

Vivre à CAEN

AU CŒUR DU CALVADOS



EXCLU INTERVIEW P.4
AMANDINE PETIT



MISS FRANCE 2021 :
Fière de sa Normandie !

Voxa Direct



RENCONTRE

SYLVIA ET LAURIANE
2 ENTREPRENEUSES

QUI SURMONTENT LA CRISE



ÉCONOMIE

ENTRETIEN AVEC
JOËL BRUNEAU
APRÈS UN AN DE
CRISE SANITAIRE



CUISINE

PÂQUES 2021
DÉCOUVREZ LA
RECETTE DU MOIS

+ JEUX

Mots croisés, sudoku,
mots mêlés en lien
avec la ville de Caen

DOSSIER

Une image - une histoire
LA FACULTÉ DE CAEN



CAFÉ EN BREF

À CAEN, DU BITUME REMPLACÉ PAR DU VÉGÉTAL

AVRIL

Pour faire face aux chaleurs de plus en plus insupportables l'été à cause de l'urbanisation, la ville de Caen a lancé une grande campagne de débitumisation et de végétalisation de l'espace public le lundi 22 mars. 4 hectares en tout seront concernés d'ici à 2023. Les travaux ont débuté Quai de juillet et vont se poursuivre sur 6 autres zones en 2021 : Promenade de Sévigné, Cours du Général de Gaulle, Avenue Robert Schuman, Place Saint Gilles, Rond Point des 100 Logements et Cours Montalivet.

Ces travaux s'inscrivent au cœur d'un projet plus large de renaturation qui se compose de 3 éléments :

- Création d'une forêt urbaine et la plantation d'au moins 10 000 arbres.
- Végétalisation de grands axes et places publiques.
- Création d'îlots de fraîcheur, notamment dans les cours d'école.

JEAN-PASCAL ZADI CÉSARISÉ

C'EST LA CONSÉCRATION !

Après avoir été nominé dans deux catégories : celle de l'espoir masculin et celle du premier film, c'est pour l'espoir masculin que le réalisateur et acteur originaire d'Ifs, Jean-Pascal Zadi, remporte son tout premier

César. Le film « Tout simplement noir » sorti en 2020, raconte l'histoire d'un acteur raté qui souhaite s'engager à travers une marche militante contre les persécutions faites aux personnes noires. Grâce à l'humour, le film souligne surtout la question de la

place des individus de toutes origines et de différences culturelles dans notre société et les différents problèmes raciaux auxquels ils font face. Le film parle avant tout d'humanité.



UN DOCUMENTAIRE DÉDIÉ À ORELSAN SUR AMAZON PRIME VIDÉO FIN 2021

La plateforme Amazon Prime Vidéo a annoncé le lundi 22 mars ses projets pour la fin d'année 2021 et parmi les annonces, **UN DOCUMENTAIRE SUR ORELSAN**. Le rappeur caennais sera au centre de ce reportage qui promet de mettre en avant « sa route vers le succès, marquée par des obstacles et des surprises, et la difficulté de rester au sommet quand on l'a atteint. » Un point de vue que connaît forcément son frère Clément Contentin. Le journaliste sportif de Canal+ a déjà réalisé le clip La terre est ronde en 2011. Il co-signera ce documentaire aux côtés de Christophe Offenstein, qui avait déjà co-réalisé le premier film d'Orelsan, «Comment c'est loin». La boucle est bouclée.

DES PASS LOISIRS DE 10€ OFFERT PAR CAEN LA MER À SES HABITANTS

Afin que les habitants de l'agglomération se réapproprient leur région et leur patrimoine, et pour aider un secteur touristique fortement impacté par la crise sanitaire, la communauté urbaine de Caen la Mer a décidé de distribuer gratuitement 20 000 chèques loisirs de 10 euros. Tous les habitants de la communauté urbaine y sont éligi-

bles s'ils ont plus de 18 ans. Depuis le 1^{er} avril, il suffit de réserver son chèque loisirs sur le site reservation.caen-lamer-tourisme.com ou aux bureaux d'informations touristiques de Caen ou de Ouistreham. Il faut ensuite le retirer dans ces mêmes bureaux, muni d'un justificatif de domicile.

Ces chèques sont utilisables du 15 avril au 15 novembre 2021 parmi 60 partenaires : musées, sites touristiques, équipements sportifs, excursions ou encore escape games... Il y en aura pour tous les goûts.



FIN DE LA GRATUITÉ DU STATIONNEMENT LE MIDI À CAEN

Depuis le 1^{er} mars 2021, le stationnement à Caen est redevenu payant en journée. Il était gratuit entre 11h et 15H du lundi au vendredi depuis le printemps 2020. A l'époque, la volonté de la municipalité était d'encourager la fréquentation du centre-ville durant la pandémie de COVID-19 mais ce n'était pas un dispositif destiné à durer. D'autant qu'avec les mesures sanitaires, les bars et restaurants fermés ne profitent pas de cette mesure.

Le stationnement est donc à nouveau payant du lundi au samedi de 9h à 19h dans les zones rouges et jaunes, sauf les jeudis de 17h à 19h. Le stationnement reste gratuit en zone verte.

La durée de stationnement sur les places situées en zone bleue est récemment passée de 1h à 1h30. Les rues de la Délivrande, de Bayeux et de Falaise sont notamment concernées par ce dispositif.

02 CÉLÉBRITÉ

Entretien avec Amandine Petit, Miss France 2021

- 04** Mokhtar Guetari
- 05** Café Henri

06 ÉCONOMIE

Entretien avec Joël Bruneau après un an de crise

- 07** Christophe Blanchet
- 08** Député Fabrice LEVIGOUREUX
- 10** Le Calvados en Photos
- 12** Voyager, s'échapper, rever...
- 13** BOXE avec Maxime Beaussire
- 14** VOXA DIRECT Entreprise de vélotypie
- 16** Ma Fabrique « Des précurseurs sur mesure »
- 17** Jardinerie d'Ils - Christelle LEGONIN
- 18** Sportez-vous bien !
- 20** Charline - La « Wonderfitmom »
- 21** Jodie Cornelie Sigmundova
- 22** Normandy Drum Studios
- 23** Gaston
- 24** Deux solutions pour lutter contre les difficultés d'endormissement et les insomnies
- 25** Sophrologie
- 26** Les conseils du docteur Véronique Zerah
- 27** Dans ma Gamelle Comment trouver de bonnes croquettes ?

28 CULTURE

Une image, une histoire : l'université de Caen

- 30** Caen à l'ancienne
- 31** Photographie Sylmi
- 32** Installation dans le Calvados
- 33** Matthieu Vailhé, fondateur d'Adsito
- 34** L'Entremet de pâques chocolat praliné
- 36** Les études supérieures à l'épreuve du confinement
- 37** Acheter un véhicule d'occasion
- 38** Les publications du mois
- 39** Jeux
- 40** Les ptit's mots des normands
- 40** Le tri et le ramassage des déchets changent à Caen-la-Mer



ÉDITO

Dans une période si difficile pour nos seniors, nos étudiants et bon nombre de nos concitoyens...

Nous avons tous besoin d'espoir et de pouvoir travailler normalement.

Au sein de notre agence caennaise, il nous paraissait nécessaire, voire salutaire, de créer... créer pour revivre.

C'est pourquoi, après le lancement du magazine étudiant Panda Mag, nous vous présentons le projet **"Vivre à Caen - au cœur du Calvados"**. Un magazine destiné à tout public et en cohérence étroite avec l'histoire, les ressources et les acteurs de notre territoire.

ZOOM

- Un magazine mensuel gratuit tiré à 30 000 exemplaires
- Un magazine en collaboration étroite avec le 1^{er} groupe digital de l'agglomération de Caen, fondé par **Fabien Poulain** : www.facebook.com/groups/VivreaCaen
- (+ de 52 000 membres)
- Un magazine distribué sur Caen et son agglomération (268 000 habitants)
- Une application mobile

Bonne lecture et que la force soit avec nous. Normands et conquérants !

JÉRÔME,
Le directeur

CALL FOR PAPERS

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ?

Envoyez nous votre article (2000 à 2500 signes) sur contact@blackpanda-agency.com

LA TEAM PANDA

Directeur de la publication : Jérôme Bouffard

Responsable media : Fabien Poulain

Assistante de direction : Jubi Lecouvey

Conception & Réalisation : Welcome Fox

Impression : Normandie Information Impression

Remerciements pour leur participation : Laureen Chataigner - Hélène Varon Isaure Christian - Marine Gripon - Léa Guédé - Aissatou Aidara

PS : Nous dédions ce premier numéro à Hervé Dézier qui nous a quittés trop tôt.

ENTRETIEN AVEC AMANDINE PETIT

Fière de sa Normandie !



Qui est Amandine PETIT avant de devenir Miss France 2021 ?

À la base je suis étudiante à l'IAE de Caen, plus exactement en Master 2 Management des établissements et des structures gérontologiques.

J'avais vraiment la petite vie toute tranquille et bien rangée comme plein de jeunes caennais.

En 2015, à l'âge de mes 17 ans, je fais une rencontre dans les rues de Caen qui va faire basculer mon destin. Il s'agit de Malika Ménard qui croit en mon potentiel et m'inscrit à Miss Normandie. Je me retrouve subitement projetée dans ce concours pour lequel j'arrive 2^e dauphine.

En 2020, je décide de me représenter avec plus de succès cette fois ci car je suis élue Miss Normandie puis Miss France pour mon plus grand bonheur ainsi que celui de toute la Normandie n'est-ce pas ? (rires)

A vous écouter, on dirait que vous êtes devenue Miss France un peu par hasard ?

Effectivement il y a une grosse part de destin pour ma 1^{re} inscription mais pour la 2^e, les choses étaient pré-méritées. J'en avais parlé avec mes parents, j'étais plus mature et je savais que si je ne me présentais pas je ne le ferai plus. La limite d'âge pour s'inscrire à Miss France est de 24 ans et j'aurai sûrement obtenu mon Master 2 pour ensuite démarrer dans la vie active.

Avez-vous imaginé ce changement de destin ?

Non pas du tout. Il y a encore un an, je regardais Miss France sur Tf1 en faisant du baby-sitting comme beaucoup d'étudiants. Je ne me suis jamais dit que ce serait moi l'année suivante à

la place de Clémence Botino, en maillot de bain, devant 10,2 millions de téléspectateurs.

Quels sont les traits principaux de votre personnalité ?

Je ne suis pas quelqu'un de réservé mais je ne suis pas non plus celle qui va se mettre systématiquement en avant. Par contre je suis déterminée et toujours positive. Je suis une véritable compétitrice (rires). Quand j'entreprends quelque chose, je veux aller au bout. Je veux gagner. Mais j'ai également un manque de confiance en moi à l'origine et comme la majorité des miss régionales qui étaient à mes côtés, on avait toutes plus ou moins quelque chose à se prouver comme assumer son corps tout simplement.

Pour ma part, ce concours devait m'aider à prendre confiance en moi et prouver à

mon entourage que je pouvais y arriver.

Qui est Amandine Petit depuis qu'elle est Miss France, arrivez-vous à garder vos habitudes ?

Dans le fond je suis toujours la même et d'ailleurs ma famille veille à ce que je ne change pas.

Mais sur la forme, mon quotidien a complètement changé puisqu'en temps normal, mes journées consistaient à aller à l'école ou assister aux cours en distanciel vu le contexte. On se retrouve du jour au lendemain projeté dans un univers de médias à répondre à des questions qu'on n'a pas forcément anticipées.

Il y a aussi le fait de vivre à Paris également, éloignée de mes proches et de mes amis qui sont restés en Normandie. Mais j'essaie le plus régulièrement possible de venir sur Caen.

Après votre mandature, comptez-vous devenir directrice d'établissement de santé ? Ou mannequin professionnel par exemple ?

Je pense que les deux ne sont pas incompatibles. Il est sûr et certain que je

vais terminer mes études puisqu'il ne me reste que 6 mois pour valider ma dernière année, mais je ne me ferme aucune porte professionnellement.

Vous avez été élue sous l'ère de la covid, quel est son impact sur vos obligations de Miss France ?

En effet, Clémence Botino (Miss France 2020), m'a fait la passation de la couronne mais aussi celle de cette vie de Miss France avec la covid (rires). Beaucoup d'événements ont été reportés ou annulés. Mais en général on arrive à s'adapter et mettre en place des plans B grâce aux réseaux sociaux. On a dû annuler le nouvel an chinois mais on a fait le Grand prix du Trot en visio par exemple.

... LE CENTRE VILLE POUR SON BON-VIVRE ET SON ARCHITECTURE VRAIMENT BELLE. QUAND J'ARRIVE, LA PREMIÈRE CHOSE QUE JE FAIS C'EST D'ALLER M'Y PROMENER.

Les étudiants, les seniors ou encore les entrepreneurs sont particulièrement touchés par cette crise.

Un mot pour eux ?

Pour les étudiants, je suis très bien placée pour comprendre leur situation car il y a encore quelques mois, j'avais des difficultés à suivre les cours en visio.

J'ai rendez-vous toutes les semaines sur Virgin Radio pour discuter avec eux. Je soutiens également les BDE (bureau des étudiants) qui me sollicitent pour leurs élections.

Concernant les personnes âgées, je suis très sensible à leur bien-être et je vais aller à leur rencontre dans les établissements publics ou privés dès que possible. Grâce à l'institut Pasteur, je me renseigne régulièrement sur l'évolution de la recherche médicale à leur sujet (Covid 19, Alzheimer etc). Pour finir, j'ai aussi une pensée pour tous ces entrepreneurs dans la difficulté. Il y en a plein autour de moi et la meilleure chose à faire, c'est de faire tourner les entreprises locales.



Plutôt Caen ou Paris à l'issue de votre mandat ?

Je pense qu'il est possible de faire les deux ! Ma famille et mes amis se trouvent à Caen. Comme on peut le voir sur tout le contenu que je partage sur mes réseaux sociaux, mon lien avec cette ville est très fort. J'aimerai aussi m'impliquer aux futures élections de Miss Normandie pour donner soutien et conseils. On a le potentiel de faire le doublé dès l'année prochaine ! Donc ma vie se poursuivra peut-être sur Paris mais la mer me manquera trop donc je reviendrai toujours à la source.

Si vous étiez l'Ambassadrice de Caen, que diriez-vous au reste de la France ?

Premièrement, je citerai toute la partie historique avec des monuments comme le château de Guillaume le Conquérant. Ensuite j'évoquerai le centre ville pour son bon-vivre et son architecture vraiment belle. Quand j'arrive, la première chose que je fais c'est d'aller m'y promener. Petite pensée pour la rue Ecuyère bien connue des étudiants (rires). Pour finir, on ne peut pas oublier les magnifiques plages du débarquement.

CERTES, L'EAU EST À 7 DEGRÉS, MAIS SI ON N'A PAS LA CHALEUR DU SUD, ON A LA CHALEUR DU COEUR EN NORMANDIE.



Suivez Amandine sur Instagram : @missfranceoff



MOKHTAR GUETARI

Bonjour, pouvons-nous en savoir un peu plus sur vous ?

Je m'appelle Mokhtar, j'ai 40 ans, je suis un enfant issu d'une famille nombreuse composée de 5 frères et sœurs. Je suis originaire de la Tunisie et j'ai grandi dans le quartier de la Grâce de Dieu à Caen. Depuis quelques années, je fais partie de l'équipe "Touche pas à mon poste", émission diffusée sur C8 et animée par Cyril Hanouna.

Comment passe-t-on de la Grâce de Dieu à "Touche pas à mon poste

"pour devenir le vigile le plus connu de France ?

J'ai fait de bonnes rencontres. J'ai su saisir les opportunités qui se présentaient à moi.

La notoriété au début, c'est plutôt plaisant. On m'arrêtait dans la rue et on me demandait des photos.

Passer d'un simple mec de quartier à quelqu'un qui passe régulièrement à la télé, ça fait tout drôle.

Parlons sport, vous êtes un fan du PSG, est-ce vrai que vous avez pu faire la connaissance de footballeurs renommés ?

Oui, j'ai pu faire la connaissance de certains joueurs car j'ai travaillé en tant que vigile pour le club du PSG également. Les joueurs du club savent très bien qui je suis (rires).

J'ai pu lire que vous jouez au rugby à un niveau international ?

Oui effectivement, j'occupe le poste de 2ème ligne dans le club de Suresnes en Fédérale 2 et je suis régulièrement sélectionné en équipe nationale tunisienne

car j'ai la double nationalité. Le rugby me permet de me défouler de ma semaine de travail, je garde l'équilibre entre les deux.

Si l'envie vous prend de revenir sur Caen, avez-vous des projets ?

Oui j'ai des projets bien sûr, j'y reviens souvent car ça fait du bien de revenir aux sources, là où tout a commencé. Ça permet de garder les pieds sur terre.

Quels souvenirs gardez-vous de la ville aux cent clochers ?

J'ai beaucoup de souvenirs en tête, des matchs à d'Ornano avec le Stade Malherbe, des soirées devant la tour Leroy avec mes amis. Je ne peux pas tout citer, il y en a tellement...

Et pour finir, la confrontation PSG/Stade Malherbe, qui choisissez-vous ?

Cette question m'a déjà été posée et je choisis toujours le Stade Malherbe ! J'essaye de mettre en avant Caen. Paris c'est bien mais le principal c'est de savoir d'où l'on vient.

LE MESSAGE QUE JE VEUX FAIRE PASSER AUX GÉNÉRATIONS

FUTURES, AUX PETITS DE CHEZ MOI ET AUX ENFANTS DE MES AMIS, C'EST QUE TOUT EST POSSIBLE QUAND ON EST DÉTERMINÉ.





CAFE HENRI

Qui est Jean Baptiste Bude et qu'est ce qui vous a amené à devenir propriétaire d'un bar-restaurant en plein centre ville de Caen?

Dans la restauration depuis 15 ans, j'ai commencé mes armes dans l'hôtel restaurant familial à Trouville sur Mer avec mon grand-père puis mon père. J'ai ensuite fait l'école hôtelière de Douvres la Délivrande tout en travaillant pour un traiteur les week-ends. J'ai par la suite vécu à Paris et travaillé en tant que barman sommelier durant 2 ans avant d'avoir l'opportunité de prendre un bar-brasserie en location gérance sur la plage de Trouville sur Mer. **Je me suis installé à Caen en 2019 avec la volonté de créer un lieu convivial.**



Suivez Le Café Henri sur Instagram : @cafehenricaen

Pourquoi ce nom Café Henri ?

Nous avons eu un petit garçon avec ma conjointe en début d'année 2019, à la même période que la reprise de l'établissement.

Quand nous avons acheté, l'ancien propriétaire ne faisait pas de bar.

Nous voulions relancer cette partie de l'activité qui nous paraissait indispensable pour créer un lieu convivial d'où le mot « Café ».

Nous y avons ajouté « Henri », le prénom de notre fils.

Si vous deviez nous donner envie de venir dans votre établissement, quel serait le petit plus du Café Henri ?

Au Café Henri, on vous offre un accueil chaleureux, ouvert à tous. Vous avez le wifi à disposition, on diffuse les événements sportifs (nouveauté 2021) et on propose une cuisine maison et des tapas pour les afterworks.

On s'y sent bien, dans un cadre chaleureux et moderne. Le chef propose tous les jours des plats maison, une cuisine simple mais qui vous donne envie de revenir.

Au bout d'un an de crise sanitaire, votre secteur d'activité a été l'un des plus touchés. Quel bilan feriez-vous à votre niveau de commerçant caennais ?

Nous avons ouvert le Café Henri en février 2019 et nous avons été contraints de fermer en mars 2020 suite à la crise sanitaire, soit après une année d'exercice. Certes les aides de l'Etat sont les bienvenues, elles sauvent les meubles mais ne nous permettent pas de gagner de l'argent. Je pense que la plupart des restaurateurs sont dans le même état d'esprit. La deuxième fermeture administrative dure depuis plus de 5 mois et nous n'avons toujours pas de perspective d'ouverture. La covid-19 ne se répand pas plus à cause des restaurants que des magasins de première nécessité, sinon la situation se serait déjà améliorée, donc je ne comprends pas toujours les mesures prises par le gouvernement, même si je les respecte bien entendu. Après un an de galère, le bilan est simple : nous en avons marre et nous voulons retrouver nos clients, nos fournisseurs et reprendre une vie normale.

Vous êtes optimistes quant à une réouverture des bars-restaurant pour cet été ?

Je suis de nature optimiste, mais je ne veux pas me faire de faux espoirs et je préfère rester sur mes gardes. Malgré tout, j'espère vivement que le gouvernement nous laissera reprendre notre activité normalement d'ici le mois de mai et durant toute la période estivale. La population n'attend que ça.

Les étudiants connaissent une précarité financière et morale inédite du fait de la crise. Nous savons que vous êtes très engagés à leurs côtés ?

La crise sanitaire touche tout le monde, en particulier les étudiants qui sont un peu oubliés par le gouvernement. Au sein de mon établissement, les étudiants sont les bienvenus et ils peuvent en profiter durant un temps illimité et le Wifi pour bosser leurs cours si besoin. Nous proposons tous les jours des menus et des plats fait maison leur permettant de mieux manger qu'au fast-food et cela à moindre coût. Nous sommes aussi régulièrement sollicités par les BDE pour organiser des événements.

Un coup de cœur ou un message d'espoir envers vos confrères caennais

Comme on dit « Après la pluie vient le beau temps », c'est pourquoi nous devons nous accrocher, continuer d'espérer une réouverture au plus vite. Avec le temps les choses s'arrangeront, et nous sortirons plus fort de cette crise sanitaire. Nous avons la chance de vivre dans une région attractive et touristique, qui plaît et attire la population.

ET BIEN SÛR UN COUP DE CŒUR POUR MON ÉQUIPE, QUI EST TOUJOURS PRÉSENTE ET SE TIENT PRÊT À REPRENDRE DU SERVICE.

21/23 Boulevard des Alliés, 14000 Caen
Tél. : 02 31 94 43 71

Joël BRUNEAU, après un an de crise sanitaire

Les Caennais vous connaissent en tant que Maire, mais pouvez-vous parler un peu plus de l'homme que vous êtes ? De votre rapport personnel à notre ville, du regard que vous portez sur elle et de votre vision pour l'avenir.

Je suis tout simplement un père de famille, ancien sportif et fils d'agriculteurs berrichons, devenu Caennais il y a plus de 30 ans. **Nous avons la chance de vivre dans une ville à taille humaine, forte de ses deux visages.** Tout d'abord, un visage ancré dans un passé millénaire, au patrimoine exceptionnel. Ensuite, un visage résolument tourné vers l'avenir avec une vie universitaire foisonnante. Cet équilibre fait la réussite de Caen et je souhaite le préserver. La vocation de notre ville est de s'affirmer comme une capitale régionale reconnue pour sa qualité de vie.

Caen, comme toute la France, est touchée par la crise sanitaire depuis 1 an, comment avez-vous réagi pour permettre à notre ville de redémarrer au plus vite ?

Caen a heureusement été assez épargnée. Nous le devons au sens des responsabilités des Caennais et aux choix que nous avons fait dès la fin de l'été. **Nous avons toujours préféré les mesures utiles et une bonne coordination avec le Préfet.**

Il en va de même pour les déconfinements. C'est en ce sens que nous avons, dès le mois de mai, rouvert nos écoles. Un choix critiqué par certains mais qui aujourd'hui ne fait plus débat, parce qu'il s'agit du bien-

être de nos enfants.

Tout au long de cette crise, deux mots ont guidé notre action : réactivité et pragmatisme. Je tiens à ce titre à saluer le travail effectué par les agents de la Ville, du CCAS et de Caen la mer.

Il semblerait que la reprise de la « vie » soit suspendue au calendrier vaccinal. Quel est votre plan de vaccination sur la commune ?

À « Caen » un retour à la normale ?

Dès le mois d'octobre-novembre, j'avais sollicité le ministre de la santé, pour lui suggérer de préparer le plus

vite possible un plan de vaccination en s'appuyant sur les communes, pour mettre en place des lieux de vaccination de masse. Le gouvernement a préféré démarrer lentement.

Aujourd'hui la vaccination s'accélère et la Ville de Caen a mis en place, depuis le 22 mars, un nouveau lieu de vaccination au Gymnase Canada, rue de l'Académie.

Vous avez été réélu le 15 mars 2020, quasi au même moment que le début de la crise sanitaire. Quels sont vos grands projets pour les années à venir ?

C'est un début de mandat particulier, mais nos projets avancent. C'est une nécessité pour Caen et pour les Caennais.

Entre la Presqu'île, le parc de l'innovation EPOPEA, le nouveau Palais des Sports, la MJC Venoix et la reconstruction de nouvelles écoles, Caen évoluera considérablement.

Elle s'affirmera en tant que grande



ville de culture et d'histoire avec l'aménagement des écuries du Quartier Lorge, le réaménagement du château et bien-sûr le millénaire de la ville en 2025.

Enfin, la halle gourmande, le cinéma et les cases commerciales prendront enfin place sur l'ancien parking de la rue Saint-Laurent. Ce lieu de vie redonnera à notre centre-ville son rôle de moteur pour le commerce et évitera le départ des Caennais chaque samedi vers les centres commerciaux de périphérie.

Caen s'ennuie du fait du couvre-feu, lorsque nous allons déconfiner, avez-vous des idées ou un programme pour redonner vie à notre ville ?

Comme tout le monde, j'ai hâte de retrouver les terrasses, les musées et les salles de spectacle. Dès que nous le pourrons, nous feront tout pour que Caen retrouve sa vitalité.

Comme chaque année les spectacles d'Eclats de Rue animeront la ville. Le jardin d'été sera lui aussi de retour et sera étendu à tous les quartiers. Nous remettions également en place les terrasses sur le port et nous proposerons une offre de petite restauration au jardin des plantes.



Christophe BLANCHET

M. le Député, pouvez-vous nous présenter

à la communauté Vivre @ Caen :

J'ai 47 ans, un parcours scolaire effectué en grande partie sur le territoire du Calvados (collège à Merville, lycée à Hérouville Saint Clair, prépa HEC à Caen puis Institut National des Sciences Economiques et Commerciales à Paris ce qui m'a permis de faire une partie de mes études à New York). J'ai effectué mon service militaire chez les parachutistes où j'ai prolongé mon engagement et je suis directement passé à une vie active dans le secteur des Cafés Hôtels Restaurants et la nuit à Caen. En 1996 je me lance dans une affaire familiale : la discothèque Le Paradis, située rue de Bras qui devient le Joy's. Ensuite, avec mon frère Xavier, nous avons effectué notre développement sur le port de Caen avec des établissements comme le French Café, le Carré puis le What's Café.

De cette période de ma vie, j'ai gardé de merveilleux souvenirs. Avec le monde de "la nuit", on voit toute la société française sans filtre.

Pendant ce temps ou j'ai été professionnel de la nuit, j'ai également été représentant syndical de la profession sur le Calvados, ce qui m'a permis d'apprendre et de comprendre le fonctionnement de nos institutions, de l'Etat et le rôle des élus.

Si ma 1^{re} carte de militant a été prise en 1999 au parti UDF devenu ensuite MODEM, c'est en 2013 que je décide de franchir le cap en m'engageant concrètement en politique. J'ai eu la chance d'avoir la confiance d'Olivier Paz (Maire de Merville Franceville) qui m'a donné des délégations d'adjoint dès 2014. J'ai alors pris goût à travailler pour une collectivité et pour l'intérêt général. **Puis en 2016, je me lance le pari fou de partir dans une campagne législative avec succès puisque que les habitants de la 4^e circonscription du Calvados m'ont élu Député !**

Vous vous êtes fait remarquer pour votre défense sans relâche du monde de la nuit.

Depuis 1958, je suis le seul Député issu du monde de la nuit ! J'étais donc le plus à même de pouvoir expliquer cet univers et de défendre la profession, tout comme on va s'appuyer sur un Député qui est médecin de profession pour traiter des sujets de santé. Dès la crise de la

Covid, mes collègues m'ont sollicité pour que je porte auprès du Gouvernement les inquiétudes de ce secteur d'activité qui représente 45 000 emplois directs. Aujourd'hui, il y a plus de 150 Députés qui soutiennent les professionnels de la nuit, secteur vital pour l'activité du tourisme notamment.

Je suis vice-président du groupe Tourisme à l'Assemblée nationale car tout est lié...

Vous savez, le touriste, quand il vient pour aller voir un musée, il va manger dans un bon restaurant et le soir, il va se détendre dans un karaoké ou un bar. **Le monde de la nuit c'est aussi un savoir vivre à la française, il contribue à l'exception culturelle française.**

Pensez-vous que nous aurons droit à un été sans festivals ? Sans terrasses et sans touristes ?

Concernant la réouverture des établissements et festivals, la solution passe par la rapidité avec laquelle nous allons vacciner nos personnes à risque, ce qui représente 18 millions de personnes en France. Je défends le passeport sanitaire (attestant qu'on est vacciné-immunisé ou qu'on a effectué un test négatif salivaire que chacun peut faire chez soi de moins de 72h).

Depuis le 13 mars 2020, la seule activité qui n'a pas eu un seul jour d'ouverture : c'est le secteur événementiel, y compris les discothèques. J'ai travaillé sans relâche afin qu'elles soient indemnisées à hauteur de 15 000 euros par mois. Il faut que les bars-restaurants puissent déjà rouvrir le midi.

Il y a une très grande attente des français en général mais surtout de la part des moins de 30 ans qui ne peuvent plus faire de rencontres et vivre normalement leur jeunesse.

I'ai des témoignages bouleversants de chefs d'entreprises qui ont eu des aides économiques qui ne suffisent pas.

Le pire dans tout ça c'est qu'ils n'y sont pour rien donc il faudrait que le Gouvernement leur donne une date claire de sortie de crise !

Impérativement avant l'été car il faut une visibilité pour tous ces entrepreneurs qui souffrent.

La meilleure des dates selon moi pour un retour à la normale serait symboliquement le 21 juin, premier jour de l'été.





ENTRETIEN AVEC LE DÉPUTÉ FABRICE LE VIGOUREUX



Pouvez-vous vous présenter à la communauté Vivre @ Caen ?

Je suis né et j'ai grandi à Caen, ma ville adorée. Mon père y était médecin phlébologue et par ma mère, ma sœur et mon frère, musiciens de talent, j'ai baigné dans un univers artistique très ouvert. Je suis Professeur à l'IAE, une école de gestion et de management que j'ai dirigée pendant 10 ans.

Après avoir beaucoup appris d'un mandat local à la ville de Caen et à Caen la Mer, notamment comme Maire-adjoint, j'ai été élu député en juin 2017. Je siège à la Commission des finances de l'Assemblée Nationale et **je suis rapporteur spécial de l'enseignement supérieur et de la vie étudiante.** C'est un mandat passionnant dans lequel je m'investis pleinement.

Quel est votre avis sur la campagne de vaccination en France et à l'échelle de notre région ?

Le premier cas d'hospitalisation COVID, à Caen, c'était en mars 2020. Jamais nous n'aurions pu penser que seulement un an après, tant de nos concitoyens, parmi les plus vulnérables au virus, se seraient déjà fait vacciner.. Parmi ceux-là, près de 94% des personnes de plus de 75 ans dans les Ehpad du Calvados, ce qui donne enfin la perspective de les sortir d'un isolement si douloureux.. Même si l'on aimerait que cette campagne se déploie toujours plus vite, ce si court

délai entre l'émergence d'un virus si redoutable et l'arrivée d'une solution vaccinale est inédit dans l'histoire de l'humanité. Beaucoup savent que la vaccination est la clé absolue pour retrouver les liens humains, la culture, la convivialité, les loisirs et tout ce qui fait la saveur de la vie. Mes parents très âgés et souffrant de certaines pathologies graves ont pu en bénéficier et, comme beaucoup de français, cela me rassure beaucoup lorsque je leur rends visite.

De par votre parcours professionnel, vous êtes très lié à l'éducation et à la formation des nouvelles générations. Dans le cadre du plan de relance de l'économie, quelle est la place dédiée aux jeunes ?

Les jeunes subissent des restrictions très sévères à une période de la vie où beaucoup de choses se construisent, où des projets multiples se dessinent. Ils doivent au plus vite retrouver la liberté dont ils sont si durement privés. Ils sont au cœur de la relance avec des dispositions très incitatives et très bien financées pour favoriser leur insertion professionnelle. Et les premiers résultats sont là : en 2020, et c'est un record historique, plus de 500 000 jeunes sont entrés en apprentissage, du CAP au Bac +5. Le plan « 1 jeune 1 solution » auquel j'ai directement contribué est un plan massif pour l'embauche et la formation des jeunes.

Par ailleurs, pour répondre à certains besoins urgents des étudiants, nous avons doublé les aides spécifiques des CROUS et permis à tous, boursiers ou non, de bénéficier de deux repas par jour à 1 euro. Tout cela représente un effort financier considérable que nous devions à cette jeunesse tant les sacrifices ont été nombreux.



Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le projet Tandem Pro ?

J'ai initié cette opération en 2019 qui a permis, en 3 éditions, à 450 élèves de classe de première de 4 lycées de Caen de bénéficier de petits conseils et coups de pouce de la part de marraines et parrains dotés d'une forte expérience professionnelle ou associative. A 16 ou 17 ans, il n'est pas toujours simple de formaliser ses envies, de rédiger une lettre de motivation, un CV, de préparer un entretien pour intégrer une filière d'études, postuler à un stage ou un job d'été, etc. Tandem Pro leur donne un accompagnement bienveillant pour valoriser, et parfois même révéler, ce qu'ils ont de meilleur en eux.

L'entrepreneuriat au féminin fait partie de vos engagements, pouvez-vous nous donner vos idées à ce sujet ?

J'ai dirigé des recherches sur l'accompagnement des femmes créatrices d'entreprises. Même si les choses progressent, ces femmes qui entreprennent subissent encore beaucoup des stéréotypes de genre, une culpabilité ou une difficulté à concilier projet d'entreprise et vie personnelle. Et ça se voit dans les chiffres : elles ne représentent que 30% des créations ou directions d'entreprises et 5% seulement des levées de fonds ... Or, beaucoup d'études montrent que des entreprises aux directions féminisées ont de meilleures performances sur de très nombreux critères !

C'est un travail de longue haleine de faire entendre cela dans toutes les sphères de la société et je remercie Vivre à Caen de me permettre d'y contribuer ...

**Pourquoi aimez-vous vivre à Caen ?
Parce que c'est l'une des villes les plus agréables de France et du monde !**

Parce qu'elle est à taille humaine, aérée, dotée de nombreux talents et offrant une vraie richesse en matière d'équipements culturels et sportifs ... Parce que la lumière y est belle, parce qu'elle a une très riche histoire qui lui donne une âme...

Parce que j'aime les caennais qui pour beaucoup cultivent un certain art de vivre, un respect des différences et depuis les traumatismes de la dernière guerre, un véritable attachement à la paix en Europe.

J'AIME CAEN PARCE QU'ELLE REGORGE DE MERVEILLEUX RESTOS, DE CHALEUREUX BISTROTS ET DE PETITS COMMERCES SYMPAS ...

Et enfin parce que j'y suis né, que je m'y suis marié et que j'y ai vu grandir mes enfants.



caencommerce.fr

TOUS VOS COMMERCES EN 1 CLIC



 **Retrait
en magasin**

 **Livraison**



En partenariat
avec Supply Shop

Supply
Shop

LE CALVADOS EN PHOTOS

FRANCK THÉRIAUX EST UN AMOUREUX DE LA PHOTO ET DE NOTRE BELLE RÉGION. SOUVENT LES IMAGES NOUS PARLENT BEAUCOUP PLUS QUE LES MOTS. VOICI LA PREUVE EN IMAGES...



1



2



4



3



1. Le Port Grandcamp Maisy

Une nouvelle nuit qui s'annonce au port de pêche et de plaisance ou professionnels et plaisanciers cohabitent ensemble

2. Coucher de Soleil Grandcamp Maisy

Chaque soir de nouvelles couleurs quand le temps s'y prête. Un petit paradis pour les photographes

3. EPI Grandcamp Maisy

Un panorama qui met en valeur la petite station de Grandcamp Maisy

4. Omaha Chevaux

Les cracks du PMU s'entraînent souvent sur les plages du Calvados. Omaha Beach en fait partie vu son incroyable superficie



5



7



8



6



9



10

8. **Le Vaugueux** est un petit quartier ancien situé à Caen. Son charme attire de nombreux touristes et badauds qui aiment se retrouver ici

9. Intérieur Eglise St Pierre de Caen

L'église Saint-Pierre à Caen a été construite entre le XIII^e et le XVI^e siècle. Une beauté architecturale hors norme

10. Pancarte

Un terrain de 70 ha concédé à perpétuité aux États-Unis

OMAHA BEACH à 50 Km de Caen
GRANDCAMP MAISY à 60 Km de Caen



@francktheriau

VOYAGER, S'ECHAPPER, REVER...



ON NE PLAISANTE PAS AVEC VOS LOISIRS !

VOILÀ UN AN QUE NOTRE ACTIVITÉ FAVORITE « VOYAGER » EST MISE EN SOMMEIL. UN AN QU'IL NOUS EST CONSEILLÉ DE RESTER EN FRANCE. ALORS OUI, LA FRANCE EST UNE SPLENDIDE DESTINATION QUE NOUS APPRENONS À DÉCOUVRIR DIFFÉREMMENT.

Nous avons créé de nouveaux produits : du cyclotourisme, de l'oenotourisme, des escapades urbaines, des retours à la nature grâce à des hébergements atypiques au cœur de la végétation.

Mais voilà, notre envie de voyager ne tarit pas et nous n'attendons qu'une chose : le feu vert de nos autorités. Nous savons que les voyageurs sont dans les startings blocks. Nous anticipons les premières destinations qui nous accueilleront et en voici **LE TOP 5 :**



1 / LA CORSE : destination qui remporte déjà un grand succès pour le printemps et l'été à venir. Plages paradisiaques, chemins de randonnées, paysages à couper le souffle, la Corse met tout le monde d'accord avec en prime un panel incroyable de vols au départ de l'aéroport de Caen-Carpiquet : Ajaccio, Bastia, Figari et Calvi.

2 / L'EUROPE DU SUD : Grèce, Espagne, Italie, Portugal. Ces destinations ont su mettre en place des protocoles sanitaires dès l'été dernier et ont accueilli les touristes dans de très bonnes conditions. Cette année, ils ont œuvré davantage afin de nous recevoir et nous proposer des découvertes encore plus authentiques. La mise en place de jauge nous garantit des visites dans des conditions optimales que nous ne connaissons plus depuis longtemps !

3 / LA MARTINIQUE ET LA GUADELOUPE : un dépassement total, une envie du bout du monde, nos Antilles nous attendent avec impatience. Alors que les vacances de fin d'année ont été un immense succès, la Martinique et la Guadeloupe peaufinent leurs offres et nous proposent déjà les réservations pour la saison 2021/2022 !

4 / LA RÉUNION ET L'ÎLE MAURICE : s'il y a bien une complémentarité entre deux destinations, c'est bien entre ces deux îles. L'une sportive, escarpée, à la végétation luxuriante et l'autre aux plages de rêves, à l'accueil incomparable et à la douceur de vivre reconnue dans le monde entier. Ces destinations attirent déjà et la haute saison qu'est l'automne rencontre déjà des pics de réservations !

5 / LE MAROC : destination coup de cœur des français. Les marocains nous attendent et de notre côté, nous avons hâte de (re)découvrir la cité impériale de Marrakech, la beauté des contreforts de l'Atlas, l'immensité des portes du désert ou encore l'authenticité du port d'Essaouira autrement surnommé, le Saint-Malo marocain.

Nous sommes prêts, nous n'attendons plus que le top départ ! Trip Normand n'a cessé de soutenir et d'accompagner ses voyageurs et maintenant, il est temps de retrouver notre cœur de métier : la conception de voyages. **Cette année nous ne fêterons pas les "Un an de la crise sanitaire" mais les 50 ans de Trip Normand, merci à tous pour votre confiance !**



02.31.82.06.75
WWW.TRIP-NORMAND.FR
TripnormandVoyages

BOXE AVEC MAXIME BEAUSSIRE

Bonjour Maxime, avez-vous le sentiment d'avoir atteint vos objectifs sportifs ou nourrissez-vous quelques regrets ?

Je n'ai pas atteint tous mes objectifs hélas ! J'ai eu 2 titres consécutifs de champion de France en poids welters et super welters, j'ai gagné le titre de champion de l'Union Européenne (équivalent de la Ligue Europa au foot), ceinture que j'ai défendue une fois. Ensuite j'ai tenté ma chance au championnat d'Europe (l'équivalent de la Champion's League au foot) en septembre 2018 mais ça ne s'est pas bien passé parce que je partais sans préparation à l'extérieur.

J'ai tenté à nouveau de prendre ce titre en octobre 2020 au Parc Expo de Caen mais j'ai échoué à nouveau.

C'est déjà beau pour un petit jeune de la Manche donc je ne crache pas sur ma carrière non plus.

J'ai décidé de faire une pause dans ma carrière. Pour le moment je n'ai plus envie de boxer maintenant si demain tout redevient normal, je ne m'interdis pas de remonter sur le ring...

La crise sanitaire a-t-elle participé à l'arrêt de votre carrière ?

C'est l'un des principaux responsables ! Mon dernier combat d'octobre 2020 aurait été bien différent s'il n'avait pas été reporté 2 fois. Il devait avoir lieu fin mars 2020 initialement ! En revenant d'Angleterre début mars, j'étais affûté comme jamais mais la suite vous la connaissez...

1ere vague puis 2^e vague, confinement et déconfinement bref, on en perd la motivation et à vrai dire, je ne savais même pas si j'allais boxer à une semaine de mon combat. Difficile d'être à 100 % dans ces conditions là.

Caen a été le lieu de vos principaux défis sportifs, y' avait-il une saveur particulière à boxer à domicile ?

Oui, j'ai fait mes plus beaux combats au Zénith de Caen et c'était une atmosphère incroyable. Je suis vraiment nostalgique de ces moments-là. Avec le recul, je me rends compte que j'avais un public de folie derrière moi. Caen et les normands en général représentent mes plus belles années.

De quel boxeur étiez-vous fan et lequel auriez-vous aimé affronter ?

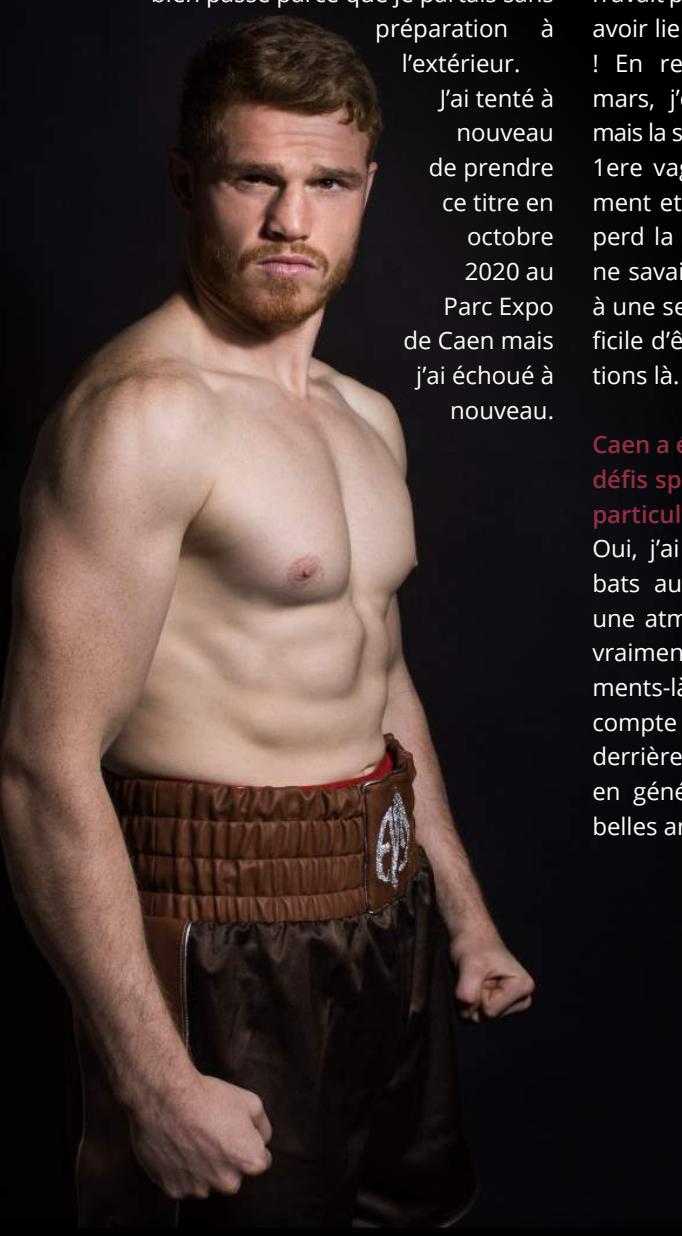
Je suis fan de Mike Tyson pour son style offensif et très guerrier. Le boxeur actuel dont je suis fan, c'est Canelo Alvarez. Il a une puissance, il est vraiment complet dans beaucoup de domaines pour ne pas dire dans tous et c'est de lui dont je me suis beaucoup inspiré techniquement.

Vous lancez un nouveau défi, celui d'être promoteur de combat, peut-on en savoir plus ? Est-ce que la covid retarde vos plans ?

J'ai effectivement pris la décision de me lancer dans l'organisation de combats, mais pour l'instant, on ne peut pas faire de plan...

En dehors de la boxe, quels sont vos centres d'intérêts ?

Il n'y a pas que la boxe dans ma vie. Avec ma femme, on aime beaucoup les chevaux et on est passionnés par l'agriculture et les modes de cultures bio. On travaille notre potager à l'ancienne et cela revient beaucoup à la mode en ce moment.





MISE EN LUMIÈRE LORS D'UNE ALLOCUTION DU PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE À LA TÉLÉVISION EN DIRECT DE L'ÉLYSÉE, RENCONTRE AVEC VOXA DIRECT.

VOXA DIRECT

Entreprise de vélotypie

Entretien Sylvia et Lauriane, les fondatrices de Voxa Direct, entreprise hérouvillaise de vélotypie qui a été récemment mise en lumière à l'échelon national lors d'une intervention télévisée en direct du Président de la République.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Sylvia Bonjour, je suis Sylvia Costy, vélotypiste depuis 20 ans et co-gérante de Voxa Direct depuis sa fondation en 2018.

Lauriane Bonjour. Lauriane Lecapitaine, co-gérante de Voxa Direct. Cela fait une douzaine d'années que je suis vélotypiste, et nous avons démarré en même temps avec Sylvia, la société Voxa Direct.

Comment est né Voxa Direct, et pourquoi avez-vous choisi ce nom ?

S Le mot latin « vox » signifie la voix. Et « Direct », c'est pour dire que nous travaillons en direct. Nous avons travaillé ensemble une quinzaine d'années comme vélotypistes, nous voulions travailler à notre propre compte avec des valeurs communes. C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de nous associer et de créer Voxa Direct.

Parlons maintenant de la vélotypie. En quoi consiste ce métier ?

L C'est un système de sous-titrage en direct qui se pratique avec un clavier spécifique qui permet d'écrire à la vitesse de la parole. Le clavier est très différent du clavier Azerty: il comporte des touches qui permettent d'appuyer sur plusieurs lettres en même temps. On fait des accords de lettres si bien que les mots défilent très vite.

Un peu comme les accords sur un piano ?

L Exactement. On associe les syllabes, ce qui donne un affichage lisse et régulier.

Combien faut-il de pratique pour devenir un bon vélotypiste ?

L On devient vélotypiste et donc apte à sous-titrer des événements au bout de 12 à 18 mois de formation. Il faut compter au moins 2 ans pour être vélotypiste confirmé.

Comment vous êtes-vous retrouvées à l'Élysée à transcrire l'intervention du Président en mars 2020 ?

S Les services de l'Élysée connaissent déjà la vélotypie depuis plusieurs années. Ils en connaissent les avantages par rapport à tous les autres moyens de transcrire la parole en mots. La vélotypie est plébiscitée par les personnes malentendantes par rapport à toutes les autres techniques car elle est pratiquement simultanée à la parole. L'écart entre l'oral et l'écrit n'est que de 2 à 3 sec-



ondes. Avec les autres techniques, c'est parfois 10 à 20 secondes, ce qui rend impossible l'accès aux personnes malentendantes à compréhension des débats. Par exemple, en parlant des débats politiques, on comprendrait mal de voir apparaître à l'écrit les propos d'un candidat alors que c'est son adversaire qui est à l'image !

La rapidité du procédé de vélotypie fait que tout le monde a l'information en même temps, les personnes malentendantes ne sont pas exclues.

Quelles sont les qualités qu'on peut exiger d'un ou d'une vélotypiste ?

S D'abord une très bonne connaissance de la langue française : l'orthographe, la syntaxe, la richesse de vocabulaire. Ensuite la gestion du stress puisqu'on intervient en direct, c'est presque à chaque fois l'inconnu. Puis la rapidité d'exécution. Même si on ne sait pas encore écrire sur le clavier, il faut montrer une dextérité, une rapidité à exécuter les gestes. Il faut aussi faire preuve de concentration, et avoir de bonnes capacités de mémorisation.

L Ce sont des qualités qui n'ont pas forcément de lien entre elles, mais elles ont toutes leur importance dans les prestations qu'on est amené à fournir.



La rapidité du procédé de vélotypie fait que tout le monde a l'information en même temps, les personnes malentendantes ne sont pas exclues.

Vous parlez de gestion de stress... Qu'avez-vous ressenti au moment du direct à l'Élysée ? Est-ce qu'on est dans le même état qu'un sportif avant un grand match ?

S L'image du sport est une très bonne comparaison. Effectivement, même après des années d'expérience, il y a toujours un petit stress, qu'on appelle maintenant stress positif. Pour l'Elysée, c'est un peu particulier. Nous avons été averties le matin même que nous devions nous rendre à l'Elysée pour l'allocution du soir. Mais nous ne savions pas que c'était une allocution, et encore moins qu'elle passait sur les écrans de tous les Français !

L C'est aussi comparable avec le spectacle. Le trac au début, et quand on est lancé, ça va de mieux en mieux.

Après cette prestation à l'Élysée, avez-vous été plus sollicitées par des institutions, des entreprises qui souhaitent s'attacher vos services ?

S Certainement. En plus de contrats déjà finalisés, nous avons été approchées par des professionnels qui se sont rendus compte de la plus value de la vélotypie dans la communication. Ils sont de plus en plus sensibilisés à l'accessibilité de leurs salariés, de leur public.

8 Place de l'Europe,
14200 Hérouville-Saint-Clair
Rdv sur : www.voxadirect.com
Telephone : 02 61 53 64 10

L La période de confinement, qui oblige à une communication à distance renforcée, incite aussi les élus et les dirigeants d'entreprise à s'intéresser davantage à l'accessibilité.

S Avec cette première à l'Élysée, le Président a lancé un message fort pour l'adoption de la vélotypie à plus grande échelle. Il y a eu quelques critiques de la vélotypie sur les réseaux sociaux car le direct ne va pas sans quelques ratés. Mais dans l'avenir, le public sera de plus en plus habitué à suivre la transcription en direct.

Est-ce que ces nouvelles sollicitations ne vous mettent pas la pression (comme chefs d'entreprise) de ne pas être en mesure de pouvoir y répondre correctement ?

S Pour le moment, nous pouvons répondre parfaitement à la demande. Le carnet de commandes correspond à notre effectif salarial. C'est vrai que cette demande va crescendo, mais tout n'arrive pas à la fois. Nous avons récemment recruté une jeune vélotypiste, Naomie, qui est en formation. Il y en aura d'autres.

A plus long terme, comment voyez-vous l'avenir de Voxa Direct ?

S Nous souhaitons continuer de recruter, former pour répondre au développement du marché. On se rend compte aujourd'hui que le

besoin des personnes sourdes et malentendantes est très fort.

L Dans la population qui devient de plus en plus âgée, les personnes malentendantes ne voudront pas changer leur façon de vivre et voudront continuer de recevoir l'information. Elles auront de plus en plus besoin de sous-titrage en direct.

Un dernier mot pour conclure l'interview ?

L Peut-être rappeler que le sous-titrage est un élément essentiel du confort des personnes sourdes et malentendantes. Seulement 20 % d'entre elles pratiquent la langue des signes.

S Mettre aussi en avant que la vélotypie est un progrès par rapport aux autres méthodes, comme la reconnaissance vocale ou la sténographie. L'intelligence artificielle ne nous concurrence pas, surtout en langue française. Autant la reconnaissance vocale a fait beaucoup de progrès en langue anglaise, autant elle peine à atteindre un niveau correct en français qui est une langue subtile, pleine de nuances et de pièges.

L La reconnaissance vocale peut suffire quand, dans une réunion, une seule personne est concernée par le sous-titrage, qui pardonnera plus facilement les erreurs et les coquilles. Mais pour un public plus large, c'est trop perturbant.

Ameste Tattoo shop caen

13 Rue Paul Doumer • 14000 Caen
06 62 13 61 71



MA FABRIQUE

« DES PRÉCURSEURS SUR MESURE »

Manon et Geoffrey sont les créateurs de "mafabrique.com". Nous allons découvrir avec eux leur folle aventure et surtout comment ils ont réussi à monter ce projet de leurs propres mains !



@ma.fabrique.perso

Geoffrey 31 ans, ancien manager dans une chaîne de fast food et Manon 29 ans, futur médecin, sont les créateurs de ma fabrique.com. Ils vivent dans l'agglomération caennaise.

Tout à commencé il y a 3 ans quand Manon à l'idée de personnaliser des cuillères en les poinçonnant à la main et lettre par lettre.

« Au début Geoffrey m'a regardé avec des gros yeux mais nous avons été vite convaincus tous les deux ! »

Ils fondent donc l'entreprise spoon. and.co.

Le concept rencontre un tel succès que le couple passionné pense à personnaliser d'autres objets. C'est pour cette raison que, le 12 juin 2019, « **ma fabrique.com** » est née. Aujourd'hui plus de 700 objets sont personnalisables sur le site de ma fabrique.com

« Nous consacrons notre temps, notre énergie à Ma fabrique »

« Un vrai travail d'équipe »

Lorsque Manon est à l'hôpital la journée c'est Geoffrey qui gère les commandes des clients, les commandes avec les fournisseurs, le suivi de commande, la broderie, la gravure, le service après vente... **« Nous**

sommes très polyvalents » Après que Manon ait fini sa journée éprouvante à l'hôpital, elle prend le relais de Geoffrey. Elle prend du temps pour alimenter les réseaux sociaux. « Pour que l'entreprise fonctionne, nous avons beaucoup de choses à faire en plus des commandes . Nous faisons le travail de fond, nous cherchons des fournisseurs, pour trouver des matériaux de qualité afin de fabriquer de nouveaux objets. Nous devons régulièrement travailler le soir et le weekend » **Le couple a un rythme effréné !**

« En période de fêtes, nous dormons 5 heures par nuit pendant plus d'un mois »

Pour Geoffrey et Manon les commandes de Noël commencent mi-novembre. Ils doivent gérer les commandes à deux, le timing de confection, préparation, les questions des clients mais aussi l'envoi du colis.

Le couple est très conscientieux et minutieux. Ils ont le souci du détail. Toutes les commandes qu'ils reçoivent sont faites avec amour, attention et professionnalisme. Pendant un mois ils ont un rythme délirant ! Ils peuvent confectionner jusqu'à 2 heures

du matin. Étant parents d'un jeune garçon, le réveil se fait très tôt et les commandes continuent d'arriver.

« Nous avons une communauté très fidèle »

L'entreprise familiale est très suivie sur les réseaux sociaux notamment sur Instagram. **44 500 personnes suivent les produits et les aventures quotidiennes du couple.** Chaque jour, Manon poste une quinzaine de stories sur Instagram. En plus de leur entreprise familiale, les followers aiment voir les coulisses de l'atelier mais aussi leur vie de famille.

« Nous avons le projet de nous agrandir »

Les créateurs ont le projet de déménager. **« Le futur atelier sera 15 fois plus grand que celui que nous avons actuellement.**

Nous pensons aussi embaucher pour pouvoir nous développer encore plus ». Il y aura une aire d'accueil pour le grand public mais aussi un showroom pour présenter tous les produits élaborés par Manon et Geoffrey.

Un grand projet qui devrait arriver pour la fin de l'année !





Jardinerie d'ifs Christelle LEGONIN

L'entreprise familiale LA JARDINERIE D'IFS a été fondée en 1955 par Marie LEGONIN, succédée en 1964 par Jean-Louis et Yvonne qui, à leur tour, ont transmis le flambeau en l'an 2000 à leur fille Christelle LEGONIN. Entourée de son mari Christophe passionné d'horticulture et de leur fils Steven responsable des achats, ils ont créé une activité de production horticole tels que différentes variétés de rosiers, de plantes à massif, de géraniums, de chrysanthèmes, de légumes, de primevères, de pensées, de vivaces, de cinéraires...

Christelle bonjour, d'où vous vient cette passion pour l'art floral ?

C'est par vocation et par amour du monde floral qui offre un large spectre pour la créativité et un bonheur sans cesse renouvelé !

Quelles sont vos sources d'inspiration ?

Nous trouvons l'inspiration en fonction de la saisonnalité ainsi que la motivation par l'envie de créer et de véhiculer une émotion positive lorsque le client reçoit une composition florale ou un bouquet. À ce propos, je dis souvent à mes collaborateurs, "lorsque vous créez, faites-vous plaisir avant tout !"

Qu'est-ce-qui vous distingue des autres jardineries ?

Notre valeur ajoutée ! Par chance nous avons 3 entités : la jardinerie, la fleuristerie et la production horticole et c'est en cela que nous puisons notre créativité en garantissant à notre clientèle tant la qualité que la quantité tout en vous réservant le meilleur accueil possible.

Nous avons à cœur de rechercher les meilleurs producteurs éco-responsables et soucieux de l'environnement, ce qui nous a permis de trouver récemment, un producteur français grâce auquel nous pouvons proposer à notre clientèle, des tulipes cultivées sans pesticide.

Le e-commerce vous a-t-il permis de dynamiser vos ventes ?

Nous sommes le seul artisan fleuriste de Caen et son agglomération possédant un site de e-commerce vous offrant la possibilité de commander de n'importe où, pour toutes occasions et de livrer partout en France.

Suite à un démarrage début 2021, nous n'avons pas encore suffisamment de recul mais le début est très prometteur et nous sommes optimistes pour l'avenir de notre site.

À ce titre, nous vous invitons à découvrir quelques exemples de nos magnifiques bouquets sur le site internet :

www.ACHETEVOSFLEURS.FR

Adresse : 14 Rue Urbain le Verrier - 14123 Ifs

Téléphone : 02 31 34 50 51

CAEN CHAMPLAIN
02 31 93 15 57

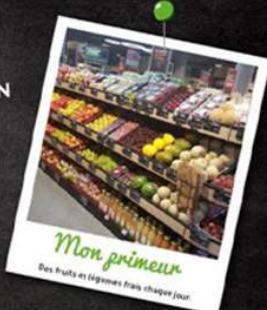
Ouvert le
dimanche
jusqu'à 22h

Poulet rôti
à partir de 5,99€
Poulet fermier
à 7,90€

Carrefour
city votre magasin
de proximité

"Nouveau!"
Venez découvrir votre
Carrefour City CAEN CHAMPLAIN

à très vite !



**FORTE BAISSE
DES PRIX !**



PROGRAMME DU MOIS DE AVRIL

Fréquence :
2 à 4 fois par semaine

CIRCUIT TRAINING :
spécifique
cuisse-abdos-cardio

Un tour complet des
8 exercices est appelé
une série

RYTHME :
20 secondes de travail
puis
10 à 20 secondes
de repos

OBJECTIF :
Faire 4/5 séries
avec 1 à 2 minutes
de récupération entre
elles

Et ne vous inquiétez pas si
cela peut sembler dur pour
la première séance c'est
normal ! Donc n'abandonnez
pas jusqu'à la fin du mois.

**Votre programme sera
devenu plus facile !**



@alex_brunet.hamadi
@visiosport.8_officiel

ou sur sa page Facebook VisioSport.8

SPORTEZ- VOUS BIEN !

Notre coach sportif du mois : Alex Brunet

PRENDRE LES MARCHES PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR, DESCENDRE DU BUS QUELQUES ARRÊTS AVANT, PROMENER SON CHIEN OU FAIRE LES 400 PAS AU TÉLÉPHONE... C'EST DÉJÀ FAIRE DU SPORT ! ILS VOUS PERMETTENT D'AVOIR UN CŒUR EN PLEINE FORME, DONC D'ÊTRE MOINS ESSOUFLÉ ET D'AVOIR UNE MEILLEURE CIRCULATION SANGUINE. MAIS SONT-ILS SUFFISANTS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?

Que vous souhaitiez perdre du poids, prendre du muscle ou tout simplement garder la forme, une séance de 20 à 30 minutes de sport quotidienne à intensité modérée ou forte peut vous permettre d'obtenir des résultats rapidement. **Le secret ? La régularité.**

LES 8 EXERCICES DU CIRCUIT

1 / SQUAT AVEC HALTERES, BOUTEILLES D'EAU OU POIDS DE CORPS



- Placez-vous debout, dos droit et jambes tendues, pieds à largeur d'épaules avec les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur
- Regardez droit devant vous, fléchissez légèrement vos jambes, accentuez la courbe lombaire en contractant les abdominaux et en mettant les fesses en arrière pour garder le bas de votre dos plat.

3 Descendez les fessiers et non le torse en contrôlant la descente.

4 Gardez vos genoux légèrement vers l'extérieur dans l'alignement de vos cuisses et de vos pieds.

5 Mettez votre poids sur les talons.

6 En position assise, pensez à bomber le torse, Descendez vos hanches sous le niveau de vos genoux (dans la mesure où vous pouvez garder votre dos plat)

7 Vos cuisses doivent être au minimum parallèles au sol

8 Remontez en position initiale en contractant les fesses.

2 / JUMPING JACK

- Mettez-vous en position debout avec vos bras sur les côtés avec vos jambes serrées et vos pieds joints.
- Sautez et séparez vos jambes pour que vos pieds atterrissent à environ la largeur des épaules en agitant simultanément vos bras sur les côtés et au-dessus de vous.
- Sautez à nouveau, revenez à la position de départ lorsque vous atterrissez.



3 / REVERSE CRUNCH

- 1 Les jambes parallèles au sol.
- 2 Puis relevez les jambes en enroulant le bassin, en décollant le bas du dos lentement.
- 3 En haut du mouvement, tenez une seconde en contractant puissamment les abdos.
- 4 Puis redescendez, tout en déroulant le dos sans le cambrer.
Attention la tête ne bouge pas ! On inspire à la descente et on expire à la montée.



4 / SQUAT SAUTÉ

- 1 Tenez-vous debout avec les pieds écartés à largeur des épaules et les orteils orientés légèrement vers l'extérieur.
- 2 Descendez en squat, les cuisses parallèles au sol et tenez la position quelques secondes.
- 3 Remontez vite pour sauter sur place le plus haut possible en donnant l'impulsion avec les pointes de pied.
- 4 Receptionnez-vous en douceur avec les pointes de pied et non avec le talon et revenez à la position de départ.



5 / CRUNCH AVEC SERVIETTE

Position initiale :

- 1 Allongé sur le dos, les jambes pliées à 90, la tête légèrement soulevée
- 2 Puis relevez lentement le buste en enroulant le haut de votre colonne, sans à coup.
- 3 On évite de trop monter, arrêtez-vous quand vos épaules et le haut de votre dos sont soulevés et juste avant que le bas du dos ne se relève.
- 4 Regardez vers vos abdos en remontant.
- 5 Une fois en haut, vous allez expirer en contractant les abdos

6 / POSITION DE PLAGE "MADE BY ALEX"

avec jambe gauche

- 1 Couché sur le côté, tête hanche et pieds sont alignés. En appui sur un coude.
- 2 Effectuez une abduction de hanche (élévation de la jambe supérieure) en conservant la pointe de pied orientée vers le sol.
- 3 Inspirez sur la descente et expirez sur la montée, ne pas creuser le bas du dos en contractant les abdominaux.

7 / POSITION DE PLAGE "MADE BY ALEX"

idem avec jambe droite



8 / BURPEES

- 1 Fléchissez les jambes (effectuez un squat) et posez vos mains sur le sol.
- 2 Tout en maintenant vos bras tendus, lancez vos pieds en arrière afin de placer votre corps en position planche.
- 3 Revenez à la position décrite au point 1 en lançant vos pieds en avant.
- 4 Effectuez un saut pieds joints.



Ce programme a été conçu par un coach diplômé d'un BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport)

Greedy guts

VÉGÉTALIENS ET GOURMANDS

LE GREEDY EST POUR VOUS ! CACHÉ AU FOND D'UNE IMPASSE LE RESTO FARFELU DE DIANA ET SA JOLIE FAMILLE, VOUS CONCOCTE DE BONS PETITS PLATS AVEC PRODUITS BIO, LOCAUX ET BEAUCOUP D'AMOUR !

LA GRANDE NOUVEAUTÉ EST LA GREEDY CARA VEGAN ! ELLE SE BALADE SUR LES MARCHÉS, MARIAGES ET FESTIVALS ! TOUJOURS AVEC LES MÊMES VALEURS QU'AU RESTAURANT. THE CHOU MUST GO ON

15 RUE DE BRAS, 14000 CAEN - 02 31 93 38 52



CHARLINE

LA « WONDERFITMOM »

Charline ou la Wonder Woman du moment. Cette Caennaise de 35 ans est coach sportive et maman de 4 enfants. Nous avons eu le plaisir de la rencontrer pour comprendre comment elle fait pour allier vie professionnelle et vie privée.



Après une licence en psychologie et un divorce douloureux, Charline Legrand décide de se reconversion professionnelle. La maman courage souhaite reprendre ses études pour devenir coach sportive. C'est alors, qu'en 2017, elle commence à partager son temps entre son nouveau métier et l'éducation de ses 4 filles.

« LA COVID A FORTEMENT IMPACTÉ LE MONDE DU SPORT »

« Des journées dynamiques et qui ne se ressemblent pas »

Hors covid, la coach sportive fractionne son temps entre des cours de sport en association, le coaching à distance, en salle, à domicile et des interventions en tant que formatrice.

« J'adore avoir des activités multiples car cela entretient la passion. »

Très prochainement cette femme passionnée et énergique ouvre son studio de coaching à Hérouville-Saint-Clair.



« Mes filles ont 8, 10, 12 et 14 ans »

Les filles de Charline apprécient le sport. Elles font de la danse et du foot. Leur maman s'entraînent également avec elles. Grâce à son statut d'auto-entrepreneur,

Charline peut adapter aisément sa vie personnelle et professionnelle.

« Aujourd'hui elles sont plus grandes et autonomes. Je suis maître de mon emploi du temps. Je ne loupe plus les spectacles et autres événements importants de mes filles comme ce fut le cas »

« Le sport me rend vivante. J'évacue les frustrations et la pression quotidienne. J'ai trouvé la paix»

Plus qu'un métier c'est aussi sa passion. Grâce au sport elle transforme toutes les énergies négatives en énergies positives. Le sport est une réelle thérapie et agit beaucoup sur le développement personnel. Elle explique « *je me suis complètement reconstruite à travers cette discipline. Sous les barres j'ai réglé bien des peines, j'ai renforcé mon mental, appris à m'aimer, me faire confiance, évacuer la haine et rencontrer le pardon* »

« Nous sommes maîtres de notre bonheur »

Grâce à ses études mais aussi à son parcours de vie, Charline apporte une dimension supplémentaire à la notion de coach sportif.

Cette maman athlétique apporte un

soutien psychologique aux femmes qu'elle coache au quotidien.

« J'ai à cœur d'amener les femmes sur les plateaux de musculation afin de leur montrer qu'elles sont capables de bien plus qu'elles ne pensent. Le bonheur est un choix et une perspective, il vient de l'intérieur et ne doit pas dépendre des autres. »

Aujourd'hui sa plus belle revanche est de pouvoir aider d'autres femmes à reprendre le contrôle de leur vie.

« Une communauté vivante et bienveillante »

Depuis 3 ans Charline est suivie par plus de 21 000 followers sur Instagram. Elle y partage son quotidien sportif, familial et sait rester authentique. « *Au-delà de ma personne, je pense que les gens se sont attachés à toute la famille.* »

La covid a touché de nombreux domaines dont la sphère sportive. Charline a dû faire plus de coaching à distance mais aussi à domicile. « *Il a fallu s'adapter, mais c'est aussi dans la difficulté que l'on peut rebondir. Sans la covid je n'aurais, sans doute, pas décidé d'ouvrir mon propre studio.* »



Suivez Charline sur Instagram :
@Charlinefitmom

Site internet :

www.charlinecoaching.com

Vous pouvez également retrouver Charline sur notre groupe et notre page « Vivre À Caen » pour des conseils sportifs et culinaires en vidéo!



JODIE CORNELIE SIGMUNDOVA

D'où vous vient votre passion pour le basket ?

Je suis issue d'une famille de basketeurs. Mon père a été professionnel, et joue encore aujourd'hui mais à un niveau amateur. Ma mère en a fait, mais a arrêté à 19 ans.

J'ai donc baigné très jeune dans ce milieu en allant aux matchs de mon père, et comme j'aimais ce sport, j'ai tout naturellement intégré mon premier club à l'âge de 5/6 ans. J'ai toujours été grande et cette taille m'a bien aidé sur les terrains (rires).

Est-ce que la crise sanitaire a provoqué un ralentissement dans votre carrière sportive ?

Oui et non. Oui, car la saison passée a été interrompue en mars et a été considérée comme une saison blanche. Cela m'a enlevé l'opportunité de jouer des play-offs et d'engranger davantage d'expérience. Toutefois je réponds aussi non, car cela m'a permis de me recentrer, et de progresser énormément d'un point de vue mental. Cette saison, j'ai la chance de jouer en Ligue 2, dont le championnat est en cours, mais hélas sans public.

Le fait qu'il n'y a pas de public a enlevé un peu de magie mais je préfère jouer à huis clos plutôt que de ne pas jouer du tout !

Une saison entière sans jouer, c'est très dur physiquement ainsi que mentalement.

Votre passage aux USA a-t-il influencé votre manière de jouer en France ?

Oui, effectivement, j'ai réalisé mon cursus universitaire à l'Université de Dayton, dans l'Ohio. Le fait de pouvoir me perfectionner en dehors des entraînements grâce à l'accès illimité aux infrastructures m'a beaucoup aidé. J'y ai appris cette rigueur dans le travail, le dépassement de soi et la compétitivité.

Vous avez pu voyager un peu partout en France, quel est votre rapport avec Mondeville ?

Avant d'arriver à Mondeville je ne connaissais pas du tout la Basse-Normandie. Je venais de finir trois saisons dans le Sud (deux à Nice, une à Tarbes). Une fois arrivée ici, j'ai bien aimé la mentalité des Normands. Ça a été une bonne découverte et ça m'a permis également de me rapprocher de ma famille vivant aux alentours d'Evreux.

Votre moment le plus marquant lors d'un match ?

Un de mes meilleurs moments s'est déroulé durant un championnat d'Europe avec l'équipe de France U16 en Italie. Nous rencontrions l'équipe de Turquie en quart de finale, et ce fut très serré tout le match et à 48 secondes du temps réglementaire, nous étions menés moins 8 points.

Grâce à trois actions consécutives incroyables, nous arrachons la prolongation.

Puis, en prolongation, même scénario : moins 8 à 48 secondes de la fin. Rebelote, nous arrachons une seconde prolongation.

Le scénario va se répéter avec une troisième prolongation puis une quatrième prolongation et finalement nous avons gagné.

Que diriez-vous à la Jodie qui débute dans le basket ?

Je dirais à la petite Jodie de croire en elle, car dans la vie comme dans le sport, je suis persuadée que c'est une réelle force. Tout devient possible grâce à cette croyance en soi.

Un dernier mot à ajouter pour nos lecteurs ?

Hélas, j'ai l'impression que cette situation s'éternise.

J'espère que tout le monde va bien malgré le contexte actuel. Beaucoup de gens dépriment et se sentent moins utiles car leurs activités professionnelles sont réduites.

Il faut réussir à utiliser ce temps pour se recentrer et réfléchir à ce que nous pouvons changer/améliorer dans notre vie.

A mon niveau, j'ai surtout envie de revoir du monde dans les salles mais en attendant, vous pouvez suivre nos matchs sur la chaîne YouTube "USO Mondeville Basket".



© Romain Chaib 2019



NORMANDY DRUM STUDIOS

Nous sommes aujourd'hui en compagnie de Vincent L'Homme fondateur et professeur au Normandy Drum Studios, école de musique spécialisée dans l'enseignement de la batterie.

Vincent pourriez-vous vous présenter ?

Je suis batteur depuis les années 80. J'ai reçu mes premiers cours de batterie à Amiens à l'école Tama Paiste. Je suis assez vite devenu professionnel et j'ai tourné dans la région dans différents styles de musique. Mais je restais un peu sur ma faim. C'est pourquoi je suis parti à Londres à la Drum Tech, école réputée qui a formé de nombreux artistes de renommée internationale. Passer d'une ville de province à une métropole si riche et si diverse ne peut que vous enrichir culturellement parlant. Diplôme en poche, je suis rentré en France avec une toute nouvelle approche de la musique.

Vous nous recevez dans un vaste studio, deux studios même, connectés hi tech... Pourquoi ce choix ? Le principe est de replacer l'élève au cœur de son parcours. Mon travail sera de détecter les éventuels problèmes que vous avez et de vous proposer un programme adapté et personnalisé. Le programme ne sort pas d'une méthode écrite mais il est construit pour chaque individu. **L'axe principal de l'école c'est vous ce n'est pas ni la méthode ni moi d'ailleurs.**

On trouve chez nous un matériel de haut de gamme parce que je veux pour les élèves une vraie expérience professionnelle. Le matériel pro, les conditions d'exercice pro amènent à une attitude pro de la part des appre-

nants. Cela incite à l'engagement et la motivation. **C'est vraiment l'ADN de l'école.**

On peut remarquer qu'ici le nombre des adultes parfois assez âgés est important. Est-ce c'est parce que vous proposez beaucoup de cours particuliers alors que d'autres écoles favorisent les cours collectifs ?

C'est vrai qu'ici les enfants et les adolescents, bien que présents, sont en minorité. Notre clientèle est plutôt constituée d'actifs et même de prétraités. Ces gens ont du temps, une bien meilleure idée de leur projet musical. Certains ont été frustrés de ne pas avoir pu prendre de cours de musique à cause des contraintes de leur vie professionnelle ou familiale. Je pense qu'avant tout ces gens ont besoin d'être conseillés, guidés. Ils n'ont surtout pas envie de se retrouver dans une « usine à musique » si je peux me permettre cette expression.

Le studio étant connecté, est ce que vous avez pu vous organiser pendant la période du confinement pour que l'enseignement continue même à distance ?

Nous sommes équipés d'un matériel de diffusion pro donc tout le cursus peut être diffusé en direct mais aussi être enregistré. Le cours se déroule en Visio directe et, à la fin, son enregistrement ainsi que les partitions

peuvent être téléchargés par l'élève. Il peut ainsi s'y référer quand il le souhaite.

Pourriez-vous nous raconter une ou deux anecdotes sur votre parcours de musicien ou d'enseignant ?

Difficile de choisir ... Je garde un très bon souvenir de la clôture du **Festival de Beauregard en 2015** avec le groupe My Summer Bee où on a joué devant **15000 spectateurs** mais ma plus grande audience je l'ai eue avec le même groupe lors d'une émission en public de Frédéric Lopez sur France Inter suivie par plus de **900 000 auditeurs**. Bien sûr, il y en aurait beaucoup d'autres...

Un dernier mot pour conclure ?

Libérez la musique, libérez-vous par la musique ! La musique n'est pas réservée à une élite. Jouer d'un instrument c'est découvrir la musique mais c'est aussi se découvrir soi-même.



GASTON



DEUX SOLUTIONS POUR LUTTER CONTRE LES DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT ET LES INSOMNIES



PETITE PAUSE YOGA

Certaines postures, pratiquées avant de vous coucher, ont un fort pouvoir relaxant. Le fait de maintenir une posture pendant quelques dizaines de secondes ou quelques minutes permet de relâcher les tensions éventuelles et de ralentir le rythme.

Tout d'abord, retenez qu'il est toujours préférable que votre dîner soit léger et le plus tôt possible.

Si vous avez respecté le point précédent, quand vient l'heure de vous coucher, plusieurs heures vous séparent de votre dernier repas. Vous êtes donc prêt pour faire quelques postures de yoga avant de plonger dans un sommeil profond et réparateur...

Voici trois postures de yoga avant de se mettre au lit pour multiplier vos chances de passer une bonne nuit de sommeil (voire de devenir une vraie marmotte).

Essayez dans chaque posture, d'avoir une respiration confortable, (ne vous endormez pas avant d'avoir fini), c'est parti !



TORSIONS ASSISES

(vers la droite puis vers la gauche) assis sur votre lit, au sol ou sur un coussin,

Venez étirez la colonne en tournant vers la droite puis vers la gauche. Restez entre 3 et 10 respirations de chaque côté.

BIENFAITS : permet de stimuler les organes internes et les muscles du dos.



LA DEMI-CHANDELLE

Avec l'aide d'une chaise ou contre un mur (vous pouvez être sur votre lit avec les jambes étendues contre la tête de lit).

Les bras de part et d'autre du corps comme vous êtes le plus confortable au niveau des épaules (proches du buste ou plus éloignés). Restez autant de temps que vous le souhaitez.

BIENFAITS : aide à faire circuler le sang jusqu'au cœur, ouvre la poitrine et étire en douceur le dos.



LA POSTURE DE L'ENFANT

À genoux, déposez les fesses sur vos talons (n'hésitez pas à mettre une polaire sous vos chevilles si besoin) et le ventre sur vos cuisses (ou sur un gros coussin si c'est difficile). Restez au moins 2 minutes, plus si vous êtes confortable...

BIENFAITS : Libère les tensions du dos et du ventre et stimule la digestion.

SOPHROLOGIE

Envie de dormir comme un bébé ?

S'il n'y a pas de remède miracle, il peut y avoir des conseils, des techniques qui favorisent l'endormissement et/ou l'amélioration de votre sommeil.

La sophrologie offre la capacité de se connaître et de se prendre en charge. En se reconnectant à soi, en pratiquant des exercices simples, vous pouvez mieux vous comprendre, être acteur de votre bien-être comme de votre sommeil. Le sommeil s'apprend et se prépare.

Le sophrologue commence par repérer si vous rencontrez des troubles du sommeil, par exemple des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes. Ensuite, il explique le fonctionnement du sommeil afin d'appréhender vos besoins : Avez-vous besoin de dormir beaucoup ou peu ? Quels sont vos rythmes ? Après avoir déterminé tous ces aspects, le sophrologue pourra vous apprendre les techniques adaptées pour avoir de belles nuits reposantes et vous ressourcer.

Le sophrologue écoute, puis apporte des techniques adaptées à chacun lui permettant de trouver un vrai plaisir à aller se coucher et à dormir paisiblement. En quelques séances, la personne retrouve généralement un bien-être.

V.Sebire-Sorel,
sophrologue certifiée



Je vous propose quelques astuces pour vous préparer avant votre coucher :

PREMIÈRE ÉTAPE

Il est nécessaire de vous conditionner et de vous préparer à votre soirée. Par exemple, en prenant une douche en rentrant, en préparant un bon repas léger ou toute autre activité (musique, lecture, etc.) qui vous détend.

DEUXIÈME ÉTAPE

Profitez de votre soirée calmement et agréablement sans regarder l'heure mais juste en repérant les signes du sommeil (en général, votre sophrologue vous apprend à repérer les signes annonciateurs).



Deux exercices pour essayer de vous endormir.

Pour cela, mettez-vous en pyjama.

« Asseyez-vous sur votre lit et fermez les yeux. Inspirez-expirez doucement et observez tout simplement ce que vous ressentez. Mettez alors les mains sur votre ventre pour vous connecter à votre respiration abdominale et amenez avec deux ou trois inspirations et expirations un peu de détente. Laissez agir et accueillez les bienfaits de votre respiration abdominale. Ouvrez les yeux et passez calmement en position allongée. ».

« Prenez le temps lorsque vous vous couchez de vous déposer dans votre lit, d'accueillir votre corps en contact avec le matelas, quelle que soit votre position. Inspirez-expirez doucement et fermez vos yeux. Observez votre corps, le contact total ou partiel avec le matelas, votre corps détendu. Prenez le temps de vous déposer confortablement, voire de vous étaler afin d'accueillir pleinement ce moment. Inspirez-expirez et laissez venir le sommeil avec le mouvement respiratoire. Je vous propose l'exercice de la respiration au carré : Détendu(e) dans votre lit, inspirez doucement sur trois ou quatre temps, rétention de l'air sur le même temps, expirez sur trois ou quatre temps et rétention de l'air sur le même temps. Laissez-vous guider par ce mouvement respiratoire tout en prenant conscience de votre corps qui plonge petit à petit dans les bras de Morphée. »

Je vous souhaite de beaux rêves, Chuuut.



LES CONSEILS DU DOCTEUR VERONIQUE ZERAH « PLUS QUE 4 À 6 SEMAINES ... »

Selon une étude* publiée dans le journal médical The Lancet, près de 29% des personnes mises en quarantaine présentaient, à la fin de l'isolement, des signes de stress post-traumatisique, et 31% des symptômes de dépression.

Je vous propose quelques conseils « bien-être » pour tenir...
Le secret ? Organisez votre journée !

FAIRE UNE TO-DO LISTE :

C'est rassurant, et à la fin de la journée, vous aurez l'impression d'un travail accompli. Vous serez fier de vous.

1. LEVER : levez-vous à la même heure (avant midi si possible)

2. REPAS : prenez vos repas, le plus équilibré possible, avec des fruits (orange, pamplemousse, kiwi), dont le menu sera prévu à l'avance. N'oubliez pas votre plaisir !

3. TRAVAIL, TÉLÉTRAVAIL, ÉTUDES...

pas de commentaire

4. PROMENADE : indispensable, une demi-heure suffit. Dans la nature pour se ressourcer, prendre de l'énergie, respirer. Vous pouvez aussi faire un cours de gym, yoga, méditation en ligne.

5. ACTIVITÉ (musique, lecture, bricolage, rangement, jardinage...) : Faire de la musique, chanter, danser diminue le stress (c'est prouvé scientifiquement). Et pourquoi pas partager sur Tik Tok ?

Lire permet de s'évader vers d'autres univers, dans le monde.

Les librairies ne sont-elles pas des commerces redevenus « essentiels » ?

Faire des activités manuelles, être créatif augmente l'estime de soi, c'est bon pour notre moral !!

Faire la cuisine aussi, point bonus : votre repas sera un plaisir !

6. SÉRIES OU PAS mais raisonnablement (3 épisodes)

7. RIEN : c'est permis et indiqué mais pas trop longtemps...

8. RESTEZ EN LIEN AVEC VOTRE ENTOURAGE : prévoyez d'appeler vos parents, vos amis (chaque jour un ou 2)

9. AIDEZ LES AUTRES : faire un gâteau pour la voisine, achetez du pain pour le vieux monsieur, aidez au resto du cœur...

10. NE PAS REGARDER LES INFORMATIONS TROP LONGTEMPS, NI LES FAKE NEWS. Essayez d'écouter des choses positives.

11. SOMMEIL : il faut dormir 6 à 7 heures par nuit. De préférence avant minuit, toujours à la même heure. C'est possible surtout en ces périodes de confinement et couvre-feu ! De même il faut se lever en règle générale à la même heure.

VOILÀ UNE JOURNÉE BIEN REMPLIE !

Si malgré tout cela, les bourgeons dans les arbres, le soleil, et le chant des oiseaux vous attriste, demandez de l'aide, parlez, c'est aussi le secret du bonheur retrouvé



A très vite à la terrasse de votre bar préféré

le Chamarel

Spa - Institut de beauté

-8€
Sur un produit ou une prestation au choix
(à partir de 30€)

Massages Soins visage Soins corps Soins Enfant / Bébé Epilations Endermologie V&C Bien être à Caen

www.lechamarelspa.fr - 02 31 23 10 17
10 Rue Sadi Carnot - 14000 Caen

f i



DANS MA GAMELLE

COMMENT TROUVER DE BONNES CROQUETTES ?

Nous sommes Alexandre et Céline (frère et sœur) habitant au Nord de Caen. Depuis notre plus jeune âge nous avons eu la chance d'évoluer auprès des animaux (chiens, chats, oiseaux, poissons, etc). Notre vocation était toute tracée : le bien-être animal.

Ce métier, nous l'avons particulièrement adopté suite aux problèmes de santé de notre chienne Daisy. À 9 ans, notre springer anglais développe une dermatite (plaques rouges et pertes de poils sur l'ensemble du corps). Nous nous sommes donc intéressés à son alimentation. Après nous être renseignés auprès de spécialistes et de plusieurs études, nous avons développé avec un partenaire nos premières croquettes.

Aujourd'hui Daisy a 14 ans et tous ses poils !



Et vous, avez-vous prêté attention à la composition de vos croquettes ?

Nous allons vous donner 3 indicateurs simples que vous pourrez repérer en un clin d'œil :

- Tout d'abord, trouvez la composition de vos croquettes ; généralement, elle est située au dos ou sur le côté de votre sac. La viande ou le poisson doit apparaître en premier. Nos chiens et nos chats sont des carnivores. La viande ou le poisson doit être majoritaire !

ATTENTION, les « farines animales » ou « les sous-produits animaux » sont des protéines mais nettement moins nobles. En effet, vous pouvez retrouver d'autres éléments tels que : les plumes, carcasses, etc. Votre boule de poils va moins bien digérer ces croquettes et pourra même développer des allergies.

- Pour leur flore intestinale, éliminez les céréales et principalement celles qui sont source de gluten comme le blé. Les céréales sont peu digestibles pour nos petites bêtes et perturbent la digestion naturelle du chien et du chat.

PETIT RAPPEL : Si vous souhaitez changer de croquettes pour votre animal, veillez à faire une transition de ses anciennes croquettes aux nouvelles, sur environ 10 jours.

- Puis, valorisez les croquettes qui affichent sur leur site internet une cuisson basse température. En effet, la cuisson haute température enlève les nutriments et oligo éléments présents naturellement dans les aliments. De plus, la cuisson haute température rend les croquettes moins digestibles et transforme les sucres lents en sucres rapides ; votre animal peut ainsi être plus facilement en surpoids.

Cette analyse nous est propre. Nous avons avec le temps et grâce à notre chienne Daisy, su lire entre les lignes et proposer une nourriture plus saine pour nos amis les chiens et les chats. N'oubliez pas que chaque chien ou chat est différent et qu'ils ne toléreront pas les mêmes choses.

La SOLUTION à tous vos soucis de garde ou de balade sur Caen et ses alentours

06.27.91.40.06
www.pets-and-love.fr

Retrouvez-nous sur notre site internet :

WWW.DANSMAGAMELLE.FR

Contactez nous sur :

eboutique.dmg@gmail.com

Tél. : 06 81 48 80 32

UNE IMAGE, UNE HISTOIRE : L'UNIVERSITÉ DE CAEN

par Maxime DUCHESNE

Si l'on évoque la ville de Caen avec ses habitants ou des personnes extérieures et qu'on leur demande ce qui la caractérise, plusieurs images viendront inévitablement à l'esprit de nos interlocuteurs.

Évidemment, beaucoup penseront à Guillaume de Conquérant ainsi qu'à son château ; tandis que d'autres citentront sa destruction quasi-complète durant la Seconde Guerre Mondiale, le Mémorial pour la Paix et les commémorations qui sont aujourd'hui liées à ces événements.

On peut toutefois être sûr que l'université sera fréquemment mentionnée. **Avec plus de 32000 étudiants pour une population de 105 000 habitants, Caen est une grande ville étudiante, dotée du plus important carnaval d'Europe quand celui-ci a la chance de pouvoir se tenir.**

L'histoire de la ville et celle de son université sont intimement liées, et ce, depuis maintenant presque six siècles.

La fondation de l'université dans la cité normande remonte en effet à 1432. C'est une période marquée par la guerre de Cent Ans et l'occupation anglaise de la région, la ville de Caen ayant été conquise en 1417 par Henri V, roi d'Angleterre, qui revendique alors la couronne de France.

Bien loin d'être dans l'idée de quitter l'Europe continentale à cette époque, le souverain et, par la suite, son fils Henri VI, pensent durablement dominer le duché. Et pour l'administrer, ils ont besoin de former



une nouvelle élite, en particulier de légistes. C'est Jean de Lancastre, frère d'Henri V, régent après sa mort, qui obtient la création de la structure dotée au départ de seulement deux facultés, une de droit canon et une de droit civil. S'y additionneront peu après les facultés de théologie, des arts et, enfin, de médecine.

La guerre prenant quelques années plus tard un tournant en faveur des Français, la question du maintien de l'université dans la ville se pose. Les universitaires de la Sorbonne y sont en effet particulièrement opposés. Une réaction logique quand l'on sait qu'ils risquent de perdre 40 % de leurs effectifs alors constitués d'étudiants normands.

Mais les Normands et les Caennais, via les États de Normandie la défendent auprès du roi Charles VII. Celui-ci accède à leur demande mais décide d'ignorer la création anglaise en fondant l'université une seconde fois,

en 1452. A l'époque, les cours se tiennent rue des Cordeliers, l'actuelle rue Pasteur, ainsi que dans plusieurs collèges. Cette rue sera par la suite nommée rue de la Chaîne, les maîtres de l'université obtenant la possibilité d'y restreindre l'accès avec une chaîne durant les heures de cours pour limiter le bruit causé par les badauds.

Durant l'ère moderne, l'histoire de l'université est bien moins mouvementée. L'enseignement s'y structure progressivement du fait d'un contrôle de plus en plus important des pouvoirs royaux et communaux sur l'institution tandis que le nombre d'élèves augmente lentement, même si lors de périodes difficiles, il peut arriver que le nombre d'inscriptions baisse drastiquement. C'est le cas à la fin du XVI^e siècle, à la suite des guerres de religion auxquelles succèdent une crise économique ainsi qu'une épidémie de peste.

Pour faire face au vieillissement des locaux et au besoin de lieux d'enseignement adaptés, décision est prise de construire un nouveau bâti-



ment en lieu et place des existants. La construction est achevée en 1704 et plusieurs fois agrandie à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle pour accueillir un nombre d'étudiants toujours plus important. Elle prend le nom de « Palais des facultés » en 1894.

Entre temps, l'université disparaît sous la Révolution, ses professeurs clercs comme laïques refusant de prêter serment à la Constitution. Face à cette résistance, le 10 juin 1791, le directoire départemental ordonne la fermeture des classes, mesure annonciatrice du destin de l'ensemble des universités françaises qui voient leurs facultés être supprimées en 1793.

Ce n'est évidemment pas la fin de l'enseignement supérieur en France. Sous le règne de Napoléon Ier, le territoire français est divisé en académies. Celle de Caen comprend les départements du Calvados, de la Manche et de l'Orne ; les facultés sont, quant à elles, rouvertes.

Mais c'est sous la III^e République que de véritables transformations commencent à devenir visibles. En cette fin de XIX^e siècle, les gouvernements ont la volonté de réformer l'enseignement supérieur et la recherche.

Les formations proposées se multiplient et, après cinq siècles, la faculté de droit, jusqu'alors prédominante, se voit concurrencer par la faculté des lettres mais surtout par la faculté des sciences dont le nombre d'étudiants progresse très rapidement du fait de

l'industrialisation progressive de la plaine de Caen.

C'est aussi l'époque où l'université s'ouvre progressivement aux femmes et à des classes sociales qui en étaient jusqu'ici exclues.

La première étudiante est accueillie en 1886 et, dès les années 1930, les femmes représentent 25 % des quelques 1500 étudiants (à titre de comparaison, sur les 670 étudiants inscrits en 1913, 57 étaient des femmes).

Les bâtiments abritant l'université deviennent rapidement trop exigus pour un nombre d'étudiants en constante progression. Si des projets de construction sont en discussion en 1939, la Seconde Guerre Mondiale résout définitivement le problème...

Durant les premières années de la guerre, l'université est relativement épargnée : les Allemands n'y pénètrent pas et ne surveillent pas les enseignements dispensés. En revanche, les étudiants caennais se démarquent par une forte hostilité à l'égard de l'Occupant, tout comme certains de leurs enseignants. Ainsi, le recteur alors en charge, Pierre Daure, est démis de ses fonctions en 1941 suite à ses prises de position et à son attitude dite « laxiste » face aux actes de résistance des étudiants.

Par chance, le 7 juillet 1944, lorsque les bombes des avions de la Royal Air Force tombent sur l'université, aucune victime n'est à déplorer. Mais le bâtiment est

entièrement ravagé par les flammes. À l'automne 1944, alors que la Normandie est enfin libérée, une folle rumeur se répand : l'université pourrait être transférée à Rouen. La menace est prise au sérieux par Pierre Daure devenu Préfet du Calvados et le maire délégué Yves Guillou qui obtiennent du ministre de l'Education Nationale son maintien, confirmé par le Général de Gaulle lors de sa venue à Caen, le 9 octobre 1944.

Il faut toutefois attendre plus de dix ans pour que les premiers bâtiments de l'université actuelle soient inaugurés en juin 1957. Cette inauguration donne lieu à des festivités internationales et à des manifestations de grande ampleur. L'université, a en outre, bénéficié d'un élan de générosité conséquent pour reconstituer les fonds de sa bibliothèque disparue dans les décombres. Cette aide est si importante qu'en 1954 l'université peut se targuer de posséder le plus grand fond anglo-saxon des universités françaises ainsi qu'un fond de 500 000 ouvrages.

L'université connaît par la suite, la même dynamique que les autres universités françaises. Le nombre d'étudiants explose : de 5000 en 1957, il passe à 28 000 en 1995. Ceci explique la construction de nouveaux campus excentrés. Ils sont aujourd'hui six et forment le visage de notre université actuelle, qui espère voir rapidement ses étudiants revenir.



Pour en savoir plus sur l'histoire de Caen et de son université, vous pouvez lire les livres suivants :

Histoire de l'Université de Caen 1432-2012

QUELLIEN Jean, TOULORGE Dominique, Caen, Presse Universitaires de Caen, 2012

Histoire(s) de Caen, 950 ans entre guerres et paix

LENGLART Philippe, Cully, OREP Editions, 2011

Caen à l'ancienne

Plongez vous dans l'histoire de la ville au cent clochers fin 19^e et début 20^e siècle, une autre époque.



ARCHIVES DU CALVADOS, COTE 103FI/1 PHOTO 01
1er octobre 1912



LE CHÂTEAU DE CAEN

Guillaume le Conquérant est le père de la ville de Caen mais c'est également lui qui décide, vers 1060, d'ériger le Château de Caen juste avant de conquérir l'Angleterre.

Le saviez-vous ? Avec ses 5,5 hectares, il s'agit de l'un des plus grands châteaux d'Europe.

PRATIQUE : L'enceinte du château est ouverte en accès libre tous les jours et fermée la nuit



ARCHIVES DU CALVADOS, COTE 2FI/281/2,
photo du photographe Jean Nicola Karren, 1870



ARCHIVES DU CALVADOS, COTE 2FI/838 (PAGE 61)
vers 1902



ARCHIVES DU CALVADOS, COTE 103FI/1 (PHOTOS 01, 02, 03).
1er octobre 1912

ARCHIVES DU CALVADOS, 110FI/2 (PHOTO72).
fin 19^e début 20^e siècle





PHOTOGRAPHIE SYLMI *Cuisine revisitée*

Tout d'abord, parlez nous de votre expérience, votre parcours ?

Ma carrière artistique a débuté en 2014 avec la réalisation de la photo du buste de Batman sur la place Saint Sauveur à la place de la statue de Louis XIV. Suite au succès du réalisme de cette photo, j'ai eu l'idée d'intégrer des personnages de fiction dans les rues de Caen et de présenter ce projet à ma première exposition. Avec le temps, j'ai perfectionné ma technique dans la prise de vue et dans l'aspect artistique de mon travail car je me suis rendu compte que j'aimais créer mes propres images. Je me suis alors éloigné petit à petit de la photographie vers l'art digital.

D'où vous est venue l'idée de faire des photos de cuisine ?

À l'arrivée de Johan Thyriot aux Cures Marines en 2016 (pas encore étoilé à cette époque), il cherchait un photographe pour mettre en valeur ses plats. Une relation de confiance s'est établie entre nous 2. Nous avons su allier nos 2 passions, la cuisine pour lui et la photographie pour moi. À la suite de notre travail commun, je lui ai montré quelques idées de mes photos culinaires revisitées, ce qu'il a grande-

ment apprécié. En 2017, Johan Thyriot est étoilé et une de mes photos a été sélectionnée par le guide Michelin de l'édition de 2017. Ensuite, nous avons continué à travailler ensemble jusqu'en 2020.

Comment procédez-vous, qu'est-ce qui vous inspire le plus ?

Ce qui m'inspire le plus c'est le Cinéma et les effets spéciaux. J'ai toujours été créatif avec une imagination débordante. Pour moi, tout est sujet à inspiration. Elle peut aussi bien provenir de mes lectures, des musiques de film et du cinéma. Mes 3 sources d'inspiration la plupart du temps.

Avez-vous fait appel à d'autres grands chefs étoilés pour prendre des clichés ?

À ce jour, je n'ai fait appel à personne d'autre pour la simple et bonne raison que cette idée d'art culinaire « Food design » s'est développée pendant un autre projet sur lequel je travaille depuis 2 ans. Je suis évidemment ouvert à toute proposition pour de nouveaux défis à partir du moment où ma créativité peut s'exprimer en toute liberté.



WWW.SYLMI-PHOTOGRAPHE.COM



@sylmi_photographe



CAEN CHAMPLAIN

OUVERT
DU LUNDI AU SAMEDI
DE 7H A 22H
ET LE DIMANCHE DÈS 9H

"Retrouvez tous vos services préférés !"



RÔTISSERIE



MACHINE À JUS



RETRAIT COLIS



PHOTOCOPIE



"Flashez ce QR code pour commander en ligne ou venez les découvrir en magasin."

PRODUITS
LOCAUX



Accueil Install'

Calvados

PUBLI-RÉDACTIONNELLE - AVRIL 2021

BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR VOTRE INSTALLATION DANS LE CALVADOS ?

VOUS VENEZ DE VOUS INSTALLER DANS LE CALVADOS, OU EN AVEZ LE PROJET ?
NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS ! CALVADOS ATTRACTIVITÉ

Notre service d'aide personnalisé et gratuit peut vous accompagner à chaque étape clé de votre projet, pour vous aider à trouver un emploi, un logement, pour vous accompagner dans l'inscription de vos enfants à l'école ou vous donner toutes les informations... pour occuper votre temps libre !

VOTRE PROJET DE VIE : UN ÉQUILIBRE À TROUVER

Accueil Install'Calvados est un service sur mesure pour faciliter l'intégration et l'installation des nouveaux résidents dans le Calvados.

Ce dispositif s'adresse à tous :

- Les jeunes talents, salariés, porteurs de projets, étudiants ou professionnels
- Les professionnels de santé et de la filière équine
- Les entreprises qui accueillent de nouveaux collaborateurs

Alors n'hésitez pas : sollicitez-nous pour un conseil, un accompagnement ponctuel ou pour vous assister de A à Z dans votre installation.

NOTRE OBJECTIF : FACILITER VOS DÉMARCHES

Pour vous rendre la tâche plus facile, notre site web vivredanslecalvados.com recense toutes les informations pratiques dont vous avez besoin - **et bien plus encore !** - pour découvrir le territoire du Calvados, pour vous installer, pour travailler ou étudier.



La découverte de
votre nouveau
cadre de vie



L'inscription
scolaire



La recherche de
votre logement



L'emploi du
conjoint



La découverte de
l'offre de loisirs



Accueil Install' Calvados

Vous souhaitez un accompagnement
personnalisé pour votre arrivée
dans le Calvados ?
VOUS ÊTES AU BON ENDROIT !



CHARLINE

votre contact Accueil Install' Calvados

02 31 27 90 45

charline.gustave@calvados.fr

[vivredanslecalvados.com/
le-service-accueil-installcalvados](http://vivredanslecalvados.com/le-service-accueil-installcalvados)

Grâce à notre réseau d'experts locaux, nous organisons des visites accompagnées dans la ville où vous vous installez, vous aidons dans le choix de l'école et modes de garde de vos enfants, et nous pouvons vous proposer des logements et offres d'emploi selon votre profil et votre parcours.

 **Calvados**
Un amour de Normandie

MATTHIEU VAILHÉ, FONDATEUR D'ADSITO

Présentez-vous ainsi que votre entreprise

Matthieu Vailhé 33 ans je suis Caenais et j'ai créé l'entreprise en 2012 après mes études de commerce. C'est la 1^{re} entreprise de conciergerie à Caen. Nous faisons du service pour les entreprises qui ont à cœur d'apporter du bien être à leurs employés. Nous sommes 5 concierges et moi en plus.

Quels genres de services proposez-vous ?

Nous proposons plusieurs types de services :

Des services du quotidien :

le pressing, la couture, la cordonnerie...

Des services automobiles :

contrôle technique, nettoyage auto, carte grise...

Des services à domicile :

Garde d'enfants, d'animaux, ménage repassage, plombier...

Quelles sont les valeurs de l'entreprise ?

Nous voulons faire passer le message qu'il n'y a pas que le salaire et les locaux qui doivent être accueillant mais il faut prendre en compte le quotidien et le facilité, afin de décharger le stress de nos collaborateurs dans le but qu'ils soient

concentrés exclusivement sur leur travail et non sur leurs tracas du quotidien qui sont eux, géré par les concierges. Nous cherchons à convaincre les chefs d'entreprise qu'il est important d'investir dans la qualité du travail et le bien-être de ses salariés, cela augmente leur productivité.

Quels sont vos cibles d'entreprise ?

Notre cible est plutôt les patrons qui sont soucieux du bien-être des salariés dans leur quotidien afin qu'ils soient plus efficaces au travail. D'ailleurs, **100% de nos entreprises clientes sont fidèles** depuis qu'ils font appel à la société. Les entreprises qui nous contactent sont de tailles différentes, cela varie de petite entreprise de 20 salariés à de grandes entreprises.

Quel impact le covid a-t-il eu sur votre entreprise ?

Il y a bien sûr une baisse mais je ne peux pas me plaindre, **nous n'avons jamais perdu de clients et ils ont eu beaucoup de bienveillance pendant le covid**, ils nous ont beaucoup soutenus c'est une vraie chance. En général, notre chiffre d'affaires est en constante évolution de 20 à 30% chaque année.



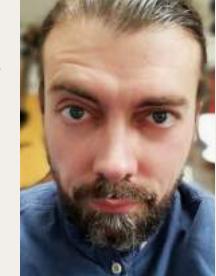
TÉMOIGNAGE

DE CHRISTOPHE JACOLIN (CRÉDIT AGRICOLE) CLIENT DE L'ENTREPRISE ADSITO :

Nous faisons appel à la société depuis 2 ans, ils ont très naturellement trouvé leur place au sein de l'entreprise pour faciliter la vie des salariés présents sur le site sur toutes sortes de services : des sujets très classiques comme le repassage mais également gérer les contrôles techniques, nettoyages de véhicules.

Nous mettons à disposition cette entreprise pour nos salariés pour leur faciliter des choses du quotidien en lien avec nos partenaires sociaux, c'est une démarche issue de la qualité de notre dialogue social. Adsito fait travailler des partenaires : des cordonniers, couturiers et beaucoup d'autres prestataires, c'est aussi pour nous un moyen de soutenir indirectement des professionnels y compris pendant la période Covid car grâce à la conciergerie ils continuent de travailler.





L'Entremet de pâques chocolat praliné

LA RECETTE DU CHEF

Stiffler
MAISON FONDÉE EN 1840 CAEN - NORMANDIE

STREUSEL AMANDE

- 50g de farine
- 50g de cassonade
- 50g de beurre
- 50g poudre amande
- 50g d'amandes brutes

1

Concassez et torréfiez les amandes brutes pendant 15 min à 170 degrés, puis laissez refroidir.
Au batteur muni de la feuille, mélangez la farine, la poudre d'amande, le beurre et la cassonade jusqu'à obtenir une texture de sable.
Ajoutez les amandes torréfiées. Obtenez un mélange homogène. Étalez aussitôt à une épaisseur de 1cm.
Détaillez avec le cercle de 18 cm. Cuire 15 à 18 min à 160 degrés. Réservez.

PRALINÉ AMANDE / NOISETTE

- 50g d'amandes
- 50g de noisettes
- 60g sucre semoule
- 1 pincée de fleur de sel

2

Grillez les amandes et les noisettes à 200g pendant 15 min. Dans une casserole, cuire le sucre à sec jusqu'à obtenir une couleur ambrée.
Ajoutez le mélange amandes + noisettes.
Mélangez afin d'enrober le tout. Laissez refroidir puis mixer pour obtenir un praliné.
Réservez

INSERT PRALINÉ

- 150g de praliné amande noisette
- 75g de crème liquide 35%

3

Au batteur muni du fouet, mélangez délicatement au départ puis une fois homogène, foisonnez pendant 5 min à grande vitesse. Vous devez obtenir une texture crémeuse.
Réserver.

MONTAGE :

À ce niveau de la recette, préparez votre cercle à entremet de 18 cm et 3.5 cm de hauteur.
Commencez par mettre votre streusel au fond de votre cercle.
Mettez en poche pâtissière votre insert praliné.

MOUSSE CHOCOLAT NOIR 70%

- 75g de lait entier
- 150g chocolat noir 70%
- 300g de crème liquide
- 35%

4

Faites bouillir le lait, puis le verser sur le chocolat jusqu'à obtenir une ganache.

Montez la crème pour obtenir une texture mousseuse (juste avant qu'elle soit de la texture d'une chantilly).

Incorporez délicatement la crème fouettée à l'aide d'une maryse.
La texture doit être légère et homogène.

MONTAGE :

Prenez votre cercle avec votre streusel.

Chemisez la moitié de votre mousse chocolat autour du cercle ainsi que le fond (vous ne devez plus voir le streusel).

Prenez votre poche de crémeux praliné et répartissez au cœur de l'entremet.
Recouvrez le tout avec le reste de la mousse.
Réservez au congélateur pendant minimum 2 heures.

Vous aurez besoin d'un cercle de 18cm

GLAÇAGE CHOCOLAT AU LAIT

- 30g eau (1)
- 5g gélatine poudre
- 35g eau (2)
- 75g sucre
- 75g sirop de glucose
- 35g crème liquide 35%
- 75g chocolat au lait

5

Réhydratez la gélatine avec l'eau (1)
Dans une casserole, portez à 103 degrés, l'eau (2), le sucre, le glucose, et la crème liquide.
Incorporez la masse de gélatine.
Versez sur le chocolat au lait préalablement concassé.
Mixez puis utilisez le à 30 degrés.

FINITION

Démouler votre entremet.
Aussitôt, versez votre glaçage de façon régulière
Terminez-le avec un décor en chocolat

72 Rue Saint-Jean - 14000 Caen

www.stiffler.fr

Tél. : 02 31 86 08 94



Suivez Stiffler sur Instagram :
@stiffler1840caen



des idées de Génie !

maison

déco

cadeaux

loisirs

5€
offert
pour 30 d'achat*

*Offre valable du 1^{er} au 30 avril 2021 sur présentation de ce bon en caisse uniquement dans les magasins

Gifi Caen Ifs, Gifi Caen Côte de Nacre
et Gifi Mondeville.



EPILATION DURABLE : Lumière Pulsée

Demi-jambe achetée
= Aiselles OFFERTE
(valeur 315 €
valable uniquement en avril 2021)

Epilation



Beauté
du regard



Gilet
d'électrostimulation



Rajeunissement



Plus de 8
technologies soins
minceurs au choix



Fish spa



Nouveauté

95 avenue Henry Cheron - 14000 CAEN
du Lundi au Samedi 10h - 19h - 02.31.83.90.58

LES ÉTUDES SUPÉRIEURES À L'ÉPREUVE DU CONFINEMENT

Rencontre avec notre juriste, Maître Mylène CASSAZ



Aux Etats-Unis, de nombreuses universités dont la faculté de droit d'Harvard, ont reçu des demandes de remboursement émanant d'étudiants privés de cours en présentiel et demandant un remboursement de leurs frais de scolarité.

Selon vous, de tels recours seraient-ils possibles en France ?

Il est certain que les frais de scolarité de certaines écoles sont onéreux et justifient souvent le recours à l'emprunt pour les étudiants. Des critiques se font entendre quant à la qualité des cours dispensés à distance et le prix payé pour l'année de formation.

Pour autant, il faut rappeler que l'accès des usagers aux établissements d'enseignement supérieur est strictement encadré par l'article 34 du décret n°2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de COVID 19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire. L'accès aux établissements d'enseignement supérieur est donc limité aux formations qui ne peuvent être effectuées à distance. De sorte qu'il ne peut être reproché aux établissements concernés d'assurer un enseignement à distance au lieu du présentiel comme c'est le cas hors période de crise sanitaire que nous subissons actuellement.

En outre, l'impossibilité d'assurer le présentiel ne peut être valablement reproché à l'établissement puisque l'épidémie constitue un évènement irrésistible ou imprévisible rendant impossible l'exécution du contrat et est donc qualifiable de force majeure.

En cas de force majeure reconnue, l'école ou l'établissement pourra être délivré de son obligation de fournir des enseignements, sans indemnité et donc sans être tenu de rembourser les frais de scolarité pour ce motif. Selon moi, l'angle d'attaque serait davantage sur le contenu pédagogique impliquant pour l'étudiant de dénoncer les manquements au contrat passé entre lui et l'école, ce qui pourrait être par exemple une différence importante entre le nombre d'heures de cours initialement prévus et ceux fournis à distance, une absence de cours dans telle ou telle matière, etc...

Une école ne pourra se prévaloir de la force majeure que si elle justifie de l'impossibilité de mettre en œuvre des enseignements adaptés ou à distance permettant de maintenir la continuité pédagogique.

Que conseillez-vous à l'étudiant qui rencontre une telle difficulté ? De se rapprocher de l'établissement en question ?

Dans un premier temps, je lui conseillerais de se manifester auprès de l'établissement, en lui adressant une lettre recommandée, pour dénoncer les manquements au contrat pédagogique, en étant le plus factuel et précis possible.

Dans un second temps et si le courrier ne prospère pas, la saisine du médiateur peut être envisagée, le cas échéant avec l'aide d'un avocat.

Enfin, et en cas d'échec des solutions précitées, le dossier pourra être présenté devant les tribunaux compétents.

Juris'Voxa
Société d'avocats

FABRIQUER VOUS MÊME
vos cosmétiques naturels...

Crème, Sérum, shampoing, gommage,
démaquillant, savon, déodorant, dentifrice,
Huile, baume à lèvres, synergie, bougie...
Chèque cadeau, EVJF et anniversaire.

Reinebow14 Reine_bow14 www.reine-bow.fr 06.63.56.62.80

15 passage d'Escoville, 14000 CAEN

5 PIÈGES À ÉVITER POUR BIEN ACHETER UN VÉHICULE D'OCCASION

VOUS ACHETEZ UNE VOITURE D'OCCASION À UN PARTICULIER ?

Attention, cela ne s'improvise pas ! Pour ne pas regretter votre achat, surtout si le prix de vente est attractif, quelques vérifications s'imposent.

NE PAS CONTRÔLER L'HISTORIQUE DE LA VOITURE

Le gouvernement met à disposition un site Internet très pratique qui permet d'en savoir plus sur l'historique de la voiture :

<https://histovec.interieur.gouv.fr/histovec/home>

Demandez le rapport HistoVec du véhicule convoité : vous connaîtrez sa situation administrative (gages, vol, etc.), le nombre exact de différents propriétaires, si le véhicule a fait l'objet d'une procédure de réparation à la suite d'un accident, ou s'il a été importé. Vous aurez également les dates et kilométrages des passages aux contrôles techniques.



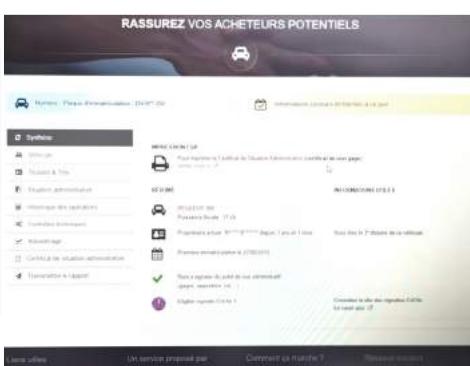
LA VOITURE VENDUE N'EST PAS RÉELLEMENT CELLE ANNONCÉE

Comparez le numéro d'identification gravé sur la voiture à celui de la carte grise (rubrique E). Profitez-en pour vérifier que la motorisation vendue est bien celle sous le capot ! La cylindrée (en cc) est indiquée sous la rubrique P.1, la puissance en kW (à multiplier par 1.36 pour passer en "chevaux DIN") est indiquée à la rubrique P.2. Pour la finition, comparez la voiture à celles d'annonces équivalentes : outre les équipements de série, la sellerie et les jantes sont souvent associées à une finition.

@ewigo_caen

29 Boulevard André Detolle, 14000 Caen

02 31 79 14 56



The screenshot shows a user interface for checking vehicle history. At the top, it says 'RASSUREZ VOS ACHETEURS POTENTIELS'. Below that, there's a search bar with 'Numéro / Plaque d'immatriculation : 25497-00' and a button 'Rechercher'. On the left, there's a sidebar with 'Historique' and 'Historique administratif' sections. The main area displays a table with columns like 'Modèle', 'Date de première mise en circulation', 'Puissance fiscale', and 'Nombre de moteurs'. One row is highlighted in yellow with the text 'Nouvelles immatriculations : 27/06/2019'. At the bottom, there are links for 'Générer le PDF', 'Envoyer l'e-mail', and 'Imprimer l'e-mail'.

L'ENTRETIEN N'A PAS ÉTÉ SUIVI

Un véhicule bien entretenu vous emmènera plus loin !

Demandez les factures d'entretien. Ceux-ci ont-ils été réalisés suivant les préconisations du constructeur ? Souvent, une vidange est nécessaire tous les ans ou tous les 15 ou 20000 km en cas d'utilisation normale. Certains constructeurs proposent des entretiens dit "long life" avec des intervalles pouvant aller jusqu'à 2 ans et 30000 km. A défaut des factures, le carnet d'entretien du véhicule doit être tamponné. Vérifiez également, le cas échéant, si la courroie de distribution a été remplacée (souvent à faire tous les 5 à 10 ans ou tous les 100 000 à 150 000 km suivant les motorisations). Certains moteurs sont équipés de chaîne de distribution, qui doit durer la vie de la voiture : des frais d'entretien en moins !



LES PNEUS SONT NEUFS :

Vous vous dites, tant mieux, des frais en moins à faire ! Mais l'usure des pneus en dit beaucoup sur l'état du véhicule. Une usure anormale peut cacher un défaut de géométrie, éventuellement un véhicule ayant été accidenté et mal réparé. De plus, le vendeur aura tendance à limiter les frais, et à monter des pneus de mauvaise qualité, qui pourront poser des problèmes de tenue de route. Préférez négocier le prix d'achat et choisissez vous-même des pneus adaptés.



ESSAYER LA VOITURE UN SOIR OU SOUS LA PLUIE

Même s'il est parfois difficile de gérer cette contrainte, il est préférable de voir la voiture convoitée propre, au grand jour, et sans pluie ! En effet, vous vous rendrez mieux compte de l'état général de la carrosserie, les rayures étant rendues peu visibles par les gouttes d'eau ou la saleté.



LES PUBLICATIONS DU MOIS

Amina S : Bonjour, j'aimerais venir m'installer en Normandie, pourriez-vous me dire les avantages et inconvénients par rapport à Paris SVP. (153 réponses et 29 600 vues)

Un article qui comme on peut l'imaginer a donné les meilleurs atouts de notre région (avec dérision 😂)

Thierry P : « Non, c'est faux, en Normandie il n'y a jamais de soleil, il fait froid, les Normands sont désagréables, les paysages très moches, les coqs chantent tôt, les vaches meuglent et font des bouses.... Restez à Paris svp... 😂😂 »

Daniel A : « Bonjour, Anciens parisiens, arrivés en 2017 à Caen, il est très difficile de s'adapter ici.

Dommage que les loyers soient si chers en région parisienne, sinon, nous serions repartis. Et pourtant je suis Normand d'origine... C'est ainsi. Je reste dispo pour toutes infos justes et sans parti pris. Bon dimanche à vous. »
Breve de plaisanterie et finalement si ce commentaire n'était pas le plus vrai :

Estelle M : Nous avons la qualité et le confort de vie ici. Moins de stress, un beau paysage, un jardin pour se ressourcer, partager des barbecues et apéro..... 😎 Les plages à côté ...tout est à portée de main

POSTÉ LE 15 MARS 2021 :

Don des boissons (non alcoolisées) !

A la fac de #Caen devant la statue du phénix

**765 j'aime, 245 partages,
105 commentaires, 28 200 vues**

Devant la crise sanitaire les actions en faveur des étudiants se développent !

Camilux O : Encore merciiiiii !!!! J'ai pu repartir avec un sac complet puis le reste a été remis à une association !Les personnes qui ont fait cette action sont dans le besoin en sachant que les boites de nuit n'ont pas réouvert depuis maintenant plus de 1an..... C'est beau de voir leur solidarité !!!

FÉLICITATIONS



Carnaval étudiant de Caen

Estelle L : Effectivement ce n'est pas avec des boissons qu'ils vont se nourrir... mais un peu de plaisir ça ne peut pas faire de mal! Il faut arrêter de tout voir en négatif. C'est quand mieux de donner que de jeter. Je trouve que c'est une bonne initiative, peut-être que d'autres pourront faire de même avec d'autres choses.... nourriture, vêtements... etc

Quand Maxence G partage le 06 mars 2021 un article sur Aurélie et ses copines qui coiffent gratuitement les sans-abri, à Caen

**1077 j'aime, 170 partages,
88 commentaires, 24 900 vues**

Une initiative solidaire et bienveillante très appréciée sur le groupe.



Aurélie Leconte

Matoukia D: Merveilleuse initiative !!!!

On devrait dédier un centre de bien être rien que pour eux au moins 1/mois ... voir avec la mairie éventuellement un local

Les Mariées de L : Bravo les filles !!!!

Océane M : Merci pour eux très jolie geste de solidarité



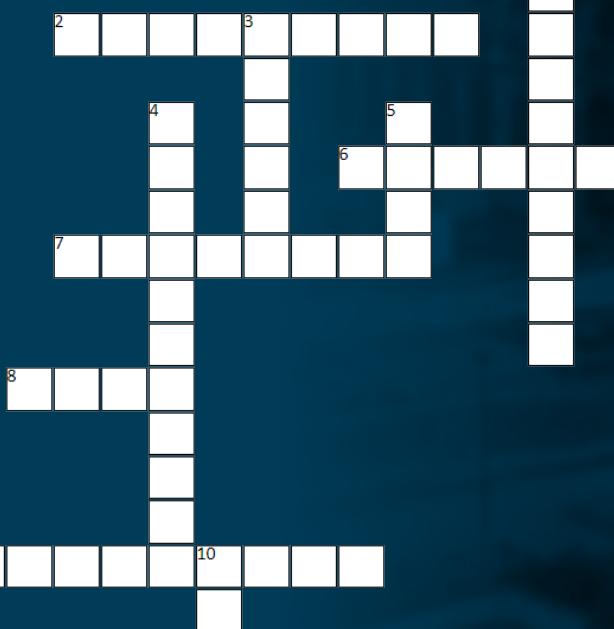
**VivreaCaen
groups/VivreaCaen**

Retrouvez le magazine sur



vivreacaen

JEUX



VERTICAL

1. Duc de Normandie
3. Nous en avons deux, fondées par Guillaume le Bâtard
4. Centre commercial construit en 1986
5. Ce fleuve passe sous nos ponts, c'est aussi un département
6. Cette rue contient beaucoup de bars

HORIZONTAL

2. La région où Caen se trouve
6. C'est à la mode de Caen
7. Club très réputé
8. Des chemins ont été construits à cet effet
9. La plage la plus proche de Caen

			5	8	6
6	4	8	9		
3	8	1	2		
	1	8	7	6	9
4	2	6	5	3	
	5	4	9	1	
7	3	5	4		
1	3	5			

Retrouvez les solutions de nos jeux dans votre prochain Numéro



COIFFEUR/BARBIER DE PÈRE EN FILS

11 adresses en Normandie avec un nouveau shop à Vire.

Rendez-vous en ligne
www.coiffeur-chez-max.com



Caen Venoix / centre ville - Louvigny - Saint-André-sur-Orne - Mondeville - Honfleur - Lisieux - Bayeux - Saint-Lô - Cherbourg - Vire



NOUVEAU

-20%

SUR TOUTES LES

PIZZAS

UNIQUEMENT À EMPORTER

UBEREATS et DELIVEROO de 11h30 à 2h00 du matin.

**CAEN**

60 RUE DE BAYEUX - 02 31 38 71 71
8 RUE DE VAUCELLES - 02 31 50 03 03

 **OUVERT 7/7**

RETRouvez LA CARTE COMPLÈTE &
COMMANDÉZ
SUR PIZZAHUT.FR

À EMPORTER EN LIVRAISON
À PARTIR DE 15€

TÉLÉCHARGEZ & COMMANDÉZ SUR L'APPLICATION

DISPONIBLE SUR Google Play
Télécharger dans l'App Store

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR



LES PTIT'S MOTS DES NORMANDS

du groupe Vivre à Caen

Anniversaires, diplômes ou encore déclarations d'amour...
Tous les mois nous sélectionnons vos dédicaces sur le groupe
www.facebook.com/groups/VivreCaen

De Sandrine

Courage ma fille ce n'est qu'une mauvaise passe
A Adeline D

De Jérémie

Bonjour, j'aimerais dire à mon père qu'il est la personne que j'admire le plus au monde. Papa, tu es mon idole, il n'y a pas de mot pour te dire à quel point je suis fier d'être ton fils. Je t'aime de toutes mes forces, de tout mon cœur et de toute mon âme.
A Mon papa.

De Michelle

Coucou Patou ! Un gros bisous de Mimi !
A Patricia L.

De Valentin L.

Julien V, je ne te remercierai jamais assez pour ton amour, ton soutien au quotidien, ton sourire et l'honnêteté que tu m'offre, je t'aime plus que tout au monde je souhaite être ton futur mari.

A Julien V.

De Blandine

Heula, merci mon ange de m'avoir fait quitter la région parisienne pour devenir normande !!! Mes petits gars et moi, on réapprend ce qu'est la Vie, ensemble, ici. Je t'aime.
A Mon Jérôme-John.

De Braim

Je ne serai jamais capable de te dire combien je t'aime. Pas avec des mots, ils sont trop peu nombreux, trop indisciplinés, trop étriqués. Mon cœur est muet de toute façon. Et puis tu mérites mieux qu'une suite de mots que d'autres ont inventés. J'aurais voulu être là à l'aube du langage pour en créer qui soient à ta hauteur. Alors mon ange, je ne cesserais de te démontrer mon amour. De participer à ton bonheur. Que notre rêve soit éternel. Je t'aime.

A Yolène

De Micheline

Bientôt un café en terrasse. A Un ami qui accepterait,,,

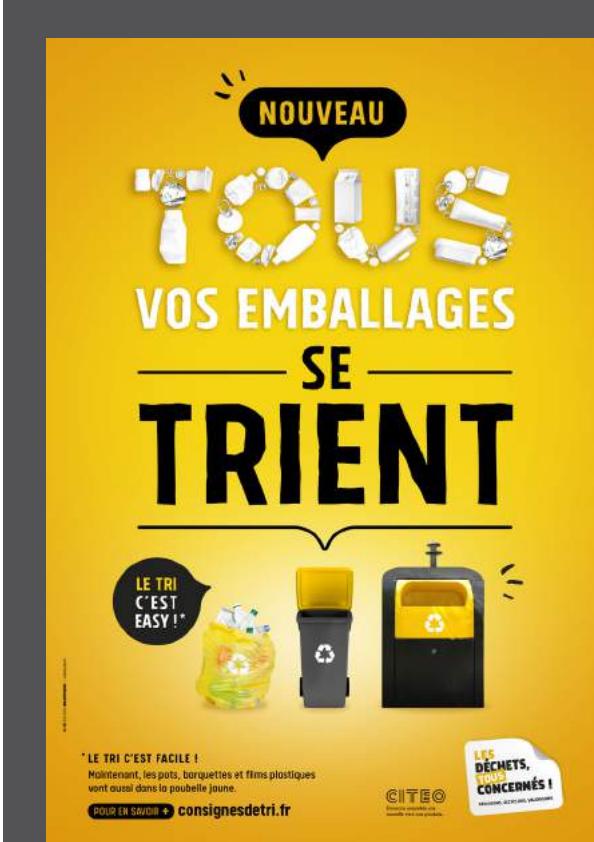
De Magaly

La vraie amitié naît dans le cœur et elle demeure pour toujours, que vous soyez bête, intelligent, drôle, sérieux, calme ou nerveux, heureux ou triste, mais vous vous sentez toujours à l'aise avec cette personne.

A Eloise, Pérrine, Calie, Sandra

De Cécile

Plein de bisous à ma puce devenue caennaise,
je t'aime ma chérie. Ta p'tite Moon.
A Lisa Collard



LE TRI ET LE RAMASSAGE DES DÉCHETS CHANGENT À CAEN-LA-MER

A partir du premier avril 2021, et pour anticiper la nouvelle législation en 2023, la Communauté Urbaine de Caen-la-Mer change l'organisation de la collecte des déchets ménagers, des déchets recyclables et des déchets verts. Explications.

Vous les avez sûrement déjà reçues, les nouvelles pou belles jaunes ainsi que de nouvelles consignes de tri accompagnées d'un nouveau calendrier ont été dis tribuées depuis le début de l'année 2021 aux foyers de la Communauté Urbaine (CU) de Caen-la-Mer. Le 1^{er} avril, dans votre quartier ou votre commune, les dates et horaires des ramassages changent. « C'est d'abord lié à un changement de marché puisqu'à partir de cette date, c'est la société Derichebourg qui sera en charge du ramassage de nos déchets en porte à porte, » explique Marc Lecerf, Maire de Fleury-sur-Orne et Vice-président de Caen-la-Mer. « Au même moment, nous procédons à l'élargissement des consignes de tri. » La CU a en effet profité de ce changement de marché pour devancer de 2 ans les nouvelles consignes de tri sélectif qui deviendront obligatoires en 2023.



Qu'est-ce qui change ?

« A présent, en plus des papiers, des boîtes en fer et de certains emballages, ce sont tous les emballages plastiques qui pourront être mis au tri sélectif dans les poubelles jaunes qui remplacent les sacs jaunes » poursuit Marc Lecerf. « L'avantage, c'est la variation du volume qui sera mieux gérée. Cela sera aussi plus facile pour les collaborateurs qui sont derrière les bennes et qui n'auront plus à porter les sacs parfois très lourds lorsqu'ils sont remplis de papier, journaux ou magazines. Cela limitera les problèmes et maladies musculo-squelettiques qui peuvent en résulter. »

Ces bacs peuvent à première vue sembler trop grands, mais là encore, le Maire de Fleury-sur-Orne a une explication : « Il faut garder à l'esprit que la collecte va changer. Avec les nouvelles consignes de tri, des déchets qui allaient dans les bacs gris viendront désormais dans les bacs jaunes, donc il faut qu'ils soient plus grands. » Le Syndicat pour la Valorisation et l'Elimination des Déchets de l'Agglomération Caennaise (SYVEDAC) estime en effet que 25 % des déchets qui arrivent à l'usine d'incinération de Colombelles pourraient être recyclés. « Le ramassage ne sera plus hebdomadaire mais tous les 15 jours, » poursuit Marc Lecerf. « En septembre prochain, si effectivement nous constatons que ces bacs sont trop grands, nous avons la possibilité de changer pour des plus petits. Le nouveau contrat de ramassage et l'élargissement des consignes de tri entraînent une réorganisation globale qui nous amène à modifier les jours et horaires des collectes. » Ces jours et horaires n'étant plus les mêmes selon les communes, il faut donc se référer au calendrier qui a été distribué dans chaque boîte aux lettres.

De son côté, le Maire de Merville-Franceville, Olivier Paz, également président du SYVEDAC, souhaite alerter sur certaines erreurs constatées dans d'autres communautés de communes qui ont débuté ces nouvelles consignes de tri depuis octobre 2020 : « Nous avons dit que nous prenions

désormais tous les emballages plastiques et certains compris tous les plastiques. Les jouets, les cirés, les bassines et plein d'autres objets ne doivent pas être mis dans les bacs jaunes. Pour ces déchets-là, c'est en déchèterie qu'il faut les déposer. Nous souhaitons faire passer le message également qu'on peut aplatis les bouteilles, cartons et objets mais il ne faut surtout pas les imbriquer les uns dans les autres. Car même si ce tri est effectué par des machines, cela complique leur tâche et ces déchets partent ensuite en refus de tri alors qu'ils sont recyclables. »

Déchets verts, encombrants : privilégier les jardins et les déchetteries

La gestion des encombrants changent également avec un seul ramassage dans l'année pour réduire les coûts et encourager les usagers à aller en déchèterie. Marc Lecerf précise : « Si les gens ont d'avantages de besoins, il y a un dispositif particulier où les foyers pourront solliciter les services de Caen-la-Mer contre une contribution de 10€ pour prendre en charge une partie du coût. Pour les encombrants comme pour les déchets verts, les déchetteries sont à disposition et doivent être la première destination. »

Le Vice-président de la CU souhaite aussi apporter un rappel pour les déchets verts : « Le plus simple reste la gestion à la parcelle. C'est-à-dire de favoriser la réutilisation des eaux pluviales, le compost et le mulching. Cela nous donne quelque chose d'extrêmement vertueux mais il y a des situations paradoxales. Par méconnaissance, certains usagers nous demandent de ramasser leurs déchets verts mais vont ensuite acheter dans des magasins spécialisés des apports d'azote qui engendrent deux dépenses. Alors que cela pourrait être fait en une seule opération de mulching et cela réduirait leurs achats extérieurs. On coupe sa pelouse en petites parties qui viennent enrichir le gazon en azote, toutes les tondeuses possèdent cette option aujourd'hui. »

Pour bien trier, réduire les déchets et préserver l'environnement, maintenant, c'est à vous de jouer !

A RETENIR :

Dans les bacs jaunes à compter du 1er avril :

Les nouveautés à recycler : toutes les barquettes plastiques, tous les pots et boîtes plastiques alimentaires, tous les sacs et déchets plastiques, tous les films plastiques (pack d'eau, papier toilette, essuie-tout...)

Et toujours : toutes les briques en cartons, les papiers, les enveloppes, les journaux, les magazines, toutes les boîtes, bidons et aérosols en métal, toutes les bouteilles d'eau, de jus de fruits et de soda, tous les flacons de produits de toilette et de produits ménagers.



S'afficher #sansfiltre sans se ruiner.



Forfait mobile

70 Go

9€99
/mois

pendant 12 mois⁽¹⁾
puis 34,99 €/mois

Souscrivez sur [orange.fr](#) ou pour des conseils personnalisés, prenez rendez-vous en boutique : [orange.fr](#), appli Orange et moi ou au 0 800 02 55 55 (appel et service gratuits).

Soit 10€ de remise et 15€ par mois remboursés pour les nouveaux clients⁽¹⁾. Engagement 12 mois.

Orange, réseau mobile n°1⁽²⁾

Kit mains-libres recommandé. Offre soumise à conditions, réservée aux particuliers, valable en France métropolitaine du 11/03/2021 au 29/04/2021. 10€ de frais d'activation de la carte SIM (paiement à la commande) pour la souscription d'un forfait seul.

(1) Pour les nouvelles ouvertures de ligne, 10€/mois de remise et remboursement différé sur facture de 15€/mois, sous réserve de n'avoir pas résilié d'offre Orange au cours des trois derniers mois à compter du 11/12/2020. Offre non cumulable. Détail et formulaire sur [orange.fr](#)

(2) Selon l'enquête Arcep d'évaluation de la qualité de service des opérateurs métropolitains – décembre 2020. Les données sont en accès libre sur le site [data.gouv.fr](#)

orange™