

Viesenior

La vraie vie commence à 50 ans

GRATUIT

C'EST L'ÉTÉ
Souriez !

AGENDA
Le calendrier
des sorties et
visites guidées

PORTRAIT | COSTA DE BEAUREGARD

BALADE | A LA DÉCOUVERTE
DES GORGES DU SIERROZ

12 AU 22 AOÛT

10

IMPERIAL
ANNECY

Festival

HUMOUR

CLASSIQUE

JAZZ

Avishai Cohen · Veronica Swift · Roman Doduik

Xavier de Maistre & Lambert Wilson · Rhoda Scott 4tet

Trio Laure Favre-Kahn, Pierre Génisson & Jean-Marc Phillips

Catherine Russell · Esther Abrami · Verino

Les Années 60, le Musical...

www.imperial-annecy-festival.fr



BIENVENUE À VOUS !

«La genèse de Vie Senior prend racine dans la volonté de valoriser l'avancée en âge, et de promouvoir la qualité de vie des seniors». Voilà comment le fondateur du magazine que vous tenez entre les mains résumait son projet. Si le terme senior en rebute certains, il désigne simplement, à nos yeux, la «deuxième partie de la vie». Non pas la vieillesse mais la phase de maturité. Ce que résume bien le slogan «La vraie vie commence à 50 ans». Une période pleine de promesses, qui ouvre la voie à une liberté d'autant plus grande que l'on est généralement plus assuré dans la vie à cet âge-là, et d'autant plus actif.

La revue elle-même atteint son âge de maturité, puisqu'elle a été créée en 2012, par Habib Essanhi, et fête donc cette année son treizième anniversaire. Rachetée

en 2021 par le groupe HCR (qui appartient lui-même au groupe Sogemedia), elle n'a cessé de se développer depuis lors, en s'étendant à cinq départements. Elle compte des éditions dans l'Ain, en Côte-d'Or, en Haute-Marne, en Drôme et désormais en Pays de Savoie.

Vous y trouverez des rendez-vous culturels, des propositions de balades, des informations pratiques, des portraits, des pages d'histoire et de patrimoine local, et des focus sur des sujets variés. Nous n'avons qu'une ambition : être à vos côtés, pour vous aider à vous occuper, et à profiter au maximum des opportunités de la vie.

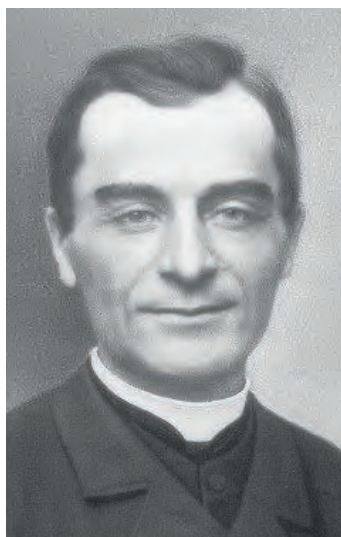
David Chappat

édito

Retrouvez le prochain numéro
Le 6 novembre 2025.

Dans tous nos points de distribution et chez nos annonceurs.

Dans ce numéro



P
10

PORTRAIT :
COSTA DE BEAUREGARD



P
12

ILS SONT FORMIDABLES :
JOCELYNE MARTINET
«TRANSMETTRE, C'EST RÉSISTER»



P
16

BALADE :
LES GORGES DU SIERROZ
UNE RENAISSANCE

P
9

SORTIR :
IMPÉRIAL FESTIVAL
ANNECY

P
24

SANTÉ :
POUR VOTRE BIEN,
FAITES LA SIESTE !

Le calendrier

DES SORTIES

Agenda



AQUALIS L'EXPÉRIENCE LAC

«ESCAPE GAME»

Toute l'année, tous les jours de 18h30 à 20h30.

Fermé le dimanche.

Aqualis, 52 esplanade Jean-Murguet, à Aix-les-Bains.

Âge minimum 10 ans.

Sur inscription.

Tarif unique : 40€ (par groupe de 6 pers. max).

Aqualis l'expérience lac. Trois «Escape game» vous sont proposés : Où sont passées les couleurs du lac ? ECOA ? Menace sur le lac ?

LES CONTREBANDIERS DE L'OR BLANC

JEU DE PISTE

Toute l'année

Place Gianetto à Chanaz.

Animaux acceptés.

Loïc Barlet 06.36.08.12.06

ou contact.lbactivites@gmail.com.

Option 1 : 25€ par plaquette (de 1 à 5 pers.) voir avec l'office du tourisme, pour réserver un créneau avec un animateur. Option 2 : À partir de 15€ par personne (jusqu'à 5 équipes en même temps max).

MUSÉE PACCARD

VISITE DU MUSÉE ET DU CLOCHER

215 Rte de Piron à Sevrier

Toute l'année

Du lundi au samedi inclus de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

Dimanche et jours fériés, ouvert uniquement de 14h à 18h.

Durée de la visite environ 1h30.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE ET DE LA FONDERIE

Le week-end, toute l'année

Du vendredi 14h au dimanche 16h.

Les trois premières semaines d'août tous les jours de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

Sur réservation.

LE TRAIN ROUGE

SPECTACLE

Jusqu'au 31 août

Tous les jours de 11h à 12h et de 14h à 15h et de 16h à 17h et de 18h à 19h.

Animaux acceptés.

Uniquement sur réservation.

4 rue Tiersot à Seyssel

04.57.28.60.04.

Gratuit enfants - de 11 ans.

Le train rouge. Spectacle de marionnettes et musique «Il Gardellino» musique de A. Vivaldi.

BATOJAZZ

CONCERT

Jusqu'au 31 août

Château de Mécoras à Ruffieux

ou Embarcadère de l'écluse à Chanaz.

Réservation obligatoire.

Plein tarif : de 31 à 37€ (pass 2 ou 3 concerts).

Tarif enfant : de 7 à 15€.

GALERIE DU PONT DES Z'ARTS

EXPOSITIONS

Du vendredi 20 juin au 3 août

Du vendredi 8 août au 21 septembre

Ouverture le lundi de 10h à 12h. Le vendredi

de 15h à 18h. le samedi et dimanche de

10h à 12h et de 15h à 18h. Accès libre.

Galerie du Pont des Z'Arts à Seyssel.

Expositions de peintures et de sculptures.

LA CLÉ DES CHANTS

CONCERT

L'église de Seyssel.

Tous les vendredis.

Concert proposé par la Clé des chants.

Accès libre.

MON CŒUR BALBEAT

BAL ET CONCERT TROPICAL ÉLECTRIQUE

Judi 26 juin

Le pôle, Espace culturel et sportif de Pays d'Alby à Alby-sur-Chéran.

Ouverture de l'afterwork à 18h.

Concert à 19h30 jusqu'à 22h.

Entrée Gratuite.

Buvette et petite restauration.

BELINDA DAVIS, The greatest love of all, tribute to Whitney Houston

Judi 26 juin à 20h.

Centre culturel et des congrès

André Grosjean à Aix-les-Bains.

Billetterie en ligne.

Tarif de 55€ à 85€.

INITIATION À L'ORPAILLAGE

ACTIVITÉ

Samedi 28 juin, mercredi 2, 16 et 30 juillet

jeuillet, mercredi 13 et 27 août

De 14h à 16h30.

À Rumilly, lieu défini et communiqué aux participants avant la sortie.

À partir de 8 ans.

Durée : 1h50.

Rens : 06 03 05 26 48 ou

Tarif adulte : 20€ et tarif enfant : 15€.

Initiation à l'orpillage avec Véronique Riondy. Activité spéciale famille avec enfants. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

VESTIGE LACUSTRE DE NOTRE CONSOMMATION

EXPOSITION INSOLITE

Du 1^{er} juillet à début janvier

Aqualis, l'expérience lac,

Le Petit Port à Aix-les-Bains.

Ouvert tous les jours.

Tarif adulte : 3€ et tarif enfant : 2€ (4-17ans).

HIPPODROME

COURSES HIPPIQUES

Mardi 1^{er} et mercredi 9, dimanche 13 juillet à 11h

Hippodrome, rue Pierre Favre à Aix-les-Bains.

Galop Premium- matinale.

Samedi 5 juillet à 11h

Galop Premium- matinale.

Fête de l'hippodrome, animations pour les enfants et adultes, de nombreux lots à gagner.

Dimanche 27 juillet à 14h

Trot. Journée de l'élégance.

Dimanche 3 août à 14h.

Trot PMH. Journée Médiévale, de nombreuses animations prévues.

Mardi 5 et samedi 9 août à 14h

Trot PMH, 14h

AMBIANCE ANNÉE 80

CONCERT

Samedi 5 juillet

Stade des Grangettes à Rumilly.

Ouverture des portes à 18h, DJ à 19h30,

Concert exceptionnel de 20h30 à 23h30, DJ de 23h30 à 00h30.

Fermeture des portes à 01h.

Tarif de 25€ à 120€.

Organisé par le Rugby club de Rumilly.

DÉCORE TA LETTRINE

ATELIER ENLUMINURE

Judi 10 et 31 juillet et 21 août à 11h.
Château de Clermont.
Durée : 60 min.
Dès 5 ans.

Tarif : 3€. Réservation obligatoire
au 04.50.33.50.33.

CLUEDO GÉANT FAMILIAL

JEU

Château de Montrottier à Lovagny.
À partir de 7 ans.
De 18h à 19h30.
Réservation en ligne.

Tarif adulte : 12€
Tarif enfant : 7€.

LE SALTIMBANQUE DU ROI

SPECTACLE DE JONGLERIE MÉDIÉVAL

Lundi 14 juillet et mercredi 27 août
Représentation à 14h30, 15h, 15h30 et 16h
Réservation en ligne.

Tarif adulte : 10€ et tarif enfant : 6€.

CHERCHE PIANO AQUEUX POUR JOUER LA TRUITE DE SCHUBERT

36^e FESTIVAL LYRIQUE

Du Lundi 14 au dimanche 20 juillet à 18h
Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif adulte de 15 à 30€
Tarif enfant de 10 à 15€.

FABRIQUE TON SEAU !

ATELIER

Judi 17 juillet et 7 et 28 août à 11h
Château de Clermont.
Durée : 60 min. Dès 5 ans.
Réservation obligatoire au 04.50.33.50.33.
Tarif : 3€.

JEU PLATEAU «ECO»

ATELIER

Samedi 19 juillet de 15h à 16h30
Aqualis, 52 esplanade Jean Murguet,
à Aix-les-Bains.
Dès 8 ans. Accompagné d'un adulte
Gratuit sur inscription.

AMERICAN BAUGES

RASSEMBLEMENT US

Samedi 19 et dimanche 20 juillet de 10h à 18h.
Parc de verdure au Chatelard.
Exposition d'autos, motos et camions.

BALADE APÉRO

Les samedis du 19 juillet au 23 août
de 18h à 19h
Port Gallatin à Seyssel.

Tarif adulte : 18€ et tarif enfant : 12€. Gratuit
pour les moins de 3 ans.

Balade apéro avec un vigneron. Embarquez à
bord du «Seyssel»

JOURNÉE DE LA CRÉATION

ANIMATION

Dimanche 20 juillet de 9h à 18h.
La Compote Chef lieu.

Différents stands : bijoux peinture, vannerie,
fabrication d'objet en bois et céramique...
Ateliers découvertes.

LES MARCHANDS DE GUERRE

SPECTACLE HISTORIQUE

Mercredi 23 et jeudi 24 juillet
Mercredi 20 et jeudi 21 août
Château de Montrottier à Lovagny.
Animation de 30 min à 10h30, 14h et 16h.
Restauration sur place.
Réservation en ligne.

Tarif adulte : 12€, enfant : 7€ à partir de 6 ans.
Comprend l'animation et la visite du château.

Spectacle historique et humoristique présen-
té par la compagnie Belli Mercator.



ÉCRIS TON PRÉNOM

ATELIER CALLIGRAPHIE

Judi 24 juillet et 14 août à 11h
Château de Clermont.
Durée : 90 min. Dès 7 ans.
Rés obligatoire au 04.50.33.50.33.

Tarif : 3€.

GUINGUETTE

SOIRÉE DANSANTE

Judi 24 et 31 juillet 7, 9, 14, 21 et 28 août
de 19h à 23h.
Plateau de la Sainte à Frangy.

18^e FESTIVAL DE TANGO

DANSE

Judi 24 au dimanche 27 juillet
Plusieurs lieux à Aix-les-Bains
www.aixlesbainstangofestival.fr

Initiations gratuites, démonstrations, stages,
concerts, spectacle.

FÊTE DES VIGNERONS

ANIMATION

Samedi 26 juillet à partir de 18h.
Plateau de la sainte à Frangy.
Info au 06.81.86.02.52.

Balade dans les vignes. Achat carte repas au-
près des viticulteurs de Frangy.

CELTIKA

FESTIVAL CELTIQUE

Samedi 26 juillet
Complexe sportif à Challonges.
Ouverture de 19h à 3h. Info 06.51.98.20.95.
Déambulation et concert.
Jeux et restauration celtiques.

MARCHÉ DES POTIERS

MARCHÉ ARTISANAL

Dimanche 27 juillet
Le long du canal de Savières à Chanaz.



OSCAR : DES ACTIVITES POUR TOUS ! VENEZ ESSAYER !



✕ FITNESS & REMISE EN FORME
✕ GYM DOUCE
✕ PILATES
✕ STRETCHING
✕ RENFORCEMENT
✕ EQUILIBRE
✕ ZUMBA
✕ CIRCUIT TRAINING...

✕ STEP
✕ YOGA
✕ TAÏ CHI CHUAN
✕ ANGLAIS
✕ COUTURE
✕ DESSIN
✕ THEATRE
✕ BRIDGE...

Office socio culturel de l'Albanais et de Rumilly
4 route de Bessine ; 74150 Rumilly - 04.50.01.08.90 | www.oscar-rumilly.fr

FESTIVAL NATIONAL DE LA VOYANCE

VOYANCE

Centre des congrès à Aix-les-Bains.

Du 2 au 20 août. Tous les jours de 10h à 21h. Avec ou sans rdv. Tél : 06 08 09 51 23.

Entrée libre.

SOIRÉE MUSICALE

Samedi 2 août dès 19h.

Les jardins de Lornay à Lornay.

Soirée musicale avec Samantha.

FÊTE DU LAC

SPECTACLE

Samedi 2 août de 19h à 23h.

Baie d'Albigny Annecy.

Spectacles pyrotechniques, jets d'eau, lumières, lasers et animations.



FÊTE DE LA BATTEUSE

Dimanche 3 août dès 8h.

Hameau de Bange à Clarafond

Entrée et animation gratuites.

35^E CONCOURS DE BÛCHERONS

Dimanche 3 août de 10h à 18h.

Centre d'accueil d'Aillons-Margériaz 1000.

FÊTE DU VILLAGE

ANIMATION

Dimanche 3 août de 8h à 13h30.

Mairie, Arith.

Course pédestre dès 9h, ouverte à tous, 5 ou 10km. À 10h30 course pour les enfants 2km. À 13h30 concours de pétanque en triplette. À 21h bal gratuit.

Samedi 9 août

Chene-en-Semine

Proposé par le comité des fêtes.

LES DRAGONS

DÉAMBULATION

Jeu 7 août de 14h à 17h

Château de Montrottier à Lovagny.

Tarif adulte : 12€ et tarif enfant : 7€.

Déambulation avec «Les Dragons».

LES CLASSIQUES DU PRIEURÉ

CONCERT DE MUSIQUE CLASSIQUE

Vendredi 8 août au 22 août à 20h30.

Prieuré à l'abri du cloître,

Le Bourget-du-Lac.

www.aixlesbains-rivieradesalpes.com

04 79 88 68 00

Tarif adulte de 19€ à 23€ et tarif enfant à 10€.

10^E IMPÉRIAL ANNECY FESTIVAL

SPECTACLE

Du mardi 12 au au vendredi 22 août

Impérial Palace à Annecy.

www.imperial-annecy-festival.fr

Renseignements : 04 50 09 38 88.

10 jours de spectacles, concerts classiques, jazz , comédie musicale, humour.



LES BALADEUX

SPECTACLE DE JONGLERIE

Mardi 12 août à 10h30, 14h30 et 16h30

Château de Montrottier à Lovagny.

Tarif adulte : 12€ et tarif enfant : 7€. (Ce billet comprend l'animation et la visite du château).

Duo de jongleurs avec «Les Baladeux».

LES GOLIARDS

ANIMATION

Jeu 14 et vendredi 15 août

de 10h à 16h30.

Château de Montrottier à Lovagny.

Tarif 2 jours adultes : 12€ et tarif 2 jours enfant : 7€ (le billet comprend l'animation et la visite du château).

Au programme de cette journée : spectacles, déambulation, bal, récital de chants et jeux médiévaux. Restauration sur place.

15 AOÛT À LA CAMPAGNE

ANIMATION

Vendredi 15 août

Stade municipal de Chilly.

6^e édition. Organisé par l'ES Chilly. Animations, kermesse, marché de producteurs et concert.

LEZ'ARTS EN SCÈNE

FESTIVAL

Aillon-le-jeune

16^e édition. Proposé par Aillons-Margériaz

Evènement. Spectacles de rue et animations à partir de 15h. Jeux en bois.

Soirée avec quiz musical et feu d'artifice

22h30. Accès libre sans réservation avec participation au chapeau.

Repas montagnard à 19h30.

Repas simple : 13€ et repas complet : 16€.

LA BAUIUE 8^E ÉDITION

RANDO VTT

Dimanche 17 août à 7h

ZA de la Madelaine à Lescheraine.

Tarif de 5€ à 12€.

Découverte de 3 parcours VTT, 1 randonnée pédestre et cyclo sur route. Buvette et restauration (pâtes bolognaises à 5€). Parking voiture gratuit.



OURS EN SCÈNE

FESTIVAL DE MUSIQUE

Vendredi 22 et samedi 23 août de 17h à 1h
Plage de Mémard à Aix-les-Bains.

Gratuit.

Soirée musicale en plein air. Groupes de pop-rock en live. Restauration et buvette sur place.

LA NUIT DES ÉTOILES

ANIMATION

Samedi 30 août de 19h à 23h.

Château de Montrottier à Lovagny.

Sans réservation et dans la limite des places disponibles.

Tarif : 15€.

RALLYE FAMILIAL D'AQUALIS

ANIMATION

Samedi 30 août de 13h45 à 17h30.

Aqualis, 52 esplanade Jean Murguet, à Aix-les-Bains.

Inscription sur le site internet.

Activités pour tous, sans limite d'âge.

ECOMUSÉ

ANIMATION

Lundi 1^{er} septembre au mardi 30 septembre

Les mercredis de 9h30 à 12h et de 14h à 18h.

Ecomusée du Lac d'Annecy à Sevrier

Tarif adulte (à partir de 18 ans) : 6,50€.

Tarif enfant (3-17 ans) : 4,50€. Gratuit - 3 ans.

Tarif famille (2 adultes + 2 enfants) : 20€.

Jeux d'énigmes, parcours ludiques et en extérieur. Soirées savoyardes et gourmandes voir programmation.

FÊTE DU PAIN

ANIMATION

Dimanche 7 septembre

Vanzy

Fête du pain et vide-grenier.

BALADE GOURMANDE

ANIMATION

Salle sous la mairie à Francens.

Balade gourmande proposée par «Au P'tit café».

FOIRE 51^E ÉDITION

FOIRE

Dimanche 14 septembre de 9h à 18h.

Parking de la fromagerie à Aillon-le-jeune.

JOURNÉES DU PATRIMOINE

VISITES

Samedi 20 et dimanche 21 septembre.

GRANDAUDITION À VALLIÈRES-SUR-FIER

UN CENTRE AUDITIF PROCHE DE CHEZ VOUS

Pierre Cottaz, audioprothésiste diplômé d'État, vous propose un **service sur-mesure** pour trouver l'aide auditive la plus adaptée parmi un **large choix d'appareils**, dont certains modèles **entièrement remboursés⁽²⁾**, grâce à la réforme santé en vigueur.

RESTE
À CHARGE

0€⁽²⁾

VOTRE
**BILAN
AUDITIF⁽¹⁾**
GRATUIT
ET SANS
ENGAGEMENT

04 80 47 01 16



GRANDAUDITION VALLIÈRES-SUR-FIER

Pôle Santéalp, 70 route des Combettes - 74150 Vallières-sur-Fier
vallieres@grandaudition.com

(1) Test non médical effectué par un audioprothésiste Diplômé d'État. (2) Reste à charge de 0€ pour l'appareillage d'une aide auditive de Classe I, grâce au remboursement de l'Assurance Maladie (sous condition d'avoir un contrat dit «responsable» ou CSS - Complémentaire Santé Solidaire) et du complément de remboursement de votre mutuelle (sous réserve de référencement auprès de votre mutuelle). Réforme 100% Santé mise en place par le gouvernement valable depuis le 01/01/2021 • GrandAudition Vallières-sur-Fier RCS PARIS 920185758

Le logement
social est
une chance

Consommer
responsable,
c'est l'avenir

Vivre dans un
logement digne
est un droit

Chacun mérite
un meilleur cadre de vie



CONSOMMATION
LOGEMENT ET
CADRE DE VIE

Citoyens au quotidien

**PARTICIPE À
LA FÊTE DE L'ÉTÉ**

Samedi 14 juin
à 14h

Champ du Comte
Rumilly

Contact

MARIE STABLEAUX
4 IMPASSE DE LA FÔRET
74150 RUMILLY
marie.stableaux@hotmail.fr

Permanence

2^e samedi du mois
de 11h à 12h

6 Cité la Salle
74150 RUMILLY

2^e samedi du mois
de 11h à 12h

21 route de Chevennes
74960 CRAN GEVRIER

2^e et 4^e vendredi du mois
de 14h à 16h30
Maison de quartier/Chalet
10 rue de Vernaz
74240 GAILLARD

Rejoignez-nous
sur clcv.org

Le calendrier

DES VISITES ET VISITES GUIDÉES

AIX-LES-BAINS

Jusqu'au 4 juillet

• Aqualis

Visiter Aqualis.

Ouverture les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés sur réservation en ligne (À réserver 24h à l'avance).

Tarif adulte 3€ et tarif enfant de 4 à 17 ans 2€. Gratuit pour les - 4 ans.

52 esplanade Jean Murguet

Samedi 20 et dim. 21 septembre

• Aqualis

Journée du patrimoine.

Ouvert à tous. Gratuit.

Visites commentées.

52 esplanade Jean Murguet

Mardi 24 juin

• Les Palaces des Coteaux

Visite guidée.

Réservation à l'office du tourisme.

Durée : 1h45. Plein tarif : 8€.

Rdv devant les grilles du Splendide.

Vendredi 27 juin

• Queen Victoria

Visite guidée à 16h. Billets en vente à l'office du tourisme.

Plein tarif : 6€.

Centre culturel et des congrès.

Vendredi 27 juin

• Casino Grand Cercle

Visite guidée.

Carte d'identité ou passeport obligatoire. Billets en vente à l'office du tourisme. Tarif : 6€.

Rdv à 14h30 devant le casino.

CLERMONT

Jusqu'à fin septembre

• Château de Clermont

Visite libre.

Ouverture de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h sauf 19/06, 20/06, 27/06 et 29/07. Fermé le lundi. Gratuit -8 ans et les premiers dimanches du mois.

Visites guidées.

Le château farfelu de gallois.

En juin, juillet et août, le samedi et dimanche de 11h à 15h. Sauf le 29/07. Date supplémentaire le 14/07. Fermé le lundi. Durée 45 min. Gratuit -de 8 ans.

VC N°6 du Chef Lieu À la Rn 510

Samedi 5 juillet

au dimanche 31 août

• Château de Clermont

Visite express archéo, visite inédite.

Visite guidée à 14h30 et à 15h30 et à 16h30. Sauf le 29/07. Date supplémentaire le 14/07. Fermé le lundi.

Durée : 30 min. Plein tarif : 3€. Gratuit pour les moins de 8 ans.

VC N°6 du Chef Lieu À la Rn 510

Lundi 14 juillet

• Château de Clermont

Visite du chantier de fouilles - visite inédite.

Visite guidée à 15h. Durée : 60 min.

Gratuit. Sur résa au 04.50.33.50.33.

VC N°6 du Chef Lieu À la Rn 510

LORNAY

Jusqu'à début novembre

• Les jardins de Lornay

Ouverture le lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 17h. Samedi et dimanche de 10h à 17h.

Tarif : 5€. Gratuit -de 8 ans.

4590 CR de Moye.

VAULX

Jusqu'au 5 octobre

• Les jardins secrets

Visite.

Tous les jours de 14h à 16h30. Du 12 juillet au 24 août : petite restauration le midi sur place sans réservation. L'après-midi en été, thé à la menthe, beignets, cocktails et boissons fraîches selon disponibilité.

Tarif adulte : 10€, de 13 à 18 ans : 8€ et de 4 à 12 ans : 4,50€.

Gratuit - 4 ans.

1561 Rte de Lagnat.

CHANAZ

Jeudi 14 août

• Maison de Boigne

Visite à 10h30 de 1h avec Michelle guide PSMB. Participation libre. Ren-seignement et résa : 07.86.83.90.38.

Jeudi 24, 31 juillet, et 7 août

• Nocturnes

Visite théâtralisée

Village et l'église d'1h30 avec guide PSMB de la «Cie La pluie et le beau temps» à 19h.

Participation libre.

Rens et rés : 07.86.83.90.38.

BOURGET-DU-LAC

Tous les jeudis de juillet et août

• Le Prieuré

Visite guidée.

À 9h30. L'église, la crypte, les bâtiments du prieuré et son jardin.

Tarif : 6€. Gratuit -12 ans.

Rdv devant l'église St Laurent.

• Le Château de Thomas II

Visite guidée.

À 11h. La maison de Savoie et les 2 tours. Tarif : 6€. Gratuit -12 ans.

Rdv avant les grilles du château.

SEYSSSEL

Du jeudi 17 juillet au 21 août

• Le port Gallatin

Visite guidée nocturne.

Tous les jeudis de 20h15 à 21h45.

Durée 1h30 / 2h. Tarif : 7,50€.

SAINT-PERRE-DE-CURTILLE

Vendredi 18 juillet

• Château de Pomboz et église

Visite du Château de Pomboz et de l'église en rotonde avec guide PSMB à 17h.

Durée 2h.

Tarif : 6€. Gratuit pour les enfants.

Rens. et résa : 06.76.83.90.34.

Les rendez-vous permanents

Alby-sur-chéran

• Visité guidée « A la découverte du bourg médiévale » Parking de l'église N.dame de Plaimpalais. Durée 1h30.

Tarif : 5€

• Visite du Musée de la Cordonnerie sur RDV. Place des Trophée.

En juin du mardi au samedi 10h à 12h / 13h30 à 17h30. Juillet et août du lundi au samedi 10h à 12h / 13h30 à 18h. Septembre (jusqu'au journée du patrimoine) du mardi au samedi 10h à 12h / 13h30 à 17h.

Durée : 35-40 min.

Tarif groupe visites guidées : 4€/pers. Entrée gratuite de juin à septembre si visite libre.

• Visite guidée Ciergerie Blanchet sur RDV.

Place du trophée à Alby-sur-Chéran.

Durée : 35-40 min.

Réservation : 04.50.68.39.44 ou animation@mairie-alby-sur-cheran.fr.

L'IMPÉRIAL ANNECY FESTIVAL 2025

10 jours de musique, de convivialité et de découvertes

Du 12 au 22 août, la 10^e édition promet une expérience musicale inoubliable. Cette célébration envoûtante du jazz, de la musique classique et de l'humour va offrir aux festivaliers une palette de sonorités et de spectacles aussi variée que captivante.

Situé dans un cadre idyllique, avec le lac d'Annecy en toile de fond, l'Imperial Palace devient le lieu de rendez-vous des mélomanes et des amateurs de bonne ambiance. Chaque soir à partir de 18 heures, la terrasse de l'hôtel ouvre ses portes pour des concerts gratuits en plein air. Avec une capacité limitée à 100 places sans réservation, les chanceux auront l'opportunité de savourer des performances musicales tout en profitant de la vue imprenable et en sirotant un verre rafraîchissant. En cas de pluie, la salle du bar accueillera les festivaliers pour une expérience tout aussi enivrante.

À partir de 21 heures, l'Impérial Palace propose ses rendez-vous d'exception dans la salle de l'Europe du Centre des Congrès Impérial - Grand Annecy. Avec ses 600 places, cette salle prestigieuse sera le théâtre de moments inoubliables. Les tarifs, abordables pour tous, varient de 15 à 38€, avec des réductions pour les enfants de moins de 18 ans, les demandeurs d'emploi et les personnes en situation de handicap.

Chaque soir, une thématique différente prendra vie sur scène, offrant ainsi une programmation éclectique et envoûtante (durée entre 1h15 et 1h30).



Parmi les temps forts de cette 10^e édition, le retour de Rhoda Scott, organiste et chanteuse de jazz américaine venue lors de la première édition. Elle sera accompagnée de son quartet 100% féminin. Elle est surnommée «The Barefoot Lady» (la dame aux pieds nus). Son dynamisme et son énergie vous transporteront dans son univers jazz New Orléans.

Avishai Cohen, contrebassiste d'exception à la renommée internationale, accompagné de deux jeunes musiciens très prometteurs, présentera son dernier album «Brightlight» lors de la première soirée du festival. Avishai aime interagir avec son public, cela promet une soirée riche en émotions.

Pour les amoureux des notes extraordinaires de la Harpe, notons la présence exceptionnelle de Xavier De Maistre qui sera accompagné par le fabuleux et talentueux acteur Lambert Wilson. Un duo atypique pour une soirée théâtralisée sur le thème des «Nuits Fantastiques» mêlant prose et musique.

Les festivaliers auront également l'opportunité de découvrir une fresque musicale sur le thème des années Yéyé à travers 18 tableaux retraçant cette folle période musicale passant de Charles Aznavour à Claude François. Un fabuleux voyage dans le temps !

Mais aussi de l'humour avec Vérino et son One Man Show «Rodéo» relatant les turbulences de la vie actuelle. Sans oublier l'humour caustique du célèbre Youtubeur Roman Doduik qui chahute amoureusement le public. Il aime dire qu'il est le trait d'union entre les générations. Son stand up s'adresse à des publics de tous âges.

Plus de 20 artistes de tous horizons musicaux, du classique aux musiques

du monde en passant par l'humour, se succéderont sur scènes pour offrir des moments culturels inédits et mémorables.

Cette 10^e édition s'annonce exceptionnelle.



Billetterie et infos pratiques

www.imperial-annecy-festival.fr

info au +33(0)4 50 09 38 88

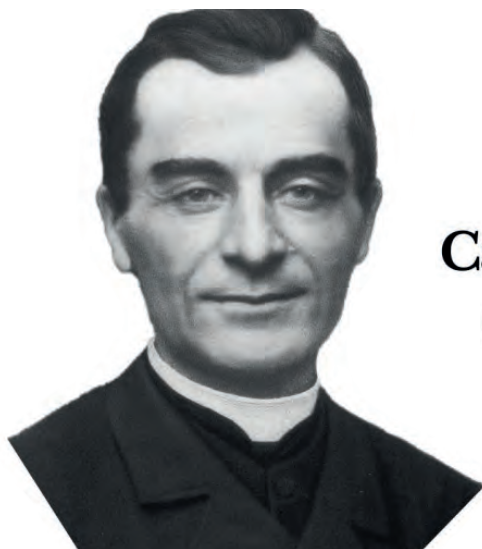
ou spectacles@imperialpalace.fr

mais également auprès de l'Office de Tourisme d'Annecy

Adresse : IMPERIAL PALACE

Allée de l'Impérial- ANNECY

Parking à proximité



Camille 🍁 🏡
Costa ❤️ de 🍁
Beauregard

Le “père des orphelins” béatifié à Chambéry

Pour la première fois de son histoire, Chambéry a accueilli une béatification : celle de Camille Costa de Beauregard, prêtre savoyard du XIX^e siècle.

Elle s’est déroulée du 16 au 18 mai dans une atmosphère de ferveur populaire et de profond recueillement. Retour sur une figure locale devenue modèle universel.

C’est un visage familier de la mémoire savoyarde qui entre désormais dans la lumière de l’Église universelle. Camille Costa de Beauregard, prêtre né en 1841 et décédé en 1910, a été proclamé bienheureux le 17 mai dernier à Chambéry, lors d’une messe solennelle qui a rassemblé près de 4 000 personnes. À travers lui, c’est toute une époque, celle de la Savoie du XIX^e siècle, qui ressurgit dans les cœurs.

Un homme de foi et d’action

Issu d’une illustre famille savoyarde, Camille Costa de Beauregard aurait pu choisir une carrière confortable. Il préféra répondre à l’appel de la prêtrise et consacrer sa vie aux plus démunis. Dès 1868, il fonde à Chambéry l’orphelinat du Bocage, avec la conviction que chaque enfant abandonné mérite un toit, une éducation et une dignité. Il y développa un modèle éducatif avant-gardiste, mêlant rigueur morale, tendresse, et attention individuelle.

Sa réputation de bonté et de courage se propagea bien au-delà des frontières savoyardes. Pour les habitants, il devient «le père des orphelins». On raconte qu’il parcourait la région à pied ou en cariole, pour recueillir les enfants laissés pour compte et leur tendre la main.

Une béatification longue à éclore

Le chemin vers la béatification n’a pas été simple. Le procès en béatification fut lancé peu après sa mort, mais ce n’est qu’un siècle plus tard qu’un miracle attribué à son intercession permit d’ouvrir les portes de la reconnaissance officielle. Ce miracle, aujourd’hui validé par l’Église, est celui d’un jeune orphelin du Bocage devenu subitement aveugle en 1910, guéri après avoir été touché à l’œil par un mouchoir ayant appartenu au prêtre. Les médecins de l’époque n’avaient pu offrir d’explication. En mars 2024, le pape François signait le



Orphelinat du Bocage.

décret de reconnaissance du miracle.

Mais les mois précédant la cérémonie furent marqués par une incertitude de taille : le décès du pape François en avril 2025. L'Église, selon ses règles, ne peut procéder à une béatification sans la présence d'un pape ou de son représentant. Il fallait attendre l'élection d'un successeur pour maintenir la célébration prévue. Ce fut chose faite rapidement : le 8 mai, Léon XIV devient le nouveau souverain pontife et confirme dans ses premiers actes la béatification de Camille Costa de Beauregard.

Une mobilisation exceptionnelle en Savoie

Pendant ce temps, à Chambéry, rien n'était laissé au hasard. Depuis plusieurs mois, les préparatifs battaient leur plein. L'événement, unique en France cette année, mobilisait près de 300 bénévoles, les paroisses de Savoie, la Fondation du Bocage, et des centaines de fidèles.

Trois jours de festivités ont ainsi été imaginés. Le vendredi soir, un cortège musical et populaire a accompagné les reliques du bienheureux, transportées en calèche jusqu'à l'église Notre-Dame. Une veillée de prière, ouverte à tous, prolongea ce moment de recueillement.

Le samedi 17 mai, sous un soleil printanier, la cathédrale Saint-François-de-Sales était pleine à craquer. Mille personnes ont pu y prendre place, dont 300 membres de sa famille de Camille Costa de Beauregard, venus de divers continents. Sur le parvis, 400 autres fidèles suivaient la célébration retransmise en direct, pendant que 2 000 personnes étaient rassemblées au Bocage. La messe, présidée par le nonce apostolique en France, Monseigneur Celestino Migliore, fut ponctuée de chants, de lectures et d'un moment particulièrement émouvant : la lecture en latin de la lettre apostolique signée par le pape Léon XIV, proclamant Camille Costa de Beauregard «bienheureux».



Camille Costa de Beauregard entouré par des orphelins.

Un message toujours actuel

L'émotion était palpable lorsque le portrait du bienheureux apparut, accompagné des acclamations et du chant «Laudate Dominum». Dans son homélie, Monseigneur Verny a souligné que «*le message de Camille Costa de Beauregard s'adresse à toutes les personnes de bonne volonté, croyantes ou non, qui œuvrent pour un monde plus juste*». Il a rappelé également combien l'Église savoyarde avait traversé des semaines d'incertitude «*comme des montagnes russes émotionnelles*», après la mort du pape François. Mais la persévérance, dit-il, «*est une vertu bien savoyarde*».

Le dimanche, une messe d'action de grâce a réuni les fidèles au Bocage, suivie d'un après-midi festif animé par les jeunes. Ce moment intergénérationnel a témoigné de la vitalité de l'œuvre du bienheureux, encore bien vivante aujourd'hui.

Un exemple pour aujourd'hui

Cette béatification n'est pas seulement un fait religieux. C'est aussi un rappel précieux pour notre temps. En mettant à l'honneur un homme de foi, mais aussi de terrain, engagé pour les plus fragiles, l'Église offre un modèle de fraternité et d'action. À une époque marquée par l'individualisme, Camille Costa de Beauregard rappelle la force du don de soi, de la charité active, et de l'amour pour chaque être humain. Un message universel, qui résonne avec une force particulière auprès des générations qui ont vu se transformer notre société. Et qui peuvent trouver, dans le souvenir de ce «père des orphelins», une source d'inspiration et de consolation.

Stéphane Ducret





JOCELYNE MARTINET

«Transmettre, c'est résister»

À 78 ans, Jocelyne Martinet incarne une mémoire vivante de l'Histoire et une militante infatigable du devoir de transmission. Secrétaire générale nationale de la FNDIRP (Fédération Nationale des Déportés et Internés Résistants et Patriotes) et présidente départementale pour la Haute-Savoie, elle porte l'héritage des résistants, déportés et internés avec la force tranquille de celles et ceux qui savent d'où ils viennent. Rencontre.

Vous êtes aujourd'hui une figure centrale de la FNDIRP. Pouvez-vous nous raconter comment votre engagement a commencé ?

J'ai grandi dans une famille profondément marquée par la guerre. Mon père, René Righi, a été arrêté le 27 décembre 1943. Résistant et donc considéré comme terroriste, il a été interné au camp du Vernet, en Ariège, puis déporté sur l'île anglo-normande d'Aurigny, annexée par les Allemands. Là-bas, les conditions étaient inhumaines. Les premiers mots entendus en arrivant sur l'île : «Vous êtes nos prisonniers, nous avons droit de vie et de mort sur vous.» Ces mots ont forgé son destin – et le mien. Toute ma vie a été traversée par cette histoire. Il m'a transmis le besoin de témoigner, de comprendre, et de ne jamais oublier. J'ai rejoint la FNDIRP à la retraite, mais en vérité, j'y étais depuis toujours.

Votre père a connu l'enfer des camps et une évasion rocambolesque. Quel impact cela a-t-il eu sur votre enfance ?

Immense. Les enfants de déportés ne grandissent pas comme les autres. Ils ont grandi avec les cris nocturnes de leur mère ou leur père hanté par des cauchemars, des silences lourds, et des cicatrices invisibles. À l'époque, on ne pouvait pas expliquer à un enfant les tortures subies, la déshumanisation, l'horreur. Mais on ressentait tout. Nul ne guérit de son enfance et ces blessures, je ne les renie pas. Elles m'ont construite. Et elles nourrissent aujourd'hui mon combat pour la mémoire, en particulier auprès des jeunes.

Quel rôle joue la FNDIRP aujourd'hui, 80 ans après la fin de la Seconde Guerre mondiale ?

Un rôle fondamental. Fondée en octobre 1945 par le colonel Frédéric Henri Manhès et Marcel Paul – deux hommes eux-mêmes déportés – la FNDIRP rassemble toutes les catégories de victime du nazisme et de ses complices de la collaboration : déportés, internés combattants de la résistance, persécutés au nom



René Righi.

d'une idéologie raciste, exilés, patriotes résistants à l'occupation et leurs descendants familles de disparus, de fusillés, de massacrés. A une époque où les cellules d'écoutes psychologiques n'existaient pas et où la sécurité sociale n'en était qu'à ses balbutiements, elle a apporté aux survivants des camps, une aide psychologique et médicale leur permettant ainsi une réinsertion progressive dans la vie civile. Elle a été le relais entre les

survivants et ceux qui ne sont pas revenus en refusant l'oubli. La FNDIRP plonge ses racines dans les crimes sans précédent du nazisme et témoignera dans plusieurs procès.

L'un des serments faits dans les camps était : «Si je reviens, je témoignerai.» Nous sommes les relais de ce serment. Aujourd'hui, alors qu'il ne reste plus qu'une quarantaine de déportés au sein de l'Association, notre mission est plus essentielle que jamais : transmettre, expliquer, éveiller les consciences, lutter contre l'oubli.

Comment transmettez-vous cette mémoire aux jeunes générations ?

Je vais dans les collèges, les lycées, parler, raconter. Je leur dis que l'histoire de mon père n'est pas un conte d'un autre siècle. C'est une réalité. Un homme, un père, un mari, qu'on a arraché aux siens, déchu de sa nationalité, réduit à l'état de «terroriste» par le régime de Vichy. Et comme lui, des milliers. En Haute-Savoie, plus de 1 200 déportés, 450 fusillés. Ce sont leurs histoires que je raconte. Je vois dans les yeux des élèves de la stupeur, de l'incompréhension, mais aussi du respect. Ils comprennent. Et ils n'oublient pas. Depuis quelques années une école de jeunes porte-drapeaux a été créée à l'initiative du délégué départemental militaire, de l'ONACVG et de l'Éducation Nationale et c'est souvent après une intervention que de jeunes collégiens viennent à ma rencontre et décide de s'impliquer davantage dans le devoir de mémoire en devenant porte drapeau. On sent qu'on les a touchés, qu'on a réussi à leur transmettre et que notre devoir de mémoire est accompli.

Cette année marque le 80^e anniversaire de la victoire des Alliés. Quel est le message que vous portez en cette année symbolique ?

Le message, c'est celui de la Résistance. Celui de l'unité contre la barbarie. À Annecy, en août 1944, c'est uniquement la Résistance Unie – l'Armée

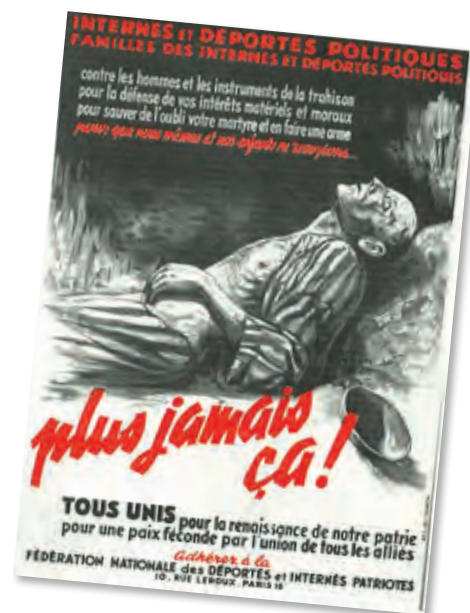
secrète, les Francs-tireurs – qui a libéré le département. C'est un symbole fort. Et c'est justement ici que nous tiendrons le 44^e congrès national de la FNDIRP, à l'Impérial Palace, un lieu jadis occupé par les nazis. Nous voulons dire : regardez ce que l'engagement, le courage et la solidarité peuvent accomplir. Et surtout, que cela ne se reproduise jamais. Les racines de la FNDIRP plongent dans les crimes du nazisme, mais nos branches s'étendent vers l'avenir.

Vous parlez souvent de «protection des enfants d'hier et d'aujourd'hui». Que voulez-vous dire ?

Les enfants d'hier, ce sont ceux qui ont grandi avec les séquelles de la guerre, l'exil, les deuils. Aujourd'hui, je pense aux enfants qui subissent la violence, le rejet, l'oubli. L'histoire doit leur servir d'armure. Je me bats pour eux aussi. La mémoire ne doit pas être un fardeau, mais une lumière. Elle doit inspirer, réveiller les consciences, et protéger.

Et vous, personnellement, quel espoir vous guide ?

Celui que les jeunes ne répéteront pas les erreurs du passé. Que l'indifférence ne gagnera pas. Que le mal ne l'emportera pas sur le bien. Qu'ils soient vigilants face à l'intolérance. Tant qu'il y aura une voix pour raconter, il y aura une mémoire pour résister. Et tant que je



pourrai parler, je le ferai.

«Ceux qui ne peuvent se souvenir du passé sont condamnés à le répéter». Georges Santayana.

Pour finir sur une note plus légère, comment vivez-vous le temps qui défile ?

Je vieillis avec plaisir, mon implication au sein de l'association me prend beaucoup de temps, mais c'est passionnant, cela me procure de grandes satisfactions. J'ai la chance d'avoir auprès de moi mes enfants et mes petits enfants et c'est un immense privilège d'être entourée et de vieillir auprès des siens.

Marjorie Ducret



Portrait en bref

- **Nom** : Jocelyne Martinet
- **Âge** : 78 ans
- **Origine** : Née à Annecy en 1946, fille de René Righi, Résistant-Déporté
- **Profession** : Retraitée de l'Éducation nationale
- **Fonctions** : Secrétaire générale de la FNDIRP au niveau national, présidente en Haute-Savoie
- **Engagement** : Transmission de la mémoire, interventions scolaires, lutte contre l'oubli



Aide à domicile Rumilly / Annecy



La mission d'une aide à domicile est claire : accompagner à domicile les personnes, âgées, fragilisées par la maladie, ou en situation de handicap, dans les meilleures conditions.

Être aide à domicile, ce n'est pas seulement aider à faire la toilette, les repas ou les courses. C'est **prévenir l'isolement**, écouter, rassurer, permettre à chacun de garder ses repères et sa place dans la société.

Les aides à domicile sont souvent **les seules personnes rencontrées dans la journée**. Un sourire, une conversation, un geste attentionné pour **recréer du lien là où la solitude s'installe**, avec discrétion et humanité.... **et leur mission est essentielle !**

**Une présence indispensable...
bien au-delà du geste technique**

"On ne vient pas seulement pour faire, on vient pour être là. C'est cette présence qui fait toute la différence."
Claire salariée de l'association depuis 4 ans

Aujourd'hui, et depuis 60 ans, **l'association serenity.DOM** présente sur tout le territoire, entre Annecy et Rumilly, est toujours attachée à cette mission auprès des personnes fragiles à domicile, et s'engage également pour accueillir, avec bienveillance, des personnes qui souhaiteraient découvrir, se reconverter, ou continuer leur parcours dans ce métier plein de sens.

"Ce job d'été m'a fait changer de regard. Je ne pensais pas que je pouvais me sentir aussi utile dans un travail."
Rémy, 22 ans, étudiant

**Un emploi pour aujourd'hui, dès cet été...
et pour demain !**

L'association recrute maintenant pour l'été... mais aussi pour la suite !

Chaque été, **nos équipes** ont besoin de renfort pour continuer leurs missions. Et nous cherchons également à **construire des équipes stables, engagées et solidaires à long terme**.

Que vous soyez étudiant(e), en recherche d'emploi, en reconversion ou déjà expérimenté(e), **venez rejoindre nos 112 salariés !**

Pourquoi ?

- **Un emploi qui a du sens** : métier de relations humaines.
- **Une vraie stabilité** : CDI, temps plein ou temps partiel selon vos besoins.
- **Un accompagnement à l'intégration** : tutorat, formations, soutien de l'équipe.
- **Des conditions valorisantes** : remboursement des déplacements, planning adapté.
- **Une richesse humaine unique** : chaque intervention est une rencontre.



Nous accompagnons votre réussite



✉ **contact@serenitydom.fr**

☎ **04 50 64 53 87**

**1, rue de la Liberté à Rumilly
23 rue Louis Chaumontel à Annecy**

Rejoindre notre association, c'est devenir un acteur du bien-vieillir, un lien entre les générations, un soutien précieux pour celles et ceux qui souhaitent rester chez eux malgré la fragilité.

Plus efficace,
plus longtemps



Ultra Efficient A-10%
Bio Fresh
No Frost
Ultra Silent

German Engineering

CBNbsa10 575i - Série Peak

Profitez d'une efficacité énergétique inégalée dans votre cuisine avec nos combinés réfrigérateurs-congélateurs en classe A. Ultra efficient, le CBNbsa10 575i est de 10% plus performant qu'une classe A ! Vous économisez ainsi de l'argent et des ressources durablement. Grâce au double système de froid DuoCooling et à ses deux compartiments BioFresh, vous conservez vos aliments frais plus longtemps. Le CBNbsa10 575i répond aux attentes des ménages soucieux de l'environnement et contribue à réduire le gaspillage alimentaire dans votre foyer.

LIEBHERR

Miele

PRENEZ SOIN DE
VOS VÊTEMENTS
LAVAGE APRES LAVAGE
Lave-linge et sèche-linge de Miele




TELE MENAGER SERVICE

559 rue du 8 Mai 1945 - ALBENS - 73410 ENTRELACS - 04 79 63 00 73

www.tms-television-electromenager.fr

DISTRIBUTEUR DES PLUS GRANDES MARQUES

ECsee

Les Lunettes *atout* prix



50€ OFFERT
(sur présentation de l'article)
**POUR L'ACHAT
D'UNE
MONTURE
+2 VERRES**

Découvrez votre nouvel opticien indépendant
9 rue René Cassin, 74150 Rumilly, à côté de Biocoop

LES GORGES DU SIERROZ

Une renaissance historique et naturelle

À deux pas d'Aix-les-Bains, les Gorges du Sierroz, ce canyon spectaculaire classé patrimoine national depuis 1910, ont traversé les siècles entre drames, gloire touristique et abandon. Fermées pendant 40 ans, elles renaissent aujourd'hui grâce à une ambitieuse réhabilitation.

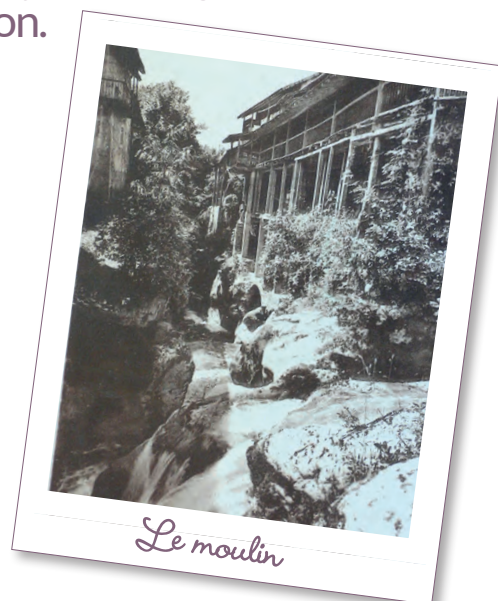
Les Gorges du Sierroz, situées sur la commune de Grésy-sur-Aix, se déploient sur près d'un kilomètre entre deux parois rocheuses de calcaire âgées du Crétacé inférieur. À leur entrée, la cascade de Grésy marque la confluence des rivières Deisse et Sierroz, offrant un tableau naturel saisissant. Dès le XIV^e siècle, le site devient un centre industriel avec l'installation de moulins hydrauliques, comme le moulin de Salauz mentionné dans un acte datant de 1367.

À partir du XVIII^e siècle, ces gorges attirent les curieux. Le naturaliste Horace Bénédict de Saussure contribue à leur renommée en les mentionnant dans son ouvrage *Voyage dans les Alpes* (1796), incitant les visiteurs à découvrir ces cascades pittoresques. L'histoire prend un tournant tragique en 1813 avec la noyade accidentelle de la baronne Adèle de Broc sous les yeux de son amie, la reine Hortense de Beauharnais, femme du frère de Napoléon 1^{er} et reine de Hollande. Une stèle commémorative érigée par cette dernière invite les visiteurs à la prudence. On peut y lire : « Ici, Madame la Baronne de Broc, a péri sous les yeux de son amie, le 10 juin 1813. O vous qui visitez ces lieux, n'avancez qu'avec précaution sur ces abîmes : songez à ceux qui vous aiment ! ».

Cette stèle est souvent appelée, à tort, « tombeau ». Si elle est bien décédée à Grésy-sur-Aix, la baronne de Broc est enterrée à Saint-Leu-la-Forêt (Val d'Oise), selon le souhait d'Hortense, dans une chapelle de l'église St Gilles. Sur sa stèle de marbre blanc, la reine a fait inscrire une épitaphe qui raconte le tragique accident.

Faste et déclin

Le XIX^e siècle voit le site devenir une destination prisée des curistes d'Aix-les-Bains et des amateurs de paysages pittoresques. Des figures illustres comme Alexandre Dumas et Alphonse de Lamartine y laissent leurs empreintes littéraires. Alphonse de Lamartine amoureux du lac du Bourget séjourna plusieurs étés à Aix les bains entre 1816 et 1830. Dans le roman intitulé « Raphaël » probablement écrit en 1847, il relate, sous un nom d'emprunt, les amours de Lamartine et de Julie Charles (Elvire, méditations) se promenant le long de la cascade et se recueillant sur la stèle : « nous redescendîmes par de larges plateaux boisés, jusqu'au lit écumant d'une cascade. On y a élevé un petit monument funèbre à une belle jeune femme. Madame de Broc : cette victime y tomba, il y a quelques années, emportée par un tourbillon des



Le moulin

eaux, dans le fond d'une grotte d'où l'écume rapporta longtemps après sa robe blanche et fit retrouver son corps. Les amants viennent s'asseoir souvent devant cette tombe humide [...]»

Napoléon III visite également les gorges en 1860 lors d'un voyage marquant après le rattachement de la Savoie à la France. En 1880, un barrage est construit pour prévenir les crues et soutenir l'industrialisation locale avec des scieries et huileries. En 1881, la famille Collomb, propriétaire des lieux (bâtiments des moulins), transforme le site en attraction touristique en lançant des promenades en bateau à vapeur. Le Christophe Collomb navigue alors sur les eaux tumultueuses des gorges, tandis que des passerelles taillées dans la roche, mais sécurisées, permettent aux visiteurs d'admirer ce joyau naturel sans danger. En 1910, les Gorges du Sierroz deviennent le premier site classé patrimoine national en Savoie, témoignant de leur importance culturelle et paysagère.

Malgré leur succès au début du XX^e siècle, les gorges connaissent un lent déclin après 1950. Les infrastructures vieillissent, et une crue dévastatrice en





Promenade en bateau à vapeur.



1980 entraîne leur fermeture définitive. L'ampleur des travaux de réhabilitation était telle, que la ville d'Aix les Bains abandonna l'idée d'une réouverture en 1983.

Pendant quatre décennies, le site sombre dans l'oubli jusqu'à ce que des passionnés relancent l'idée d'une réhabilitation. En 2015, Grand Lac Agglomération investit plus de 3 millions d'euros pour redonner vie aux gorges avec le soutien financier de la Région Auvergne-Rhône-Alpes et du Conseil Départemental.

Réouverture en 2021

Les travaux titanesques aboutissent à une réouverture au public en juillet 2021. Aujourd'hui, une promenade sécurisée permet aux visiteurs de découvrir

ce canyon unique via des passerelles suspendues offrant des points de vue spectaculaires sur les cascades et les vestiges industriels.

La scénographie s'appuie sur des éléments historiques comme la stèle restaurée de la baronne Adèle de Broc et évoque l'ancien embarcadere ainsi que les bâtiments industriels grâce à des jeux de miroirs.

Le sentier est ponctué d'interprétations poétiques inspirées par Pierre Rives (L'Ondine du Sierroz) et Henri Derville (La Cascade de Grésy). Les visiteurs peuvent également profiter d'une halle scénographique moderne pour des expositions ou concerts, tout en admirant une lithographie exclusive réalisée pour célébrer cette renaissance patrimoniale.

Marjorie Ducret



Pratique

Accès libre : Pour découvrir ce lieu emblématique, rendez-vous au parking covoiturage route des Bauges à Grésy-sur-Aix ou empruntez le sentier depuis l'Esplanade du Grand Port d'Aix-les-Bains.

Visite : visite gratuite. Durée 1h30 aller et retour.

Points remarquables : le canyon, la cascade de Grésy, la stèle, les moulins, le barrage.





Canapé Séville



salonsplus.fr

Aix-Les-Bains - Epagny





LES GRANDES LARGEURS



10x SANS FRAIS⁽¹⁾

MATELAS 160 & 180 AU PRIX DU 140*

olyreve.fr

(1) Les offres sont valables du 15/05/2021 au 15/06/2021 et s'entendent prix emporté magasin. Crédit gratuit valable du 15/05/2021 au 15/06/2021. Vous disposez d'un délai de rétractation. Offre réservée aux particuliers sous réserve d'acceptation du dossier par SOFINCO, marque commerciale de CA CONSUMER FINANCE. CA CONSUMER FINANCE : S.A. au capital de 345 545 434 € - Siège social : 120-122 Boulevard Pompidou 75008 Paris - SAS 087 522 RCS Paris. Société de courtage d'assurance inscrite à l'Oras (organisme pour le registre des intermédiaires d'assurance) sous le n° 070 080 079. (1) Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Prix TTC emportés. Sous réserve d'erreurs typographiques et de modifications éventuelles apportées par les fabricants. Photos & illustrations non contractuelles présentées à titre d'exemple. Ne pas jeter sur la voie publique. SAS à 98,5 % au capital de 490 014 € - RCS ANNEXY B 330 628 954.

Aix-Les-Bains - Cran Gevrier- Epagny

Ma mutuelle Région Auvergne-Rhône-Alpes : la santé pour tous

UNE MUTUELLE PENSÉE POUR LES HABITANTS DE LA RÉGION

C'est une petite révolution mais salutaire pour les habitants d'Auvergne-Rhône-Alpes : «**Ma mutuelle Région Auvergne-Rhône-Alpes**», lancée en septembre 2024, répond à un besoin urgent et longtemps ignoré. Près de 300 000 personnes sur le territoire n'avaient jusqu'alors **aucune complémentaire santé**, souvent pour des raisons financières. Désormais, grâce à une mobilisation sans précédent de la Région et de ses partenaires, l'accès aux soins devient plus facile.

UNE OFFRE SOLIDAIRE, SANS CONDITIONS NI BARRIÈRES

Ce dispositif inédit est né d'une initiative régionale ambitieuse, pilotée par la Région Auvergne-Rhône-Alpes avec l'appui de cinq mutuelles partenaires : **Radiance Mutuelle, Precocia, Miltis, EntreNous et Smerra**. Tous les habitants peuvent y souscrire **sans condition de revenus, sans questionnaire médical et sans limite d'âge**.

UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ COMPLÈTE ET ÉVOLUTIVE

Depuis avril 2025, l'offre s'est enrichie avec les nouveaux niveaux **Accès et Équilibre**, permettant à chacun de trouver la formule qui lui convient. Pour s'adapter à tous les besoins, **cinq niveaux de garanties** sont donc aujourd'hui proposés :

- **Accès** : une couverture 100% santé à prix mini,
- **Essentiel**,
- **Équilibre**,
- **Confort**,
- **Sérénité** : pour une protection optimale.

Le saviez-vous ? À partir de 85 ans, les tarifs **n'augmentent plus**, une sécurité financière rare et précieuse.

DES GARANTIES CONCRÈTES POUR VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

Choisir Ma mutuelle Région Auvergne-Rhône-Alpes, c'est bénéficier de :

- La **prise en charge des dépassements d'honoraires**
- Une **couverture post-cancer** (prothèses capillaires, implants mammaires hors esthétique)
- Le **remboursement de soins peu ou pas couverts** : lentilles, orthodontie,

implants dentaires, chirurgie réfractive (100% santé – contrat responsable)

- La **prise en charge de la contraception non remboursée**, de vaccins, d'ostéodensitométrie
- Des **forfaits bien-être** (sport, cures thermales, chambres particulières...)

DES JEUNES MIEUX PROTÉGÉS AVEC UNE OFFRE DÉDIÉE

Pour les 18-30 ans, étudiants ou non, une offre spécifique dès **20€/mois** comprend :

- Tiers payant, consultations, optique, dentaire, auditif
- Forfaits médecines douces, psychologue, protections périodiques
- Accès facilité au logement étudiant (LOGIFAC, FAC-HABITAT)
- Forfait sport
- En option pour 1€* : une assurance Responsabilité Civile + Individuelle Accident (attestation demandée par les établissements d'enseignement supérieur lors des inscriptions administratives).

Avec un service dédié, multilingue et localisé à Lyon, l'accompagnement est à la hauteur des attentes d'une génération en quête de simplicité et de sécurité.

UN MODÈLE RÉGIONAL EXEMPLAIRE ET SANS HAUSSE EN 2025

Dans un contexte national de flambée des prix des mutuelles (hausse moyenne de 6 % en 2025), la Région a fait un choix fort : **aucune augmentation tarifaire** pour «**Ma mutuelle Région Auvergne-Rhône-Alpes**». Une décision rendue possible grâce à la solidarité des mutuelles partenaires et à la volonté politique de préserver le pouvoir d'achat.

UN SUCCÈS CROISSANT, DES HABITANTS CONVAINCUS

Avec déjà plus de 30 000 sollicitations

depuis son lancement, l'engouement pour la mutuelle régionale confirme une chose : le besoin était réel, la réponse est efficace. Et grâce à une offre géolocalisée, chaque habitant peut trouver la mutuelle partenaire qui lui correspond en quelques clics sur le site de la Région.

auvergnerhonealpes.fr/mutuelle

UNE AMBITION : L'ACCÈS À LA SANTÉ POUR TOUS

Avec cette mutuelle, la Région poursuit une politique cohérente et volontaire en faveur de l'accès aux soins : création de maisons de santé, soutien aux hôpitaux de proximité, salariat de médecins en zones rurales... La santé est plus que jamais **au cœur des priorités régionales**.

«La santé ne doit pas être un luxe. C'est pour cette raison qu'en 2023, sous la présidence de Laurent Wauquiez, la Région a souhaité pouvoir proposer des offres de couverture complémentaire santé à des tarifs abordables en mobilisant les acteurs du territoire. L'idée est que chacun trouve un forfait qui lui correspond. En allant sur le terrain, Valérie Lassalle, conseillère déléguée à la mutuelle régionale, est à l'écoute des habitants pour nous permettre de proposer de nouvelles offres. Le mot d'ordre reste le même : maintenir le pouvoir d'achat des habitants d'Auvergne-Rhône-Alpes et leur accès aux soins.» Fabrice PANNEKOUCKE – Président de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

Offres et garanties assurées par les 5 mutuelles partenaires de la Région, soumises aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité. La Région n'a aucun rapport financier avec les mutuelles partenaires et leurs adhérents.

Numéro unique : 04 2800 2800

(prix d'un appel local, du lundi au vendredi, 9h-12h / 14h-17h)

Site officiel : auvergnerhonealpes.fr/mutuelle

Eligibilité :

- Résider en Auvergne-Rhône-Alpes
- Disposer d'un numéro de Sécurité sociale
 - Ne pas être bénéficiaire de la C2S
 - Ne pas avoir de mutuelle actuelle ou être sous contrat individuel depuis plus de 12 mois



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Ma mutuelle
Région Auvergne-Rhône-Alpes

Une mutuelle santé pour tous en Auvergne-Rhône-Alpes

**5 niveaux de garanties
adaptés à tous les budgets**

Informations via notre numéro dédié :

04 2800 2800*



ou sur notre site internet :

auvergnerhonealpes.fr

*Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h. Prix d'un appel local.

Offres et garanties assurées par les 5 mutuelles partenaires de la Région, soumises aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité. La Région n'a aucun rapport financier avec les mutuelles partenaires et leurs adhérents.

La Région qui agit



PENSIONS DE RETRAITE : quel calendrier ?

À échoir ou à terme échu ? Selon les régimes, cette subtilité fait toute la différence. L'association de défense des consommateurs détaille les calendriers de versements.

Pas moins de 789 000 personnes, tous régimes de retraite confondus, ont récemment fait valoir leurs droits à pensions de retraite. Comme le souligne Pascal Chenot, conseiller litiges pour l'association de défense des consommateurs UFC Que Choisir de l'Ain, «*pour elles, comme pour les retraités de plus longue date, soit 17 millions de personnes au total, savoir précisément quand leurs pensions de retraite seront versées a de l'importance. Il faut en effet programmer ou reprogrammer les incontournables paiements : loyer, complémentaire santé individuelle, assurances auto et habitation, éventuels remboursements d'emprunt... Presque toutes les pensions sont aujourd'hui versées mensuellement*», précise-t-il.

Certaines le sont soit à échoir, c'est-à-dire à l'avance et en début de chaque mois dû, d'autres le sont à terme échu, c'est-à-dire en fin de mois ou en début de mois suivant. Le versement des pensions de réversion suit le même principe. Attention tout de même, car pour que les montants versés

apparaissent effectivement sur le compte bancaire, il faut parfois compter deux ou trois jours selon les établissements bancaires. Ces informations, ainsi que celles afférentes aux contributions sociales et au prélèvement à la source de l'impôt, sont disponibles sur les espaces personnels des principaux régimes de retraite ou sur le portail officiel : [inter-régimes Info-retraite.fr](http://inter-regimes.info-retraite.fr)

Revalorisation : la bonne nouvelle

Enfin, les retraites de base sont revalorisées de + 2,2% depuis le 1^{er} janvier, ce qui correspond à l'inflation en 2024. Cette décision résulte de l'application de la règle prévue dans le Code de la Sécurité sociale, puisque le projet de la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2025 n'a pas encore été voté (à l'heure où nous mettons sous presse). Elle a été cependant effective à partir du versement de février 2025 seulement, puisque les retraites de base sont versées à terme échu.

TOUR D'HORIZON des régimes de retraite

- **Retraite de base des salariés, des commerçants et des artisans et la retraite de base des salariés agricoles et des chefs d'exploitation agricole ou collaborateurs d'exploitation** : pensions versées en début de mois (plus d'informations sur lassuranceretraite.fr et msa.fr).
- **Retraite de base des salariés, des commerçants et des artisans d'Alsace-Moselle** : pensions versées en début de mois (carsat-alsacemoselle.fr).
- **Retraite complémentaire Agirc-Arrco des salariés du secteur privé et agricole** : pensions versées en début de mois (agirc-arrco.fr).
- **Retraite des agents de la fonction publique d'État, des magistrats et des militaires** : pensions versées en fin de mois (retraitesdeletat.gouv.fr).
- **Retraite des fonctionnaires hospitaliers et des collectivités territoriales** : pensions versées en fin de mois (cnacl.retraites.fr).
- **Retraite des agents non titulaires de la fonction publique** : pensions versées en fin de mois (ircantec.retraites.fr).
- **Retraite de certains professionnels libéraux (architectes, formateurs, consultants, ostéopathes...) et micro-entrepreneurs** : le versement de ces pensions a lieu à la fin du mois en cours. Pour les autres professionnels libéraux (experts comptables, vétérinaires, infirmiers, pharmaciens, notaires...), le calendrier des versements dépend de leurs sections professionnelles respectives (laciapav.fr).

Jean-Marc Perrat, avec l'UFC Que choisir de l'Ain

Source : «Les retraités et les retraites», Panoramas de la Direction de la recherche des études, de l'évaluation et des statistiques, édition 2024.

PUBLI-REPORTAGE



Basé en Haute-Savoie, le Fonds de dotation Alya créé par Carole et Martine Dupessey, est mécène depuis 2018 d'associations locales ayant des impacts concrets en Rhône-Alpes avec une volonté : contribuer à prendre soin de soi, des autres, de la planète.

Alya soutient une douzaine d'associations œuvrant dans les domaines de la solidarité, de l'environnement, de la culture et du sport. En plus de la dotation financière et/ou en nature, le Fonds de dotation agit en tant que réseau permettant la création de projets et de liens durables entre des acteurs associatifs, économiques et politiques.

Alya s'engage pour le Bien Vieillir depuis 2024 en proposant Apogée, un programme gratuit ouvert à tous ceux qui se sentent concernés par cette thématique. Il comprend un cycle de Rencontres thématiques en soirée (conférences, théâtre, projections...), un Forum des seniors grand public et des ateliers originaux (création de cosmétiques à base de produits de la ruche, ateliers d'écriture, de tissage, de cuisine...) adaptés aux besoins gérontolo-

giques. Les ateliers sont proposés dans les EHPAD et les résidences d'hébergement. L'ensemble des associations soutenues par le Fonds est impliqué dans le programme Apogée selon leurs champs de compétences respectifs.

L'identité d'Alya, qui signifie «Alliés» en savoyard se retrouve au cœur d'Apogée. Son objectif est de contribuer à la création de liens avec et autour des seniors, et à faciliter la découverte de pratiques culturelles, sportives et solidaires. Les thématiques intergénérationnelles et environnementales sont transversales dans tous nos projets.

Nos prochaines dates gratuites ouvertes à tous :

- Reprise des Rencontres le 23 septembre avec la thématique des sagesses ancestrales et de notre empreinte sur la planète.
 - Premier Forum des seniors le 4 octobre avec de nombreux stands et ateliers.
- Vous souhaitez participer, connaître nos événements, contribuer à nos actions ? Contactez-nous !



manon.doyelle@dupessey.com
06 09 83 82 39

LES MOUSTIQUAIRES AU SECOURS DE VOTRE ÉTÉ

La moustiquaire est votre alliée pour dire adieu aux insectes, sans fermer vos fenêtres.

Qui dit été dit chaleur, dit ouverture de nos intérieurs, et, par conséquent, entrée des insectes. Ceux-ci peuvent vite nous rendre la vie impossible et gâcher nos bons moments. Pour les éviter, de nombreuses solutions existent. Crèmes sur le corps, vêtements couvrants, répulsifs, pièges... Pour les intérieurs, où même pour des pergolas, les moustiquaires restent sans doute la solution la plus efficace et naturelle, évitant le recours à des produits chimiques. Des moustiquaires imprégnées de produits chimiques répulsifs existent toutefois, mais elles sont surtout utilisées dans les pays du sud, victimes de fortes épidémies.

Une moustiquaire est un dispositif fabriqué à partir d'un tissu maillé, souvent en polyester, coton ou fibre de verre, conçu pour empêcher les insectes d'entrer dans une zone donnée, tout en permettant à l'air de circuler librement.

Des équipements pour tous les besoins

Il en existe plusieurs types, adaptés à nos différents usages :

- La moustiquaire plissée : sa toile se rabat sur elle-même en « accordéon », avec une ouverture latérale ou verticale coulissante. Elles sont bien adaptées pour les grandes ouvertures. Se pose en tableau dans l'encadrement de la fenêtre. Elles sont aussi très solides.
- La moustiquaire enroulable ou store : sa toile s'enroule verticalement ou horizontalement.
- La moustiquaire pivotante : elle est montée sur un cadre rigide, fixée avec des charnières et s'ouvre sur un axe vertical, comme une porte.
- La moustiquaire magnétique : elle s'ouvre facilement grâce à une ouverture verticale placée en son centre, et se referme automatiquement par l'effet du magnétisme. Elles sont en revanche un peu moins résistantes aux nombreux passages, sur le long terme.

Les moustiquaires pour fenêtres et portes s'installent sur leur encadrement. Elles peuvent être fixes ou amovibles. Celles de lit sont souvent suspendues à leur plafond, et entourent complètement le lit. Il en existe également pour les pergolas, les velux ou les berceaux. Mais aussi des portables pour les campeurs ou les voyageurs.

Choisir des emplacements stratégiques

Il est essentiel de les placer avec attention, comme l'explique Mylène Senter, vendeuse de moustiquaires pour la société Ki S'éClaT : « On n'est pas obligé d'équiper toute la maison. Je conseille plutôt de cibler des endroits stratégiques. L'idéal, c'est : la chambre, car ce n'est pas très agréable de dormir avec des moustiques qui vous chatouillent les oreilles, la salle de bain et la pièce à vivre. On peut aussi penser à la cuisine, qui attire facilement les mouches. L'objectif est de pouvoir aérer sa maison, de faire en sorte d'avoir un courant d'air. »

Côté utilisation, il est important de vérifier régulièrement l'absence de trous ou de déchirures dans la toile et de penser à la nettoyer pour éviter l'accumulation de poussière.

En ville, comme à la campagne

La moustiquaire n'est pas seulement utile pour les maisons de campagne, comme le rappelle Mylène Senter : « On pourrait croire que les moustiques sont plus en campagne qu'en ville, pourtant, nous avons été amené à équiper des immeubles entiers qui se situaient en plein centre. Car, du moment qu'il y a un point d'eau, il y a des moustiques. Les habitants disaient qu'ils n'ouvraient plus leurs fenêtres de mai à novembre, car il y avait, en bas de leur immeuble, un petit square avec de la pétanque et un peu d'humidité. Cela causait une invasion de moustique tout l'été et les fenêtres devaient rester fermées. »

En revanche, on trouvera davantage de punaises, de mouches ou encore d'araignées à la campagne. Comme son nom ne l'indique pas, la moustiquaire constitue également une barrière pour ces derniers. Elle bloque le passage à tous les types d'insectes rampants et volants. Elle constitue même une protection face aux pollens ! Autant de raisons de s'en équiper, pour éviter de laisser les petites bêtes gâcher votre été.



Pour la santé du cœur, À QUEL MOMENT BOIRE SON CAFÉ ?

Une nouvelle étude suggère que les buveurs de café du matin présentent un risque de mortalité inférieur à ceux qui en consomment tout au long de la journée.



La Fédération française de Cardiologie explique que « la capacité antioxydante du sang augmentait significativement à la suite de l'ingestion d'une seule tasse de café. C'est probablement la raison pour laquelle le café aurait un effet préventif sur certaines maladies. ».

Si les bienfaits du café ont maintes fois été étudiés, des chercheurs de la Nouvelle-Orléans se sont intéressés à un sujet inédit : le moment de la consommation. « Les recherches menées jusqu'à présent suggèrent que la consommation de café n'augmente pas le risque de maladie cardiovasculaire et semble même réduire le risque de certaines maladies chroniques, comme le diabète de type 2. Nous voulions voir si le moment de la journée où l'on boit du café avait un

impact sur la santé cardiaque. »

Les résultats de leur enquête ont révélé que les buveurs de café du matin présentaient un risque de décès (toutes causes confondues) inférieur de 16 % par rapport aux non-buveurs de café, ou à ceux qui en consommaient tout au long de la journée. Quant au risque de décès par maladie cardiovasculaire, il était réduit de 31 %. Comment expliquer cette différence ? « Une explication possible est que la consommation de café l'après-midi ou le soir peut perturber les rythmes circadiens et les niveaux d'hormones, telles que la mélatonine », expliquent les auteurs. « Cela entraîne à son tour des changements dans les facteurs de risque cardiovasculaire, tels que l'inflammation et l'augmentation de la pression artérielle. »

Avec destinationsanté.com





Aix
LES BAINS
EAU MINÉRALE NATURELLE

EAU MINÉRALE NATURELLE

Convient aux régimes pauvres en sodium.

* hors bouchon et étiquette * pour qu'il soit recyclé avec la bouteille

- BOUTEILLES -
PRODUITES À PARTIR DE PET RECYCLÉ
CONTRIBUE À RÉDUIRE
L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL




NOUVEAU
Bouchon solidaire*

6x0,5L
6x1L
6x1,5L

SEAB : Société des Eaux d'Aix-les-Bains
275, rue Boucher de la Ruppelle - 73100 Grésy-sur-Aix

Pour votre bien, FAITES LA SIESTE !

Loin d'être une perte de temps ou bien seulement réservée aux enfants, elle est un partenaire pour notre santé. Mais les plus courtes sont les meilleures.

Les scientifiques n'ont cessé de l'affirmer. La sieste est bonne pour la santé. En cas de somnolence, faire une sieste de 10 à 20 minutes a l'avantage de restaurer la vigilance et l'énergie sans entamer « le capital sommeil » pour la nuit suivante. Là n'est pas sa seule vertu. Selon Santé publique France, « après le déjeuner, une sieste permettrait de réduire les risques d'accidents de la circulation ou du travail, améliorerait la mémoire, libérerait la créativité, dissoudrait le stress, rééquilibrerait le fonctionnement du système nerveux et serait bonne pour la digestion et le cœur ». Rien que ça !

Bonne pour le cerveau

Un travail publié dans la revue *General Psychiatry* a montré que des siestes régulières permettent une meilleure agilité mentale pour les seniors... et donc pourraient aider à prévenir le déclin cognitif. Une perspective intéressante quand on sait que la démence affecte une personne sur 14 à partir de 65 ans, et une

personne sur 6 après 80 ans. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs de l'Université Jiao-tong de Shanghai ont suivi les habitudes de sommeil de plus de 2 000 de leurs concitoyens. Les deux tiers faisaient une sieste régulière et le tiers restant s'en abstenait. Puis chacun des participants a passé une série de tests mesurant plusieurs aspects de la capacité cognitive. Les scientifiques ont ainsi observé des scores plus élevés chez les « siesteurs ». En conclusion, pour les auteurs, « le sommeil régule la réponse immunitaire et la sieste est considérée comme une réponse à l'inflammation ». L'inflammation qui va de pair avec les lésions cérébrales caractéristiques de la maladie d'Alzheimer.

La micro-sieste : la meilleure habitude ?

Des chercheurs ont examiné les habitudes de sieste et modes de vie de 3 275 adultes résidant dans le bassin

méditerranéen. Chez ceux qui s'accordaient une courte sieste de moins de 30 minutes, aucun des risques observés chez les gros dormeurs n'a été observé. Mieux, les adeptes de la micro-sieste – moins de 30 minutes – affichaient une tension artérielle moins élevée que ceux qui ne faisaient pas de sieste du tout.

« Cette étude montre l'importance de tenir compte de la durée de la sieste et soulève la question de savoir si les siestes courtes peuvent offrir des avantages spécifiques. De nombreuses institutions réalisent les bénéfices des courtes siestes, principalement pour la productivité du travail, mais aussi de plus en plus pour la santé en général », explique le co-auteur de l'étude, le Pr. Frank Scheer, neuroscientifique au département des troubles du sommeil et du rythme circadien du Brigham and Women's Hospital. Ainsi, cette étude, pourrait aider à établir la durée idéale de la sieste, afin qu'elle offre au dormeur, des bénéfices optimaux.

Avec destinationsanté.com





**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Savoie - Haute-Savoie

ET SI UN DÉPISTAGE VOUS SAUVAIT LA VIE ?



DE 50 À 74 ANS, 2 DÉPISTAGES SONT À RÉALISER TOUS LES 2 ANS

100 % pris en charge par l'Assurance Maladie, sans avance de frais, sur présentation de votre invitation.

Dépistage du cancer du sein

Pour les femmes



- ① Prenez rendez-vous avec un radiologue agréé.
- ② Lors du rendez-vous, le radiologue réalise une mammographie et un examen clinique.

Pensez à venir avec : invitation, carte Vitale, attestation de complémentaire santé, coordonnées de votre médecin traitant, clichés des précédentes mammographies.

- ③ Les résultats vous sont envoyés par courrier, ainsi qu'à votre médecin et au centre de dépistage.

Dépistage du cancer colorectal

Pour les femmes et les hommes



- ① Récupérez un kit en pharmacie, chez votre médecin traitant ou commandez-le sur le site monkit.depistage-colorectal.fr
- ② Réalisez le test chez vous et postez-le sans frais dans les 24 heures : c'est simple, rapide et fiable.
- ③ Vous recevrez les résultats sous quelques jours.

📍 Vous n'avez pas reçu ou perdu votre invitation ? Contactez votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

3646

Service gratuit
+ prix appel

**Qu'est-ce qui est vert,
vital pour la santé et qui existe
maintenant aussi en appli ?**

Téléchargez l'appli carte Vitale sur votre smartphone !



ameli.fr



Bavarois d'asperges au fromage de chèvre



Icône du printemps, nous sommes allés déguster l'asperge verte telle qu'elle était préparée pour la fête des Mères au restaurant Versaud, à Viriat. Une entrée fraîcheur où cette dernière s'associe au fromage de chèvre dans un montage élégant et facile à réaliser.

Bavarois d'asperges

500 g	Asperges vertes
250 g	Crème fleurette d'Étrez
2 tiers	Feuille de gélatine
30 g	Échalotes
8 g	Gousse d'ail
20	Asperges vertes entières

Faites ramollir la gélatine dans un récipient d'eau glacée pendant 30 minutes. En parallèle, faites cuire toutes les asperges 20 minutes dans une eau salée frémissante. Mixez 500 g de ces dernières encore chaudes avec la gélatine, de façon à éliminer les fibres de l'asperge, et rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir les autres et découpez-les en deux dans le sens de la longueur, puis dans la largeur. Montez la crème fleurette au batteur et incorporez la purée d'asperges froide

à cette dernière avant de couler l'appareil dans des cercles tapissés d'asperges, afin de former une chartreuse. Laissez prendre la préparation pendant 60 minutes au réfrigérateur.

Crème de chèvre

100 g	Fromage de chèvre frais local
100 g	Crème fleurette d'Étrez
15 g	Huile d'olive de Nyons
—	Sel
—	Poivre

Mixez tous les éléments ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène et réservez au réfrigérateur. Pour parfumer davantage cette préparation, vous pouvez porter la crème à frémissement la veille, avec quelques pistils de safran du Bugey et laisser infuser toute la nuit.

Dressage

Fromages de chèvre frais parfumés de la ferme des Bois de But. Au moment du dressage, disposez le bavarois au centre de l'assiette et disposez quelques cuillères de crème de chèvre sur le pourtour. Agrémentez de quelques tranches de fromage de chèvre parfumés de la ferme des Bois de But et d'un filet d'huile d'olive de Nyons. À déguster très frais, en bonne compagnie avec un Crozes-Hermitage blanc.



x4

Tom Fournié





Vos repas à la carte !

Livrés chez vous sans engagement



Votre portage de repas en 3 étapes

1



Choisissez votre repas
Un large choix de plats permet de valider le menu que notre diététicienne aura personnalisé pour vous. Vous pouvez aussi opter pour un autre choix, selon vos envies.

2



Une livraison ponctuelle
Votre livreur attitré vous livre vos repas choisis directement dans votre réfrigérateur. Nos livreurs de saveurs livrent avec le sourire, l'écoute et la bienveillance.

3



À table
Des plats de saisons qui sont cuisinés par nos propres chefs pour assurer votre équilibre nutritionnel.



Agence Annecy & Aix-les-Bains - 04 57 41 81 85
www.les-menus-services.com



Marjorie, commerciale
à votre écoute pour
réaliser vos projets
de communication.

N'hésitez pas

à me contacter au

06 14 09 13 77

marjorie@hebdo-des-savoie.com



OFFRE SPÉCIALE PRINTEMPS

Opération Grand Air

 PERGOLAS

 CARPORTS

 STORES

 VOILES D'OMBRAGE

 VOILETS

 MOUSTIQUAIRES

 FENÊTRES

 PORTES D'ENTRÉE

 PORTES DE GARAGE

 PORTAILS ET CLÔTURES



arenov

FENÊTRES • PORTES • VOILETS

04.50.01.11.45

28 Route du Bouchet, 74150 Rumilly

www.arenov.com