Pôle Emploi – Réseau Entreprendre – SALVETERRA – SNC – SOLAES – WE FEED – WP Starter-Pro – YCID – France Active Yvelines ....

Par ailleurs, les participants pourront également s'inscrire à des ateliers

thématiques dont l'objectif est de former et d'informer sur différentes problématiques clés de la création et de la vie de l'entreprise : aides à la création, financement, développer son activité, communication digitale.

Horaires des ateliers :

**14h30 - 15h15** : les dispositifs d'aide à la création d'entreprise : Quels sont les dispositifs d'aide à la création d'entreprise pour les demandeurs d'emploi ? Comment en bénéficier ? (Animateur : Pole Emploi)

Bien préparer son dossier de financement : Comment préparer son Business plan et son plan de financement ? Les prêts d'honneurs, pour qui ? Conseils pour obtenir la confiance des banquiers ?

(Animateur : AFACE)

Ouvrir ou créer un commerce : comment préparer sa recherche ? Quels sont les différents types de bail ? Comment bien préparer son dossier avec la mairie, les banques, le propriétaire (Animateurs : ASM et Mairie de Versailles)

**16h00 - 16h45** : les étapes clés pour développer son activité : quels sont les facteurs clés de réussite, Quelles sont les erreurs à éviter ? Témoignage d'une femme entrepreneuse (Animateurs : ASM et Amaitierra)

Marketing digital et influence des réseaux sociaux : comment se lancer sur les réseaux sociaux ? Comment développer son business ? Comment passer par les influenceurs ? (Animateurs : Chambre de Commerce et d'Industrie)

Anticiper les difficultés pour mieux rebondir : les clignotants pour anticiper des difficultés. Comment rebondir et restructurer sa dette bancaire ? Le remboursement du PGE et de ses dettes fiscales et sociales.

(Animateurs : AFACE et Banque)

Chacun de ces ateliers visera à apporter des réponses concrètes aux interrogations des participants. Une large place sera laissée aux questions / réponses.

Enfin, les rencontres de la création d'entreprise seront une formidable occasion pour tous les entrepreneurs ou futurs créateurs de rencontrer leurs pairs, d'autres chefs d'entreprise et de pouvoir accroître la taille de leur réseau professionnel. Le networking est une demande constamment exprimée par les entrepreneurs individuels. Des temps privilégiés d'échanges et de networking sont ainsi prévus à l'issue des deux sessions d'ateliers.

Plus de 200 personnes sont attendues à l'Hôtel de Ville de Versailles !

Une cérémonie de remise des prix 2021 de l'Association Suzanne Michaux, de l'AFACE et du Rotary Club de Versailles suivra ces ateliers et temps d'échanges. Le Maire de Versailles, François de Mazières, conclura ces rencontres.

L'accès est libre, vous pouvez vous inscrire en allant sur notre site web :

<https://www.suzannemichaux.fr/actualite-a-la-une/rencontres-de-la-creation-d-entreprise-reussir-sa-creation-d-entreprise>

ou sinon en leur envoyant un mail à l'adresse [mce.suzannemichaux@gmail.com](mailto:mce.suzannemichaux@gmail.com)

 Isabelle Chabrier

Coordonnées :

Association Suzanne Michaux

24 rue du Maréchal Joffre - 78000 Versailles

01 30 21 96 86

# L'agence Petits-fils de Versailles devient partenaire de l'association Versailles Portage

Spécialiste des services d'aide à domicile pour les personnes en perte d'autonomie, l'agence Petits-fils de Versailles confirme son engagement auprès des personnes âgées en devenant partenaire de l'association Versailles Portage.

Ouverte depuis février 2016, Petits-fils de Versailles accompagne quotidiennement, 7j/7, 24h/24, plus de 200 familles. Ce sont près de 150 auxiliaires, professionnelles diplômées et expérimentées, soigneusement sélectionnées, qui interviennent au domicile des clients pour les aider dans leur vie quotidienne : aide à la toilette, préparation des repas, aide à la prise des médicaments, stimulation, garde de nuit...



## Un service complémentaire à celui de Petits-fils

Fidèle à ses valeurs de bienveillance, de service aux personnes dépendantes, et de soutien au commerce local, l'agence Petits-fils s'est naturellement tournée vers l'association Versailles Portage. En effet, de nombreux clients de l'agence n'ont plus la possibilité de se déplacer pour aller faire leurs courses du quotidien, et la livraison à domicile va permettre aux auxiliaires de vie présentes chez les clients de concocter de bons petits plats, tout en restant disponibles et présentes pour les personnes qu'elles aident !



L'agence Petits-fils va communiquer auprès de ses clients sur ce partenariat, en mettant en avant la cinquantaine de commerçants adhérents : que ce soit pour une livraison de fleurs, de médicaments, de viande ou de fruits frais, les clients de l'agence Petits-fils pourront bénéficier du service de Versailles Portage et ainsi marquer leur attachement au slogan « acheter versaillais » !

Pour Philippe Delmas, gérant de l'agence Petits-fils de Versailles, « c'est un partenariat qui a du sens : nos clients souhaitent rester à domicile, bénéficier des meilleures aides à domicile, et avoir une vraie simplicité dans la gestion de leurs courses du quotidien ; Versailles Portage était la pièce du puzzle qui manquait à nos services, nous sommes ravis de devenir partenaire de cette belle association ! »

« Nous sommes très heureux de compter sur le soutien de Petits-fils pour cette nouvelle année, d'autant que nous partageons de nombreuses valeurs communes : l'entraide, la solidarité, et le commerce local ! » confirme Philippe Chevretreau, le Président de l'association.

L'agence Petits-fils et ses 8 collaborateurs vous attendent du lundi au vendredi, de 9h à 18h, au 18 rue Louis Haussmann à Versailles.  
Tél : 01.84.27.05.65

## A propos de Versailles Portage :

Versailles Portage est un service proposé par une association dont les objectifs sont de répondre à 3 préoccupations : le commerce local, l'emploi et la solidarité. Versailles Portage livre quotidiennement les petites courses du quotidien aux personnes qui ne peuvent plus se déplacer.

**Versailles Portage : 80 rue de la Paroisse à Versailles**  
**Tél : 01 39 97 10 00**

# PRINTEMPS

DU 2 AU 13 MARS 2022

8  
JOURS  
OR

À PARTIR DE  
**-30%**  
SUR UNE SÉLECTION  
D'ARTICLES EN MAGASIN<sup>(1)</sup>  
ET EN LIGNE<sup>(2)</sup>

DU 2 AU 13 MARS 2022



CHAQUE JOUR UN TICKET D'OR  
À GAGNER DANS VOS MAGASINS  
ET SUR PRINTEMPS.COM<sup>(3)</sup>

(1) Offre valable du 2 au 13 mars 2022 sur une sélection d'articles signalés en magasin (hors Printemps Outlet Marais), sous réserve d'ouverture de votre compte. La réduction d'Or n'est valable que dans les magasins Printemps Deauville, Les Terrasses du Port, Polygone Rivières et Brest. Offre cumulable avec la remise 5% Printemps Listes, Hors périmètre rouge alimentaire, accessoires, bijoux et services livraisons donateurs Printemps Listes, Carte Cadeau Printemps. Non cumulable avec la Journée Printemps, le bon de réduction de 10% pour Printemps et autres escomptes ou promotions en cours. (2) Offre valable sur une sélection d'articles femme (mode, accessoires, chaussures, bijoux) (mode, accessoires, chaussures) beauté, identifiés par un label "OR" du 02/03/2022 au 13/03/2022 à 23h59. Offre non cumulable avec d'autres escomptes ou promotions en cours. (3) Offre réservée aux membres du programme de fidélité Printemps. La participation se fait chaque jour par magasin participant et sur printemps.com. Règlement complet du jeu disponible en magasin et sur printemps.com.



# UN ESPRIT UN SAVOIR-FAIRE

AVEC RIVE GAUCHE TOUT DEVIENT POSSIBLE !



# Le viager, loin des préjugés

Rencontre avec Eric Le Roux, directeur et Expert-viagériste de l'agence Viagimmo Versailles. Éric Le Roux, marié depuis 33 ans, 2 enfants, a passé les 25 dernières années dans des postes autour du patrimoine et de la finance dans des fonds immobiliers et des fonds de placements financiers. Depuis 3 ans, il s'est spécialisé dans la transaction viagère et ses dérivés. Véritables outils et solutions aux problématiques sociétales actuelles mais souvent mal connus et préjugés donc pas assez utilisés.

Le viager immobilier est une solution idéale pour remédier à la réduction du pouvoir d'achat, tout en permettant de continuer à vivre chez soi dans le cadre d'un viager occupé, tout en bénéficiant d'une fiscalité avantageuse.

Le mot viager tire son origine de « viaje » qui signifie en vieux français « temps de vie ». Solution idéale utilisée en France dès les premiers siècles de notre histoire par les Romains et développée au Moyen Âge.



## J'écoute, je conseille et j'accompagne.

Eric Le Roux : « Chaque situation rencontrée est différente car les objectifs des seniors sont variés : le viager doit tout d'abord répondre à un besoin : envie de rester chez soi, de ne pas être placé en maison de retraite, améliorer son quotidien, organiser de son vivant sa transmission, faire des donations aux enfants et petits enfants, protection du conjoint... Mais pas que, il y a aussi des frères et sœurs qui peuvent se protéger mutuellement grâce à cette solution.

Je rencontre aussi des personnes qui viennent en famille. Les parents et les enfants. Ils cherchent ensemble des solutions financières pour permettre un meilleur bien-vieillir des parents, soit pour du maintien à domicile avec intervention d'auxiliaires de vie, de portages de repas, soit pour l'amélioration des conditions financières pour de meilleures maisons spécialisées ou médicalisées. L'espérance de vie dans nos sociétés est longue et nous le savons la fin de vie coûte de plus en plus cher avec l'arrivée inexorable des soins pour préserver la santé.



Toutes ces possibilités sont encadrées par 3 éléments principaux : l'aspect financier, l'intérêt fiscal et le juridique.

Lorsque l'on a identifié le ou les besoins, il existe différentes possibilités juridiquement encadrées. Tout le monde connaît le viager occupé mais il y a aussi le viager libre, le viager mixte, la vente à terme libre et occupée, le vente en nue-propriété... Dans tout ce panel de possibles il y a forcément une solution qui est adaptée au besoin à court, moyen ou long terme. Il faut juste savoir que ça existe et faire appel à un expert de ces transactions : l'expert viagériste ».

Éric nous explique que : « Par mon expérience juridique, financière et fiscale, je vais pouvoir les accompagner vers la meilleure solution qui correspond à leurs besoins. C'est l'écoute et la mise en situation d'une réponse à un besoin. Une vente en viager ne se résume pas à une transaction financière. Soit, mon métier est basé sur de la compétence juridique et financière mais pas que. L'humain doit être au cœur de ces transactions. Il y a un véritable accompagnement dans le temps. Tout au long de cette transaction. Je vais leur trouver un acquéreur particulier où professionnel. Je les accompagne aussi dans l'après signature notariée avec le service de gestion viagère. Tous les ans, je vais les accompagner dans la relation avec le trésor public au moment des déclarations d'impôts, dans la relation avec l'acquéreur et dans la gestion au quotidien ».

Guillaume Pahlawan

Viagimmo Versailles  
8 boulevard du Roi 78000 VERSAILLES  
01 39 43 87 64  
versailles@viagimmo.fr  
Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 15h00 à 19h00.  
Le samedi sur rendez vous.



VERSAILLES

**Festival de Jazz Versailles**  
**Du 12 au 22 mai 2022**  
Buc, Jouy-en-Josas et Versailles



**Avec**

**Galaad Moutoz Swing Orchestra**  
le 12 mai au Théâtre des Arcades à Buc

**Vincent Peirani**  
le 13 mai à l'Université Ouverte de Versailles

**Wide Spirit Gospel**  
le 14 mai à l'Église Sainte-Elisabeth de Hongrie

**Spectacle pour enfants "Monsieur Baron"**  
le 15 mai à la Salle Tassencourt à Versailles

**Spectacle pour enfants "La machine à sons"**  
le 18 mai à la Salle Tassencourt à Versailles

**New York Blue Note Quintet**  
le 20 mai à l'Université Ouverte de Versailles

**Kyle Eastwood Quartet**  
le 21 mai au Palais des Congrès de Versailles

**Maitrise Saint-Louis**  
le 22 mai à la Maison des Petites Sœurs des Pauvres

**Big Band du Conservatoire**  
le 22 mai au Conservatoire de Versailles

**Nathalie Stellere et son quartet**  
le 22 mai à la Salle du Vieux-Marché à Jouy-en-Josas

Toute la programmation :  
[www.versaillesjazzfestival.fr](http://www.versaillesjazzfestival.fr)



# Repar'stores prolonge la vie de vos volets roulants et stores bannes

Un volet roulant bloqué, un store banne récalcitrant, des toiles déchirées, des lames cassées, ou tout simplement l'envie de transformer votre équipement manuel en volet ou store électrique ? Le bon réflexe, c'est d'appeler Répar'stores. A l'autre bout du fil, une équipe spécialisée depuis 10 ans dans la réparation et la motorisation des volets roulants et stores bannes.

La ville de Versailles et ses environs (Vélizy-Villacoublay, Viroflay, Buc, Jouy-en-Josas, Les Loges en Josas, Toussus le Noble) bénéficie, depuis 5 ans, des services de Répar'stores grâce à Versailles Stores Services, franchisé du secteur; qui dépanne plus de 1 000 clients chaque année.

Ces professionnels rigoureusement formés savent, bien sûr, installer ou remplacer tous types de volets roulants ou stores bannes en neuf ou en rénovation, avec pour cœur de métier : « sauver » l'existant : ils préfèrent toujours réparer plutôt que de changer. Une conception économique et écologique à laquelle ils sont attachés.

« Dans 90% des cas, nous pouvons réparer sur place immédiatement. Nous avons plus de 300 références de pièces dans nos camions-atelier; mais s'il faut commander, nous sommes livrés en 48 heures » nous confie Nicolas.

Atouts supplémentaires, les devis sont gratuits et les installations ainsi que les réparations sont garanties.

Forts de votre confiance, ils consolident aujourd'hui leurs équipes et recrutent de nouveaux techniciens collaborateurs.

**Répar'stores**  
Les experts en simplicité

Intervention  
**48H**

Intervention  
**GRATUIT**

Intervention  
**DECEMBRE**

Frais  
**70€**

UN PAYSAN  
**NATIONAL**



**CET ÉTÉ, PROFITEZ DE VOTRE TERRASSE  
AVEC REPAR'STORES & DICKSON**

**POUR TOUT CHANGEMENT DE TOILE  
DE STORE EXTÉRIEUR, LA TVA OFFERTE !\***

\*Offre valable à partir du 01/07/2022 pour tout changement de toile de store extérieur avec une toile achetée de la gamme CRICHE/TOILE DICKSON. TVA déductible de 10,25% de la valeur du produit pour une TVA au lieu habituel de 20% ou 5,00% de la valeur du produit pour une TVA au lieu habituel de 10%. Conditions de participation sur [www.reparstores.com](http://www.reparstores.com). Offre réservée aux clients particuliers.

Répar'stores Nicolas KAMODY  
Tel : 06 58 93 44 39  
[nicolas.kamody@reparstores.com](mailto:nicolas.kamody@reparstores.com)  
[www.reparstores.com](http://www.reparstores.com)

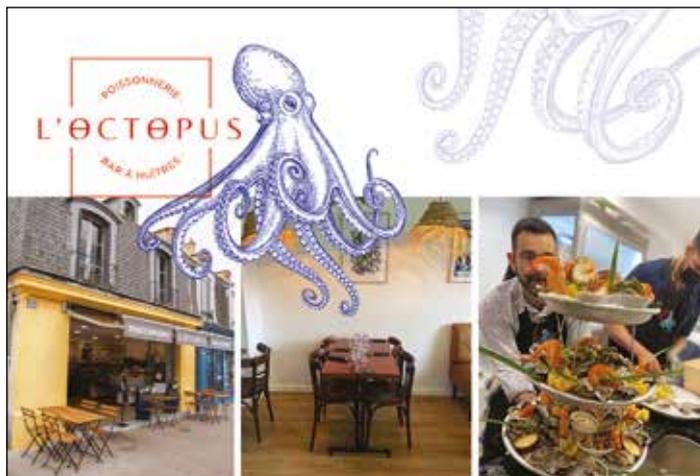
## Boucherie Huet

Depuis 10 ans la boucherie Huet vous propose des viandes d'exception. Bœuf limousin, veau d'aquitaine ou encore agneau de l'aveyron. Venez découvrir nos viandes maturées ainsi que des spécialités conçues sur mesure pour vous, tout cela pour vous régaler.



Venez nous voir au :

**36 rue du Maréchal Foch  
78000 VERSAILLES  
Tél : 01 39 50 09 89**



À L'OCTOPUS, VOUS POURREZ RETROUVER UNE POISSONNERIE TRADITIONNELLE AU REZ-DE-CHAUSSÉE, LE BAR À HUITRES COMPOSÉ D'UN BAR ET D'UNE TRENTAINE DE PLACES À L'ÉTAGE AINSI QU'UNE TERRASSE DE 6 À 8 TABLES DONNANT SUR LA RUE D'ANJOU. LE BAR À HUITRES PERMET DE DÉGUSTER SUR PLACE DES PLATEAUX DE FRUITS DE MER (OU SIMPLEMENT 6 HUITRES) ACCOMPAGNÉS D'UNE SÉLECTION DE VINS DE VIGNERONS INDÉPENDANTS.

LA POISSONNERIE VOUS PROPOSE DES POISSONS ET CRUSTACÉS DE PÊCHE CÔTIÈRE ET COMPOSE ÉGALEMENT PETITS ET GRANDS PLATEAUX À EMPORTER, POUR VOTRE RÉVEILLON DE NOËL AINSI QUE POUR VOS SOIRÉES TOUTE L'ANNÉE.

TOUTE L'ÉQUIPE DE L'OCTOPUS VOUS ATTEND DU MARDI AU SAMEDI DE 8H30 À 14H ET DE 16H À 23H.

**L' O C T O P U S | 52 RUE D'ANJOU  
CARRÉS SAINT-LOUIS | 09 82 45 71 57**

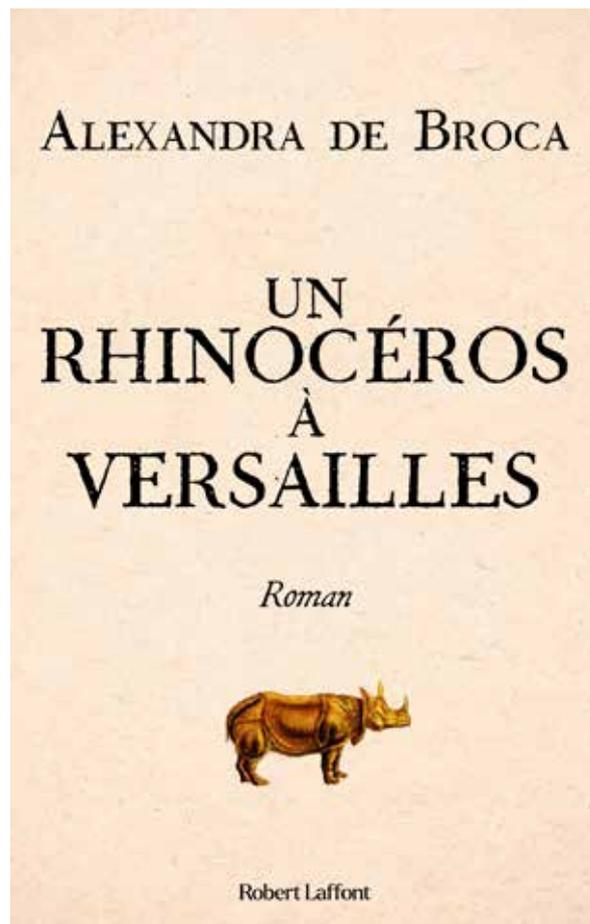
A la veille de la Révolution, la ménagerie du château accueille un improbable cadeau diplomatique offert au souverain : un rhinocéros

Alexandra de Broca s'empare de l'événement et nous plonge dans un univers méconnu, ce lieu hors du monde qu'est la ménagerie dont la fin approche à grands pas. Ainsi l'on découvre dans ce roman, situé entre 1784 et 1794, l'envers du décor de l'exposition « les animaux du roi », bien loin de ses œuvres d'art fastueuses que l'on a pu récemment admirer.



#### Une héroïne de fiction

Alexandra de Broca est scénariste et productrice pour France 2, elle est la dernière épouse du réalisateur Philippe de Broca. Historienne de formation et aujourd'hui principalement auteure, elle a à son actif de nombreux romans historiques dont certains sont consacrés à des héroïnes féminines comme Madame Élisabeth, Marie-Thérèse de France, la princesse de Lamballe ou la marquise de Pompadour. Dans ce récent ouvrage « Un rhinocéros à Versailles » pour une fois l'héroïne, Claire la soigneuse de la ménagerie, surnommée par Louis XVI « Mademoiselle l'Effrontée », est le fruit de son imagination mais les péripéties de sa vie sont plausibles et inscrites dans un cadre historique exact.



#### Une époque charnière

La jeune Claire possède un don avec les animaux, elle les comprend et sait les apprivoiser avec respect et compassion, une attitude surprenante à l'époque et précurseuse du souci du bien-être animal. Son frère est révolutionnaire, son amoureux est garde Suisse, Marie-Antoinette lui demande de distraire le jeune dauphin Louis-Joseph mourant par sa présence et celle de son serval apprivoisé, elle et sa famille vivent dans le parc auprès de la ménagerie dont ils ont la charge. Les animaux exotiques sont nombreux et nécessitent un entretien coûteux. En toile de fond grondent les prémices de la révolution. Le peuple, à l'instar de Diderot, s'indignera que l'on nourrisse des bêtes alors qu'il meurt de faim.

Ce roman au style alerte et fluide plaira aux amis des animaux, aux amateurs de petites histoires dans la grande Histoire et celle-ci en dit long sur la vie des bêtes en captivité, sur les femmes qui exercent avec succès des « métiers d'hommes », il est aussi accessible à un public adolescent. Alexandra de Broca travaille actuellement sur une série tirée de cette œuvre riche en éléments cinématographiques.

 Véronique Ithurbide

Alexandra de Broca « Un Rhinocéros à Versailles » éditions Robert Laffont 21,90 euros

# Daniel FÉAU Versailles

12 rue Hoche - 78000 Versailles  
versailles@danielfeau.com  
01 88 88 37 13



## Le Chesnay - Plateau Saint-Antoine - 1 865 000 €

Édifiée sur un jardin paysager de 300 m<sup>2</sup>, maison en meulière de 162 m<sup>2</sup> entièrement rénovée. Elle comprend une double réception ouvrant sur une terrasse, une cuisine meublée et équipée, un bureau, une salle de jeux et quatre chambres dont une suite parentale. Un garage. Réf : 5755049



## Versailles - Saint-Louis - 2 990 000 €

Face à l'hôtel de la Surintendance, maison de la fin du XVII<sup>e</sup> siècle de 241 m<sup>2</sup> bénéficiant d'un jardin clos de murs. Elle comprend une double réception, un petit salon, une salle à manger, une cuisine ouvrant sur une terrasse et quatre chambres dont une suite parentale. Une chambre de service. Réf : 6622928



## Versailles - Saint-Louis - 794 000 €

Au dernier étage d'un immeuble de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, lumineux appartement en excellent état de 83 m<sup>2</sup> entièrement rénové. Il comprend un séjour avec poutres et parquet en point de Hongrie, une cuisine-salle à manger semi-ouverte et trois chambres dont une suite parentale. Réf : 5857260



## Versailles - Saint-Louis - 1 150 000 €

Dans un immeuble du XVIII<sup>e</sup> siècle, appartement rénové de 111 m<sup>2</sup> présentant les caractéristiques typiques versaillaises (cheminées, parquet en chêne, moulures, belle hauteur sous plafond...). Il comprend deux salons, une cuisine ouverte et trois chambres dont une suite avec dressing. Réf : 6623387

CHRISTIE'S  
INTERNATIONAL REAL ESTATE \*

# La vie romancée de Rosa Bonheur

« J'ai l'énergie d'une lionne dans un corps d'oiseau » est le dernier roman de l'auteure et historienne Patricia Bouchenot-Dechin, membre de l'Académie de Versailles. Après ses romans et biographies tels « La Montansier, une femme d'affaires », « Au nom de la reine », André Le Nôtre et Perrault, nous découvrons la vie palpitante de l'incroyable Rosa Bonheur, la plus célèbre peintre animalière du XIX siècle.

Un peu par hasard et par l'intermédiaire d'une amie de sa fille, Patricia Bouchenot-Dechin rencontre Katherine Brault l'actuelle propriétaire du château de By à Thomery en Seine et Marne. Celle ci souhaite faire revivre le lieu, Patricia lui propose de l'aider à sauver le parc, de le restituer à l'identique après un travail sur les archives du château. Il faut dire que Patricia est historienne des jardins et a enseigné le métier de jardinier du roi pendant 15 ans à l'école d'architecture de Versailles. Mais Katherine Brault ne se contente pas de ce travail et demande à Patricia de continuer son œuvre de recherche afin d'écrire un livre sur la vie de Rosa Bonheur. De plus le bicentenaire de la naissance de cette figure du féminisme approche. Le grenier est plein d'archives. L'artiste peintre a dicté à la fin de sa vie ses mémoires à Anna Klumpke, peintre animalière américaine, que Rosa considérait comme sa fille adoptive. Mais les mémoires d'une femme âgée sont forcément sélectives, il y a beaucoup de non-dits décèle Patricia Bouchenot-Dechin. Dans son roman les dates et les lieux sont exacts et quelques parties sont romancées, notamment certains éléments de la relation qu'entretient Rosa Bonheur avec le peintre Edwin Landseer, souligne-t-elle. En lisant ses mémoires, Patricia perçoit que l'homme est important pour celle qui se déclare « vestale de l'art » et cependant Rosa ne livrera presque rien de leur relation. Patricia fait alors appel à son imaginaire et à son intuition tout en restant plausible bien sûr.

## Un courage et un talent hors du commun

Lorsque l'on demande à l'auteure ce qui la touche le plus chez Rosa Bonheur, ce sont les mots courage et talent qui viennent en premier. Patricia Bouchenot-Dechin évoque le combat serein d'une toute jeune fille qui au début de sa vie n'a pas eu les bonnes cartes, elle perd sa mère très jeune et doit faire vivre sa famille, son père un utopiste saintsiméoniste est souvent absent. Mais Rosa surmonte les épreuves avec la conviction intime de réussir un jour dans son métier de peintre animalière. L'amour des animaux la porte, elle veut dénoncer les violences qu'ils subissent, la cruauté des hommes. Avant l'arrivée du succès sa vie n'est que luttes, et le mépris dans lequel la tiennent encore certains historiens d'art est révoltant et ne donne qu'une envie : celle de la défendre exprime Patricia avec fougue !

## Une ascension progressive Caractérise la carrière de Rosa Bonheur.

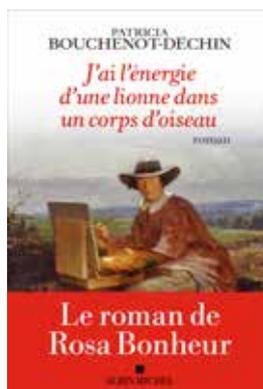
Elle démarre par de petits formats, notamment ses fameux lapins, elle vend beaucoup et pas très cher. Au fur et à mesure que l'argent rentre ses formats augmentent, son premier chef d'œuvre : Le marché aux chevaux, celui qui marque le début de son succès et de sa célébrité, est parti pour une belle somme inespérée. Sa taille est conséquente, l'acquéreur son futur agent Gambart l'emmènera en tournée à travers l'Angleterre et l'Écosse telle une « guest star » des temps modernes, ensuite le tableau seul continuera sa promotion aux États-Unis. L'engouement pour son œuvre des anglo-saxons, réputés pour leur amour de la nature et des animaux en particulier, est très fort.



## Mille et une raisons de dévorer cette vie romanesque de Rosa Bonheur.

Cette artiste est, à la fois par sa force morale, son courage, son opiniâtreté, son intelligence et bien sur son talent exceptionnel, un formidable exemple de vie à une époque où tout n'était qu'obstacles à la réussite, à l'épanouissement et à la reconnaissance de la valeur des femmes. Son sens de la diplomatie et sa finesse ont fait qu'elle réussit à passer outre les conventions sans pour autant provoquer de scandales et arriver à ses fins. Ainsi l'artiste a su se donner les moyens nécessaires à l'évolution de son travail. Un « roman vrai » qui donne de l'espoir.

||  Véronique Ithurbide



Patricia Bouchenot-Dechin

« J'ai l'énergie d'une lionne dans un corps d'oiseau »

éditions Albin Michel

20 euros



**PARRAINEZ  
VOS AMIS  
VONT VOUS  
ADORER !**



**Pour parrainer,  
il suffit de scanner.**



**AVENIR SANTÉ MUTUELLE**, agit au quotidien, pour l'amélioration de la Protection Sociale et propose des solutions Santé adaptées à tous : Jeunes, Familles, Seniors, Professionnels Indépendants, Actifs, Retraités, Collectivités, TPE-PME, Entreprises. Parce que la santé doit être un droit pour tous, notre métier vise d'abord à vous proposer des solutions, de Complémentaire Santé et Prévoyance, adaptées à votre situation familiale, professionnelle et financière.

Découvrez notre offre de Parrainage ! En qualité d'adhérent à AVENIR SANTÉ MUTUELLE, faites bénéficier votre filleul d'un mois de cotisation gratuit\* et recevez un chèque cadeau de 30 € par filleul.

\* sous réserve de la souscription de votre filleul à un Contrat Santé et de la création de son espace personnel dans les 3 mois suivant son adhésion.

\*\* 1 mois gratuit sous réserve de la création de son espace personnel dans les 3 mois suivant l'adhésion à une Garantie Santé et 1 mois supplémentaire offert l'année suivante, pour toute souscription à un Contrat Prévoyance avant le 31/12/2022.

**AVENIR SANTÉ MUTUELLE**, met à votre disposition des services complémentaires, inclus systématiquement dans votre Contrat Santé, pour vous simplifier la vie :

- Un service de TéléConsultation Médicale gratuit, confidentiel et accessible 7j/7 et 24h/24, partout dans le monde.
- Un service de Protection Juridique, pour vous protéger encore plus efficacement.
- Une Assistance destinée à vous faciliter le quotidien : organisation de transport à l'hôpital, aide à domicile, garde d'enfants malades, école à domicile, frais médicaux à l'étranger...



**Offre spéciale  
« Lecteurs de Versailles + »**

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous propose de gagner non pas 1, mais 2 mois de cotisations offerts. \*\*

Offre valable jusqu'au 31/12/2022  
**CODE : 220010**

En 2022, pour toute adhésion à une Garantie Santé, bénéficiez d'un mois gratuit, et si vous souscrivez la même année, à un Contrat Prévoyance, nous vous offrons l'année suivante, un mois supplémentaire sur votre Cotisation Santé.



**Venez nous rencontrer !**

Proche de chez vous, au cœur de Versailles, nos conseillers vous accueillent dans le respect des gestes barrières, dans des locaux modernes et accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Votre Agence Commerciale située  
au 45 rue Carnot à Versailles

Renseignez-vous au

 **01 39 23 39 39** Coût d'un appel local

ou sur [www.avenirsantemutuelle.fr](http://www.avenirsantemutuelle.fr)



# Améliorez votre sommeil avec

La naturopathie est une médecine traditionnelle reconnue par l'OMS qui la définit comme suit : « ensemble de méthodes de soins visant à optimiser la santé et renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ». Nutrition, psychologie, plantes médicinales, huiles essentielles et compléments alimentaires font partie de nos outils et techniques. Vous en découvrirez bien d'autres en consultation.

En consultation de naturopathie, je ne rencontre presque aucun client dont le sommeil se passe correctement. Ceux qui ont la chance de s'endormir vite font des rêves agités, ceux qui dorment profondément se réveillent léthargiques, certains ont besoin de cinq heures pour fonctionner et d'autres de dix...

L'égalité n'est pas un concept qui s'applique au sommeil.

Mais trêve de mauvaises nouvelles ! Passons aux solutions.

## Pensez avant de vous coucher

Passez-vous la journée à courir ? Sans trop réfléchir ? Sans marquer de temps de pause ? Si la réponse est oui, il est probable que vous n'avez pas le temps de digérer vos pensées au cours de la journée... le seul moment qui demeure disponible pour cela reste la nuit, et vous vous retrouvez au lit, à tourner et crouler sous les pensées.

La solution ?

En consultation, je recommande régulièrement à mes clients de marquer des temps de pause dans leur journée. Toutes les heures en réalité. 3 à 5 respirations profondes par heure suffisent. Commencez maintenant.

## Êtes-vous assez épuisé ?

Vous avez bien lu, pas de faute de frappe ici. Peut-être n'êtes-vous pas assez fatigué le soir lorsque vous allez vous coucher.

Posez-vous donc cette première question : suis-je assez épuisé pour avoir besoin de me « recharger » ?

Puis cette deuxième question : suis-je fatigué physiquement ou suis-je fatigué psychiquement ? Je peux vous assurer que la balance penche d'un côté.

Déterminez lequel, et fatiguez-vous en fonction de ce qui est nécessaire.



- Si vous manquez de fatigue physique, prenez l'habitude d'aller vous balader (pendant 30 à 45 minutes) après le dîner.

- Si vous manquez de fatigue psychique, utilisez votre soirée pour apprendre, étudier, vous documenter ou créer.

Le soir, idéalement, vous devriez être à égalité sur les deux pôles.

C'est la clé du succès.

## Changez progressivement de rythme

Tomber endormi.

C'est une chose qui arrive peu souvent, sauf pour les personnes absolument épuisées ou les personnes sur entraînées qui peuvent dormir sur commande.

Pourtant, c'est ce que vous demandez à votre organisme de réaliser.

Se coucher, s'endormir, rester ensommeillé.

Or votre système nerveux ne fonctionne pas ainsi. Il a ses rythmes, et il a besoin de temps pour effectuer sa transition. Par conséquent, vous devez commencer à ralentir vos activités dès le milieu d'après-midi (d'autant qu'une hypoglycémie avec forte chute d'énergie vous assomme déjà probablement vers 16 h - 17 h... ce que nous corrigeons en consultation). Collez au cycle du soleil. Au plus haut à midi, de moins en moins vif au fur et à mesure de la journée. Parlez plus lentement, bougez plus lentement, pensez plus créativement.

## Êtes-vous trop épuisé ?

Trop de fatigue est aussi néfaste pour le sommeil qu'un déficit de fatigue.

Si votre système nerveux est trop sollicité, vos nuits seront probablement agitées et votre sommeil, de piètre qualité. Palpitations, nerfs à vif, excès de pensées, pensées négatives, sensation d'oppression, grandes difficultés à vous endormir, allers-retours aux toilettes... ne sont que des signes d'un système en hyperfonctionnement.

Dans un tel cas de figure, faites la sieste dès que possible. La durée idéale est de 20 à 30 minutes (ne dépassez pas les 30 minutes ou votre nuit sera écourtée).

## Pensez à la passiflore

La passiflore et la valériane sont deux plantes indiquées pour les troubles du sommeil. Même objectif, qualités différentes. Choisissez-les en fonction de leurs « qualités », c'est-à-dire de l'énergie qu'elles véhiculent. Lisez donc la description énergétique que j'en fais pour déterminer celle qui vous convient le mieux. La passiflore officinale (fleur de la passion, *passiflora incarnata*) est cultivée en France, en Anjou, en Bretagne et dans le Sud.

Parmi ses vertus et indications :

- Sédatif et anxiolytique
- Hyperactivité chez l'adulte
- Anxiété et agitation

# la Naturopathie



Quelle relation la passiflore entretient-elle avec le sommeil ?

La passiflore est une fleur qui vous prend par la main et vous invite à dormir. Elle vous prend dans ses bras et vous dépose dans un lit moelleux et confortable. Cette fleur est liée au coeur, à la douceur. A l'art. Comme une expiration. Choisissez la passiflore lorsque vous avez besoin de réconfort, de tendresse et de lâcher prise.

Quelle forme prendre ? Pour ma part, j'obtiens un grand succès avec le totum, c'est-à-dire avec la plante entière. Celle-ci est séchée puis broyée en une poudre fine pour être prise tel quel ou mise en gélules.

Dosage recommandé (équivalent extrait sec) : 400 mg par jour.

Je recommande toujours à mes clients de la prendre en 3 fois. Au goûter, au dîner et juste avant de se coucher pour préparer la venue du sommeil en « étapes ».

## Pensez à la valériane

Valeriana officinalis pousse dans les régions tempérées d'Europe. On l'appelle ainsi car en latin, valere signifie « bien se porter ». Et c'est cela qu'elle fait. Améliorer le sommeil pour nous aider.

« Un mélange de myrtille et d'urine de chat »

est la description que mon père fait de l'odeur de cette plante. Je ne peux qu'acquiescer, ayant perdu l'odorat des suites du covid. Vous validerez l'observation, ou non. En tout cas, tenez-moi au courant.

Quelles indications pour la valériane ?

- Sédatif et anxiolytique
- Hyperexcitabilité
- Insomnies
- Difficulté à l'endormissement
- Troubles du sommeil liés à la ménopause

Quelle relation la valériane entretient-elle avec le sommeil ?

La valériane est la plante du militaire. Cette fleur vous met au lit pour vous donner l'énergie d'avancer sur vos projets. C'est une fleur qui, contrairement à la passiflore, vous impose le sommeil. Disciplinée, plus dure, c'est la fleur de la volonté. Une fleur qui vous oblige à dormir, qui vous oblige à rêver (retrouver votre capacité à rêver) puis à réaliser.

Pour citer Tony Robbins : « Si vous ne pouvez pas, vous devez. Si vous devez, vous pouvez. »

Dosage recommandé (équivalent extrait sec) : 1 200 mg par jour.

Je recommande à mes clients de la prendre en 3 fois. Au goûter, au dîner et juste avant de se coucher pour préparer la venue du sommeil en « étapes ».

## Alors... valériane ou passiflore ?

Vous êtes l'un et vous êtes l'autre.

Soyez honnête avec vous-même. De quoi avez-vous besoin en ce moment ?

• De réconfort, de tendresse, de douceur ? Pensez passiflore.

• De capacités à rêver, créer, conceptualiser pour avancer ? Pensez valériane.

Ne laissez pas l'idée de productivité vous détourner de vos réels besoins. Peu importe la fleur que vous prenez, vous avancerez, mais pas sur le même plan. Coeur ou volonté, c'est vous qui savez. Et vous savez aussi, que vous pouvez changer de plante en cours de route.

## Pensez au bourgeon de tilleul

En naturopathie, les huiles essentielles et les plantes médicinales tutoient les bourgeons. C'est ce qu'on appelle la gemmologie.

Et lorsqu'il s'agit de sommeil, la gemmologie a des choses à proposer : le macérat glyciné de bourgeon de tilleul. Ces bourgeons (tissus embryonnaires végétaux frais) sont macérés à part égale dans de l'eau, de l'alcool et de la glycérine végétale pour en tirer les principes actifs.

D'ailleurs, en consultation, j'aime à composer votre propre mélange de gemmologie à partir de plusieurs bourgeons sélectionnés pour vous. La personnalisation est ce qui fait toute la spécificité de la naturopathie ; c'est là toute sa magie.

*Dosage : 16 gouttes dans un verre d'eau tiède 30 min avant le coucher. Agitez bien le flacon avant utilisation.*

## Etes-vous satisfait de votre journée ?

La seule question qui importe, finalement, est celle-là : Etes-vous satisfait de votre journée ?

Si tel n'est pas le cas, vous pouvez être de ceux qui souhaitent « rattraper le temps perdu » le soir, la nuit, pour compenser la journée écoulée. Si cela vous concerne, prenez conscience du phénomène.

Vous n'avez pas besoin d'agir immédiatement. Prenez simplement conscience du phénomène. Cela suffit pour aujourd'hui.

Et demain, vous agirez, demain, vous changerez.

Faites de beaux rêves, les petits.

✍️ Julie Yvette Marie, naturopathe

# Laitue y es-tu ?

Allez hop, c'est parti, pour une nouvelle saison de jardinage ! Parmi les premiers semis de la saison, c'est toujours par la salade que l'on commence pour les obtenir vertes et bien croquantes au printemps. Et parmi les salades, les laitues ! Plus de quatre cent variétés au catalogue officiel, qui dit mieux ?

Pendant longtemps on s'est contenté de cultiver les variétés du XVII<sup>ème</sup> siècle, la Quintinie en cultivait déjà vingt-cinq variétés dont « la grosse blonde », « la cocasse », ou « la palatine ». Puis au XIX<sup>ème</sup> siècle, il y en eut de toutes sortes avec des noms pittoresques comme « la blonde de Cazard », ou « la Batavia reine des glaces », et de toutes les couleurs comme « la rouge grenobloise », « la brune d'hiver » ou « la dorée de printemps ». En 1880, naît une star entre toutes : « la merveille des quatre saisons ».

On peut classer les laitues en trois catégories : la laitue pommée comme la batavia, la plus commune sur nos étals, la laitue romaine avec ses feuilles longues et craquantes ou encore la laitue feuilles de chêne en pomme ouverte avec ses feuilles tendres et fragiles à couper au fur et à mesure des besoins. Le tour de force pour les laitues au potager repose sur le calendrier des semis. Pour les avoir en continu, les amateurs sèment toutes les trois semaines à partir du 1<sup>er</sup> mars. Quatre semaines après elles sont prêtes à être repiquées à l'extérieur et enfin six semaines après prêtes à être dégustées. Bien sûr plus elles sont jeunes, plus tendres elles sont.

Au fait, où fait on les semis ? Les jardiniers amateurs les font en extérieur mais sous un abri léger et amovible, comme un tunnel en plastique ou des cloches de protection dans une parcelle bien exposée. En effet une température modérée est nécessaire car la plupart des salades germent entre douze et quinze degrés. C'est à dire en serre, sous châssis, en véranda ou encore dans votre cuisine. Chez la plupart des maraîchers, toutes les cultures se feront sous abri depuis le semis jusqu'à la récolte. Et autrefois, quelle était la pratique ?

Lorsque j'ai entrepris mon livre « Jardiniers des villes », j'ai rencontré deux maraîchers à la retraite qui m'ont raconté leur jeunesse à l'école d'Horticulture du Potager du Roi. Derniers témoins d'une époque révolue, ils aiment cultiver des primeurs dans des châssis nantais. Ces châssis, ou coffres, étaient remplis d'abord de fumier de cheval mêlé à des feuilles, puis couvert de terreau, le tout protégé par des vitres. De ces



flots de chaleur, héritiers des anciennes « couches chaudes », germent des graines de légumes dits « hâtifs ». Fiers de leur production, ils ont gardé l'ardeur de leur métier - et il en faut - pour transporter les brouettes de terreau ou de fumier. C'est aussi pourquoi j'aime tant fréquenter les anciens jardiniers. Leur ardeur au travail, alliée à une fine connaissance du monde végétal, est inspirante.

✍️ Raphaële Bernard-Bacot

[www.rbernardbacot.com](http://www.rbernardbacot.com)

Auteur du « **Potager du Roi, dessins de saison à Versailles** » chez Glénat,

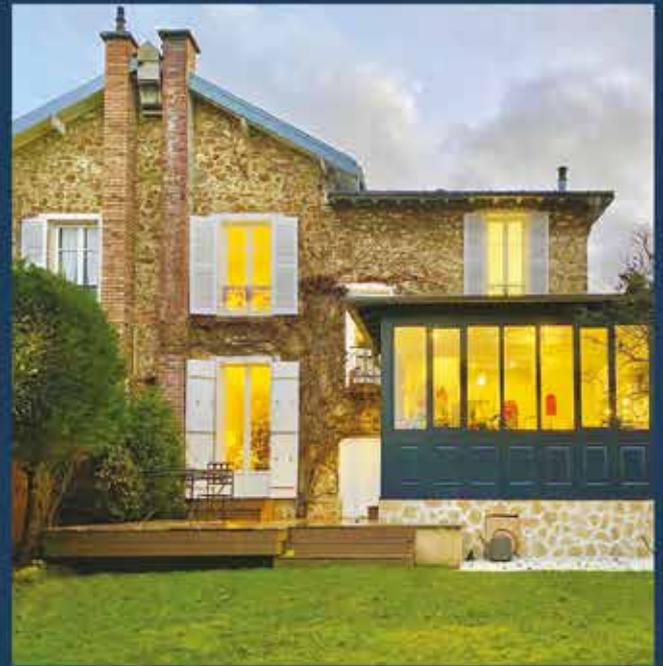
et de « **Jardiniers des villes, portraits croqués sur le vif** » chez rue de l'échiquier.



IMMOBILIÈRE  
JEANNE D'ARC



VERSAILLES



LE CHESNAY

7<sup>ème</sup>, rue du M<sup>th</sup> de Lattre de Tassigny 78150 LE CHESNAY ■ 01 39 23 00 02  
IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL, en partenariat avec  
WWW.IMMOJEANNEDARC.COM

*Able*  
ENTREPRISES



# A. CHESNEAU

## IMMOBILIER

VENTE - LOCATION - GESTION

*Une valeur sûre depuis 1907.*



43, rue du Maréchal Foch  
78000 Versailles

**01 39 50 14 07**

[www.agencechesneau.com](http://www.agencechesneau.com)

59, avenue de Saint-Cloud  
78000 Versailles