

GRENOBLE  
GRESIVAUDAN

DU 06 AVRIL AU 03 MAI 2024

N° 396

minizap.fr

LE MAGAZINE TV LOCAL & DIGITAL

# Design addiction



MOBILIER DESIGN & DÉCORATION

**Yvrai**  
*meubles*

AVENUE DE  
L'ÎLE BRUNE

SAINT-ÉGRÈVE



xxl.fr

Régistry n°148848467 - numéro de TVA n°FR 214884867 - SIRET n°51488486700019



Accession en Bail Réel Solidaire

**MOIRANS**

**AMONEA**

Appartements du T3 au T5

Achetez du neuf  
à partir de **169 000 €\***

**C'EST POSSIBLE !  
POURQUOI PAS  
VOUS ?**

**OFFRE EXCEPTIONNELLE  
pour les premiers  
réservataires**

**FRAIS DE NOTAIRE  
+ 5 000 € SUR L'ACHAT  
DE VOTRE CUISINE<sup>(1)</sup>  
+ 2 ANS DE REDEVANCE  
= OFFERTS<sup>(2)</sup>**

**SD'access**   
L'accession à votre mesure

**04 81 97 45 00 | [www.sdaccess.fr](http://www.sdaccess.fr)**



\*Renseignez-vous sur votre éligibilité auprès de nos conseillers.

<sup>(1)</sup> 5000 € offerts sur l'achat de votre cuisine, sur présentation de la facture de votre cuisiniste.

<sup>(2)</sup> Offre applicable pour les premiers réservataires, voir conditions auprès de nos conseillers.



04 | *Sorties*

12 | *Sports*

14 | *Cinéma*

18 | *Cinéma Quiz*

20 | *Beauté Santé*

24 | *Recette*

26 | *Séries TV*

29 | *Zoom*

30 | *Programme TV*

34 | *Sélection TV*

36 | *Dossier Habitat*

42 | *Jeux*

50 | *Horoscope*

Publicité : 04 76 96 05 71 - info@minizap.com

Édité par : SARL LJ COM Agence Conseil en Communication RCS 449 412 956

445, rue Lavater NOYESPARC BAT A 38300 MONTBONNOT SAINT MARTIN 04 76 96 05 71

Direction : D. BELFÈS - Création graphique : J.D. MESSERLE - Chef de publicité : J. DURA - 06 43 85 81 85

Infos locales et contact : info@minizap.com Distribut. par : GEO-DIFFUSION

Imprimé en France. Le Minizap est une marque déposée. Toutes reproductions interdites. Les informations communiquées le sont sous la seule responsabilité des différents annonceurs. Ne pas jeter sur la voie publique.



Retrouvez encore plus d'infos sur **minizap.fr**



## Théâtre



**Samedi 6 avril à 19h30**

Espace Paul Jargot à Crolles

### LE SONGE D'UNE NUIT D'ÉTÉ

Quatre jeunes amoureux en fuite, des artisans comédiens d'un soir, la reine des fées, le roi des elfes... tout ce monde est réuni, le temps d'une nuit, dans une forêt... Un sortilège magique, déclenché par les maladroites de l'elfe Puck, provoque une invraisemblable confusion dans les sentiments amoureux, confinant à l'absurde et au comique si caractéristiques de cette comédie de Shakespeare.

Tarifs : de 7 à 16 €.

**Samedi 6 avril à 20h**

Le Laussy, 15 rue Victor Hugo à Glères

### CLIMAX

La compagnie Zygomatic s'attaque à la question de l'urgence climatique, à l'effondrement de la biodiversité, et plus largement à la survie de la planète. Les quatre comédiens, danseurs, chanteurs et mimes, nous embarquent dans un road movie férocement drôle, fertile et libérateur. Un mariage entre comique absurde, humour grinçant et transmissions de véritables enjeux scientifiques.

Tarifs : de 12 à 19 €.



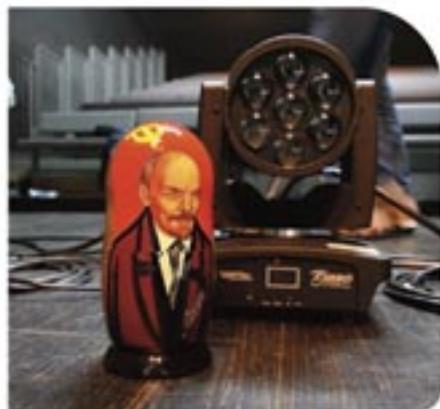
**Mardi 9 et mercredi 10 avril à 20h**

MC2, 4 rue Paul Claudel

### NOUS NE SOMMES PLUS...

Ancrée au plus près de l'actualité dramatique de la guerre en Ukraine, cette nouvelle création du Théâtre KnAM porte un regard, aussi déchirant que lucide, sur l'effondrement, non pas d'un système politique, mais du prix moral de l'existence russe. Quand le profond mystère de l'âme russe qui a bercé l'imaginaire collectif pendant des siècles s'est soudain transformé en opération spéciale...

Tarifs : de 10 à 29 €.



Retrouvez encore plus d'infos sur [minizap.fr](http://minizap.fr)



**S.F.**  
**SHOWROOM**  
FACTORY.

**COSTUME & CRAVATE**  
**CEREMONIE**  
Nouvelle collection

Mais aussi

Sportswear, chaussures, accessoires, carte cadeaux

**Show room Factory c'est plus de 30 marques**  
**tendances pour hommes à prix doux**

**SHOWROOM**

Homme / Femme

179, av. Ambroise Croizat  
**CROLLES**  
(À côté du garage Ford)  
04 76 68 06 95

Du mercredi au samedi 9h30/12h30 - 14h19h

**2 ADRESSES POUR**  
**VOUS SERVIR**



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

**SHOWROOM**

Homme

13, rue du Champ Roman  
**SAINT MARTIN D'HERES**  
(Face à Darty)  
04 76 89 30 14

Du mardi au vendredi 10h/13h - 14h19h  
Samedi : 10/19h sans interruption

## Spectacles

**Mercredi 10 avril à 14h30**

La Ponatière à Echilrolles

### HIPPOCAMPE

Après l'univers de papier de « Sous la neige », la Compagnie des Bestioles nous propose un nouveau voyage sensoriel au pays des cubes. Tout en poésie et délicatesse, des formes s'animent et créent un monde magique... Une ode à la rêverie !

Tarifs : de 6 à 11 €..



**Vendredi 3 mai à 20h**

L'Odyssée, 89 avenue Jean Jaurès à Eybens

### LA MANÉKINE

Un meunier vieux et pauvre vend sa fille au Diable. Protégée par sa pureté, elle lui échappe, mais le Diable ordonne de lui faire couper les mains. Commence alors une longue errance qui sera parsemée d'épreuves... Sur scène, un musicien-homme-orchestre et une marionnettiste-femme-gigogne incarnent les deux pales d'une même roue destinée à décoiffer le spectateur.

Tarifs : de 5 à 14 €.



**Vendredi 3 mai à 20h30**

Espace culturel Le Coléo à Pontcharra

### UNDER THE SUN

Et si demain vous étiez téléporté à l'autre bout de l'univers et aviez la chance d'observer une forme de vie intelligente en mouvement, à quel point seriez-vous curieux ? Under the Sun est un conte dansé offrant un aperçu sur le vécu d'êtres intelligents évoluant dans un monde atemporel, abstrait et coloré. Que sont-ils, se connaissent-ils, quel est leur but... ? Ce qui est sûr, c'est qu'ils sont là, et qu'ils créent : du mouvement, des sons, des formes !



Retrouvez encore plus d'infos sur [minizap.fr](http://minizap.fr)



Renault  
care  
service  
longue vie aux voitures à vivre

Auto  
Dauphiné

Offre spéciale

qui mieux que Renault peut entretenir votre Renault ?  
Renault recommande 

## Franchise offerte pour tout remplacement de pare-brise\*

### Nos établissements

SAINT MARTIN D'HERES : Avenue Jean Vilar	04 76 62 42 22
ECHIROLLES : 9 Rue Jean Pierre Timbaud	04 76 33 78 78
GRENOBLE : 65 Cours de la Libération	04 76 70 39 40
MEYLAN : 18 Boulevard des Alpes	04 76 90 36 48
VIZILLE : 742 Avenue Maurice Thorez	04 76 78 70 00

Prenez  
rendez-vous



\*Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/12/2024, sur tous les véhicules Renault et Dacia (hors véhicules de PTAC > à 3,5 t) chez Renault Auto Dauphiné, pour le remplacement d'un pare-brise, à condition que votre assurance prenne en charge les bris de glace.  
Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours.

Auto  
Dauphiné

Concessionnaire des marques



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



## Concerts



**Vendredi 12 avril à 20h**

**La Belle Électrique, 12 Esplanade Andry Farcy  
LESCOP**

7 ans de réflexions. Le temps de s'écrire, de composer, de peaufiner, de choisir, de s'entourer. Le temps d'inventer son nouveau son, son nouvel esprit, d'allier son passé et son futur. Sur scène, terrain de jeu qu'il affectionne plus que tout, il sera plus Lescop que jamais, synthétiquement électrique.

Tarifs : de 24 à 28 €.

**Samedi 13 avril à 21h**

**Le Café des Arts, 36 rue Saint Laurent**

**SOIRÉE JAZZ ROCK FUSION**

- De Antonio Soler (1753) à Pat Metheny, Eole cultive la complicité jazzy entre flûte et guitare sur une rythmique basse/batterie délibérément groovy !

- Après avoir embarqué ses flûtes jusqu'en Chine dans de nombreux projets musicaux, Melluse a rejoint son camp de base dans le Royans.

Tarifs : de 8 à 15 €.



**Vendredi 3 mai à 20h30**

**Espace Culturel Navarre à Champ-sur-Drac**

**TRACY DE SÀ**

D'origine indienne et résidente à Lyon, artiste auto-didacte et pluridisciplinaire, Tracy De Sà a abordé le monde du hip-hop par la danse avant de se lancer dans le rap. Son flow technique et ultrarapide, son féminisme revendiqué, sa culture musicale large (flamenco, dancehall, musique latine) et ses prestations lives enflammées lui offrent de hautes ambitions, urbaines et beaucoup plus encore.

Tarifs : de 8 à 11 €.



Retrouvez encore plus d'infos sur **minizap.fr**





GC PRODUCTIONS ORGANISE EN 2024  
AU PALAIS DES SPORTS DE GRENOBLE

UNIQUE EN FRANCE

# 3 JOURS CYCLISTES INTERNATIONAUX

COMPÉTITIONS  
GRANDS BUFFETS  
SPECTACLES

GC PRODUCTIONS

**DU 24 AU 26 OCTOBRE 2024**  
PALAIS DES SPORTS DE GRENOBLE

# Festival INTERNATIONAL - du Cirque -

AUVERGNE • RHÔNE-ALPES • ISÈRE

GC PRODUCTIONS

**du 21 au 24 Novembre 2024**  
PALAIS DES SPORTS DE GRENOBLE

# SUPER CROSS FINALE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

FREESTYLE SHOW 5X TOUR

GC PRODUCTIONS

**du 13 au 14 Décembre 2024**  
PALAIS DES SPORTS DE GRENOBLE

- OFFRE SPÉCIALE -

# -15% PÂQUES

OFFRE VALABLE JUSQU'AU 28 AVRIL  
SUR LES 3 MANIFESTATIONS

OFFRE SPÉCIALE  
**PÂQUES**  
**-15%**  
DE RÉDUCTION



06 20 88 22 31 - [contact@gcproductions.fr](mailto:contact@gcproductions.fr)  
Offre valable sur France BILLET et TICKETMASTER  
et sur [www.gcproductions.fr](http://www.gcproductions.fr)



## Expositions



**Jusqu'au 13 avril, du mercredi au samedi**

**VOG, 10 avenue Aristide Briand à Fontaine**

### JUST EAT

Leslie Amine présente son exposition sous le titre « Just eat » qui fait référence aux coursiers à vélo. Dans les toiles qu'elle présente, l'artiste met en relation ces livreurs avec des paysages d'ailleurs ou de la végétation. Elle met en avant des personnages invisibles mais que nous voyons tous les jours parcourir la ville à vélo.

**Jusqu'au 27 avril, du mardi au samedi**

**Galerie CLIK, 5 boulevard Gambetta**

### NEW YORK COLLECTIVE | 500 ANS

Le 17 Avril 2024 marque le 500<sup>e</sup> anniversaire de la découverte de sa célèbre baie par l'explorateur Lyonnais, Giovanni da Verrazano, missionné par François Ier. Le navigateur nomma ce territoire Nouvelle-Angoulême, une appellation disputée plus tard par les Néerlandais, puis les Anglais... « New York Collective », ce sont les regards différents de 11 photographes : ses photographes grenoblois qui ont visité ou vécu à New York, des photographes américains qui vivent à Grenoble et des photographes américains qui vivent ou ont visité New York !



**Jusqu'au 22 juillet**

**Musée Hébert à la Tronch**

### VÊTEMENTS ET ÉLÉGANCE 1800-1900

Chic ! Des frous-frous du 19<sup>e</sup> siècle à la fast-fashion du 21<sup>e</sup> siècle, le musée Hébert invite grâce à la photographie, à s'émerveiller et à questionner la mode à travers deux expositions : Vêtements et élégance.



Retrouvez encore plus d'infos sur **minizap.fr**



# JOURNÉES PORTES OUVERTES !

Les vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 avril 2024 / 8h-19h

Matériels pour espaces verts • Vente • Entretien • Réparation • Location

Tondeuse à batterie  
À partir de  
**329 € TTC**  
(avec batterie et chargeur)



STIHL

Tondeuse autoportée  
A80B **0€ TTC**



STIHL Robots de tonte  
(Divis et déplacement gratuits)

## Tombola!

À GAGNER\*  
en magasin  
TONDEUSE  
TAILLE-HAIES  
TRONÇONNEUSE

*Et de nombreux  
autres lots*  
Inscription à l'arrière

Tondeuse  
Tronçonneuse  
Taille haies  
Broyeur  
Souffleur  
Débroussailluse  
Motobineuse  
Remorque  
Fraise à neige  
Fendeuse  
Nettoyeur haute pression  
Matériels à batterie  
Robot  
Consommables...

**AGRIMA**  
CHATAIN

Entreprise Familiale Depuis 1960

STIHL METASA ... NISMA ... MOTUS ... HUNT ... TIGER ...

SAINT-NAZAIRE-LES-EYMES  
04 76 52 09 88 agrima-chatain@orange.fr



# NOUS RACHETONS AU BON PRIX !

*meilleur*



VOS SMARTPHONES



WWW.EASYCASH.FR

**EASYCASH**



EN FACE DE FLUNCH ESPACE COMBOIRE • Tél. : 04 76 22 19 38  
ET GO SPORT 1, place Grande Moucherolle ECHIROLLES





## ■ Grenoble / Vizille - Course Nature, randos, courses minots

Rendez-vous au Château le dimanche 7 avril pour une nouvelle édition nature du Grenoble Vizille. Au programme : trail long 30 km, trail court 20 km à réaliser seul ou en relais à 2 ; Randonnées 10, 15 et 20 km et courses enfant ! Tarifs : de 10 à 40 €.

## ■ Course de draisienne sur neige

Course de draisienne sur neige, une animation fun et ludique accessible aux plus petits à partir de 2 ans et jusqu'à environ 6 ans, pour s'amuser en famille. Lundi 8 avril à 16h à Chamrousse 1750.

## ■ Urban Cross Grenoble

Un événement sportif et convivial unique sur l'agglomération grenobloise : marche, course sur 5 km ou 10 km... Une course atypique entre urbain et nature ! Un vrai défi sportif pour qui veut, mais aussi des courses enfant et de la marche à pied ! Samedi 13 avril, départ 9h30 du Village Olympique et parc Jean Verlhac. Tarifs : de 4 à 8 €.

## ■ Challenge ski Chamrousse

Participez au « Challenge ski Chamrousse » sur l'application mobile de la station, en prenant la direction de Chamrousse pour vos vacances ! Objectif : faire le plus de kilomètres possible pour tenter de gagner un forfait à Chamrousse pour l'hiver prochain ! Jusqu'au 14 avril.

## ■ Match amical de hockey sur glace

Match de hockey sur glace à la patinoire couverte extérieure de Chamrousse 1650 - Recoïn. Matches amicaux et locaux organisés les dimanches soir durant l'hiver. Gratuit pour le public en tant que spectateur. Dimanche 14 avril de 18h30 à 21h.

## ■ Tournoi International d'Ultimate

Tournoi Européen d'Ultimate Flying Disc, regroupant 30 équipes, parmi les meilleures d'Europe, soit près de 500 joueurs et 90 matchs dans le week-end ! Jusqu'au 21 avril, tous les jours de 9h à 17h au complexe Sportif Vieux Melchior à Sassenage.

**7ème édition !**

# URBAN CROSS GRENOBLE

**SAMEDI 13 AVRIL 2024**

VILLAGE OLYMPIQUE  
 VILLENEUVE

RENSEIGNEMENTS  
 ET INSCRIPTIONS :  
[WWW.URBANCROSS-GRENOBLE.FR](http://WWW.URBANCROSS-GRENOBLE.FR)  
 04.76.23.02.01  
 @URBANCROSSGRENOBLE

Concours Amis : 5 km / 10 km

5 km / 10 km / 15 km / 20 km



Retrouvez encore plus d'infos sur **minizap**





**Retrouvez toutes vos  
sorties locales et  
infos pratiques sur  
[www.minizap.fr](http://www.minizap.fr)**



Et suivez-nous sur nos pages  

**minizap.fr**  
LE MAGAZINE TV LOCAL & GRATUIT



### ■ S.O.S. FANTÔMES : LA MENACE DE GLACE

L'intrigue démarre avec la découverte d'un ancien artefact renfermant une force maléfique. Visiblement à l'étroit dans cet écran, elle parvient à se libérer, bien résolue à semer le chaos et la désolation partout dans New York. Les Ghostbusters, de la nouvelle comme de l'ancienne génération, doivent alors s'unir pour protéger la Grosse Pomme d'une nouvelle menace surnaturelle.



Scalio LE 10 AVRIL



Scalio LE 17 AVRIL



Scalio LE 24 AVRIL

### ■ CIVIL WAR

États-Unis, dans un futur proche. Devenu une dictature où règnent la désinformation et la violence, le pays a sombré dans la guerre civile. Des factions de tous bords s'affrontent dans un bain de sang, tandis que des journalistes tentent de couvrir les événements. Ellie, une ancienne reporter de guerre, traverse le pays avec son équipe afin de raconter cet épisode historique...

### ■ BACK TO BLACK

Le 23 juillet 2011, la mort d'Amy Winehouse a provoqué une onde de choc. Auteure-compositrice-interprète brillante et torturée, dont la voix tutoyait celle des plus grandes icônes du jazz, elle a rendu les armes après un combat acharné contre ses démons. Treize ans après cette tragédie, la cinéaste Sam Taylor-Johnson ressuscite cette étoile filante de la musique soul dans un biopic.



Scalio LE 1<sup>er</sup> MAI

### ■ THE FALL GUY

David Leitch nous offre une comédie d'action déjantée avec *The Fall Guy*, adaptation de la série *L'Homme qui tombe à pic*. Colt (Ryan Gosling), un cascadeur très estimé, décide d'arrêter sa carrière après avoir frôlé la mort. Mais avant, il va devoir jouer des muscles – dans la vraie vie cette fois-ci – pour retrouver une star portée disparue, déjouer un complot diabolique et, au passage, reconquérir le cœur de celle qu'il a aimée.

DONNEZ VIE

À VOS

RÊVES

VOTRE MAISON MCA

VOUS L'IMAGINEZ COMMENT ?



MCA, constructeur de maisons individuelles depuis 1971

Rendez-vous dans nos agences de proximité

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



RE 2020

RGE



**B** 35 ans!

# PRINTEMPS à prix délirants !

**35 ans!**

**Nos promotions du 3 au 14 avril**

**3.99** pour 120 x 60 cm

**169€** pour 2.01 m

**9.99**

**69.99**

**29.99**

**11.99**

**7.99**

Décoration • Rideau • Art de la table • Festif • Cadeau • Ameublement • Linge de maison • Loisir

**BAZAR LAND**

Rue du Port 38530 PONTCHARRA  
Tél : **04 76 90 30 61**

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h / 14h à 19h  
Le samedi sans interruption - Le dimanche de 14h à 18h

### ■ NOUS, LES LEROY

Florent Bernard passe à la réalisation avec *Nous, les Leroy*. Sandrine Leroy informe son mari Christophe de son intention de divorcer, juste au moment où leurs enfants sont sur le point de quitter le nid parental. Face à cette annonce, l'époux, dans un dernier effort pour sauver leur mariage, organise un week-end spécial. Il planifie un voyage à travers les lieux marquants de leur histoire familiale, afin de renouer les liens distendus.



### ■ ICI ET LÀ-BAS

Depuis quinze ans, Adrien mène une vie idyllique au Sénégal au côté de son épouse adorée, Aminata. Hélas pour notre héros, tout vole en éclats le jour où il se retrouve expulsé pour un problème de visa. Renvoyé en France, il débarque chez Sékou, un cousin de sa femme, commercial à Paris spécialisé dans les produits du terroir. La cohabitation s'annonce survoltée !

### ■ FRÈRES

Olivier Casas réalise *Frères*, un drame porté par Mathieu Kassovitz et Yvan Attal. France, 1948. Deux garçonnetts de 5 et 7 ans sont abandonnés par leur mère au beau milieu de la forêt. Livrés à eux-mêmes, ils y passeront sept ans avant de regagner la civilisation, développant un lien unique. Des décennies plus tard, les deux frères se retrouvent et confrontent leur passé commun...



### ■ UNE AFFAIRE DE PRINCIPE

Pour son deuxième essai, intitulé *Une affaire de principe*, le cinéaste Antoine Rimbault reste ancré dans la réalité en retraçant un épisode qui a marqué la vie politique française et belge. Adapté du livre *Hold-up à Bruxelles* de Gilles Luneau et José Bové, incarné à l'écran par Bouli Lanners, le film revient sur le limogeage suspect du commissaire européen à la santé et du complot qui se tramait alors derrière...

# GODZILLA x KONG

## LE NOUVEL EMPIRE

FILMÉ POUR

# IMAX

ABONNEZ-VOUS SUR LE SITE  
& L'APPLICATION PATHÉ



\*Offre valable pour toute souscription en ligne de l'abonnement CinePass - 25ans, ou CinePass, ou CinePass Duo, avec paiement des échéances mensuelles par prélèvement et sélection d'une carte 100% digitale réalisée avant le 05/01/2024.



**PATHÉ CHAVANT**



**PATHÉ ÉCHIROLLES**

## Questions



Après s'être illustré dans *La Passion de Dodin Bouffant*, Benoît Magimel persiste dans le registre historique en donnant la réplique à Nadia Tereszkiewicz dans *Rosalie*, à découvrir le 10 avril en salle. Ce film en costumes s'ins-

pire de la vie de Clémentine Delait, la plus célèbre femme à barbe de France. En cette occasion, passons en revue la carrière du comédien, revenu en état de grâce après quelques années difficiles.

## Benoît Magimel

- Quel est le premier film dans lequel a tourné Benoît Magimel ?  
A - *La Haine*  
B - *La vie est un long fleuve tranquille*  
C - *Les Voleurs*  
D - *Déjà mort*
- Lequel de ces films lui a valu un César ?  
A - *La Pianiste*  
B - *La Tête haute*  
C - *Ciocio*  
D - *Carbone*
- Dans quel film historique donne-t-il la réplique à Juliette Binoche ?  
A - *Rencontres avec un jeune poète*  
B - *Beaumarchais, l'insolent*  
C - *Le roi danse*  
D - *Les Enfants du siècle*
- De quel réalisateur Benoît Magimel est-il le comédien fétiche ?  
A - Florent-Emilio Siri  
B - Étienne Chatiliez  
C - Olivier Marchal  
D - Barbet Schroeder
- Dans quel long métrage son personnage tombe-t-il amoureux de celui de François Cluzet ?  
A - *Seuls Two*  
B - *Nous finirons ensemble*  
C - *Les Petits Mouchoirs*  
D - *Des vents contraires*
- À quel jouet prête-t-il sa voix dans la version française de *Toy Story 3* ?  
A - Sergent  
B - Rex  
C - Ken  
D - Rictus
- Avec quelle célèbre actrice a-t-il eu une idylle ?  
A - Vanessa Paradis  
B - Juliette Binoche  
C - Marion Cotillard  
D - Diane Kruger
- Dans quelle production Netflix française Benoît Magimel s'est-il illustré ?  
A - *La Femme la plus assassinée du monde*  
B - *Marseille*  
C - *Madame Claude*  
D - *Bronx*
- En quelle année l'acteur a-t-il remporté le Prix d'interprétation masculine du Festival de Cannes ?  
A - En 1988  
B - En 1995  
C - En 1998  
D - En 2001

## Solutions

1/ Réponse B. Benoît Magimel n'a que 15 ans lorsqu'il décroche le rôle principal de Momo Groselle dans ce film réalisé par La Pianiste de Michael Haneké.  
2/ Réponse B. Benoît Magimel a décroché ce prix prestigieux en 2001 pour sa performance exceptionnelle dans un rôle, prénommée Hannah. 3/ Réponse B. Le comédien a été l'un des rôles principaux de la série *Marseille*, produite par Netflix. 4/ Réponse B. Benoît Magimel et Juliette Binoche restent ensemble quatre ans durant. Le couple a eu une fille, prénommée Hannah. 5/ Réponse C. Benoît Magimel double la poupée Ken dans le troisième volet de la franchise *Ciocio*. 6/ Réponse C. Benoît Magimel double la poupée Ken dans le troisième volet de la franchise *Ciocio*, au grand désarroi de celui-ci. 7/ Réponse B. Benoît Magimel déclare sa flamme à Max quatre films et une série. 8/ Réponse C. Dans le film de Guillaume Canet, Vincent (Benoît Magimel) et Diane (Juliette Binoche) quant à elle, campé George Sand. 9/ Réponse A. Florent-Emilio Siri l'a dirigé sur l'interprète Alfred de Musset, Juliette Binoche, quant à elle, campé George Sand. 10/ Réponse D. Dans ce film signé Diane Kurys, Benoît Magimel partage l'affiche avec Catherine Deneuve et Rod Paradot. 11/ Réponse D. Pour ce film de 2015, l'acteur s'est vu récompensé du César du meilleur second rôle. 12/ Réponse B. Benoît Magimel n'a que 15 ans lorsqu'il décroche le rôle principal de Momo Groselle dans ce film réalisé par La Pianiste de Michael Haneké.



Retrouvez toutes les  
programmations  
du cinéma proche  
de chez vous sur  
**www.minizap.fr**



Et suivez-nous sur nos pages



**minizap.fr**  
LE MAGAZINE TV LOCAL & GRATUIT



## Printemps

### LA PHYTOTHÉRAPIE AU SECOURS DE VOS ALLERGIES

Gorge qui gratte, nez qui coule, éternuements à répétition, yeux qui piquent... Si le printemps pointe enfin le bout de son nez, il apporte aussi son lot de désagréments pour les personnes allergiques. On vous donne des remèdes naturels pour vous soulager.

#### DÉCONGESTIONNER LE NEZ

En tisane ou en gélule, la menthe poivrée permet l'écoulement nasal. Si vous souffrez de rhinite due aux allergies, on vous conseille l'ortie, un antihistaminique naturel à consommer en infusion. De même, pensez aux huiles essentielles d'estragon ou de lavande, connues pour réduire les crises d'éternuements.

Mais pour stopper un nez qui coule et apaiser les petites irritations, rien ne vaut l'eau salée. Vous pouvez fabriquer vous-même votre sérum physiologique : il vous suffit de dissoudre dans 200 ml d'eau tiède, une demi-cuillère à café de sel. Une fois le mélange effectué, transvasez-le dans une poire ORL ou un spray prévu à cet effet, pour pouvoir administrer la solution dans chaque narine.

#### APAIER LES IRRITATIONS DES YEUX

Pour soulager vos yeux irrités, imbitez un coton d'eau de rose, de bleuet ou de camomille, trois hydrolats anti-inflammatoires. Vous pouvez également déposer sur vos yeux des sachets de thé humides et froids pendant quelques minutes pour les faire dégonfler. Si l'odeur de terre de l'huile végétale de calophylle inophyle ne vous rebute pas, déposez-en quelques gouttes sur le contour de vos yeux. Son action anti-inflammatoire calmera les démangeaisons.

#### ADOUCCIR LA GORGE

La gorge est aussi souvent impactée par les manifestations allergiques. Pour désenflammer vos muqueuses buccales, rien de tel que le miel aux propriétés adoucissantes.

Et pour faire une pierre deux coups, faites-vous une tisane au thym séché, à l'eucalyptus ou à la sauge, dans laquelle vous plongerez une bonne cuillère de miel. *Julie Pitaud*



Atténuer les allergies AU NATUREL

#### DE VÉRITABLES POTIONS MAGIQUES

Les bienfaits du ginkgo biloba ne sont plus à prouver. À consommer en gélule ou en décoction, les molécules extraites de ses feuilles arriveraient à réguler les allergies. Autre solution sous forme de gélule : la quercétine. Ce composé organique (à ne pas consommer en même temps que l'ortie qui contient elle aussi de la quercétine) renforce le système immunitaire et, de ce fait, réduit les réactions allergiques.





## Cosmétique

### DES SOINS JEUNESSE POUR LE CORPS

Ridules, rides, perte d'éclat et teint terne, relâchement et perte de fermeté, taches pigmentaires, les manifestations de la vieillesse sont bien connues sur le visage, et il existe pléthore de produits cosmétiques pour prévenir ou ralentir le phénomène. Moins considérés sont ceux destinés au corps, qui doit cependant faire face aux mêmes désagréments.

#### UNE ROUTINE ADAPTÉE

Pour maintenir sa peau en bonne santé le plus longtemps possible, il est primordial de l'accompagner dans les changements qu'elle subit en ajustant ses pratiques cosmétiques. Pour une routine qui prévient et soulage les effets du temps, vous pouvez partir sur un nettoyage, une hydratation et une protection quotidienne, une exfoliation hebdomadaire, et des massages ponctuels. Pour garder une peau douce et souple, mais aussi pour permettre aux actifs des soins utilisés d'être plus efficaces, il est essentiel de laver son corps et éliminer les impuretés telles que la poussière ou les particules de pollution. L'idéal est de recourir à un produit surgras et d'éviter l'eau trop chaude qui a tendance à assécher la peau. Un gommage une fois par semaine complètera ce nettoyage en profondeur en retirant les cellules mortes. L'hydratation étant la principale clé de la jeunesse, que ce soit en crème lavante, en lait ou en huile, il est également nécessaire de redonner de l'eau à son corps. En effet, avec l'âge, les stocks naturels d'acide hyaluronique dans le derme et l'épiderme baissent, et la production d'élastine, de collagène et de

sébum ralentit : la peau est alors moins lisse et tonique, se déshydrate et se fragilise. La protéger est ainsi capital, notamment contre les rayons ultraviolets pour limiter les taches brunes. Un écran solaire, un chapeau et moins d'expositions au soleil prolongées contribueront à votre jeunesse. Finalement, pratiquer des automassages ou se faire masser peut aussi aider à activer la circulation sanguine. Au-delà de l'apparence, prendre soin de son corps, c'est avant tout prendre soin de soi. **M.G**



#### UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Une alimentation équilibrée et diversifiée, riche en fruits et légumes, en antioxydants et en vitamines, une hydratation suffisante, une activité physique régulière, mais aussi un sommeil réparateur seront bénéfiques pour votre peau et votre corps, pour favoriser la régénération cellulaire ou la microcirculation sanguine, éliminer les toxines ou encore oxygéner les tissus.



# LITRIMARCHÉ

MATELAS • SOMMIERS • BANQUETTES • LITS

Valable du 1er au 30 avril 2024

La  
**GRANDE  
BRADERIE**

Des remises de  
**FOLIES**  
jusqu'à -50%

CROLLES • 575 avenue Ambroise Croizat  
04 76 97 51 69

PONTCHARRA • 67, rue de la Dragueline • 04 76 71 94 18



## Carpaccio de bar à l'huile vanillée et salade fraîcheur

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN**

### Ingédients

300 g de filets de bar, 1 citron vert, 5 c. à s. d'huile de noisette, 4 c. à s. de vinaigre balsamique blanc, 2 gousses de vanille, fleur de sel, 4 poignées d'épinards, 1 radis noir, 1 courgette, poivre.

Fendez les gousses de vanille en 2 dans le sens de la longueur et prélevez les grains en raclant avec la pointe d'un couteau.

Émulsionnez l'huile de noisette, le vinaigre balsamique blanc et la vanille 5 min au mixeur plongeant.

Coupez les filets de bar en fines tranches dans le sens de la longueur, en posant les filets côté peau sur une planche à découper et posez-les au fur et à mesure sur une assiette froide.

Arrosez-les de vinaigrette, en réservant 1 belle c. à s. pour la salade.

Parsemez de zestes du citron vert et assaisonnez de fleur de sel et de poivre.

Lavez le radis et la courgette.

Émincez la courgette en fines tagliatelles et le radis en fines rondelles. Mélangez les légumes avec les pousses d'épinards. Assaisonnez de vinaigrette.

Déposez sur chaque assiette un quart de poisson et de la salade. Servez aussitôt.



Retrouvez encore plus d'infos sur **minizap.fr**



**BUT**

**vos  
envies  
sans  
attendre**

**Préparez-vous  
aux beaux jours**

**DU 26 MARS AU 22 AVRIL 2024**



100% REMBOURSÉ\*

**79€  
99**

avec NBO - 2 fois participation

Ensemble table et  
chaises Koral 2

SEULEMENT  
2880 !  
PIECES  
OBTENIBLES



50% REMBOURSÉ\*\*

**149€  
99**

Barbecue charbon  
brasero

SIGNATURE

**OFFRE SPÉCIALE : JUSQU'À 100% REMBOURSÉS\***

\*Voir conditions en magasin



Recevez nos promos et e-catalogues en avant-première sur WhatsApp  !

**Flashez le QR Code et laissez-vous guider**

**Saint-Egrève -3, avenue de l'Île Brune**

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h

## Mayfair Witches



Depuis le 19 avril

à voir

## Dead Boy Detectives



à voir

Jeudi 25 avril



### MAYFAIR WITCHES

Basée sur *La Saga des sorcières* de l'auteure américaine Anne Rice (notamment connue pour avoir écrit le roman culte *Entretien avec un vampire*), la nouvelle série *Mayfair Witches*, proposée sur Paramount+, met en scène Rowan Fielding, une neurochirurgienne dotée d'une grande intuition découvrant de façon improbable qu'elle descend d'une lignée de puissantes sorcières. Alors qu'elle apprivoise peu à peu ses nouveaux pouvoirs, elle doit aussi faire face à une présence sinistre qui hante sa famille depuis des générations...

Dans la peau de l'héroïne, on retrouve l'actrice Alexandra Daddario, vue notamment dans *San Andreas*, *Baywatch* et dans les films *Percy Jackson* (dans lesquels elle incarne le personnage d'Annabeth Chase). Jack Huston incarne, quant à lui, le rôle de Lasher, un homme énigmatique au cœur des mystères entourant la famille Mayfair. Les comédiens Harry Hamlin ainsi que Tongayi Chirisa complètent le casting de cette première saison, dont les huit épisodes sont à suivre tous les vendredis sur la plateforme de streaming. Un deuxième chapitre est d'ailleurs d'ores et déjà annoncé. Prêts à plonger dans un monde mystérieux et envoûtant ?

### DEAD BOY DETECTIVES

Le 25 avril, Netflix présentera une nouvelle série surnaturelle mettant en scène des personnages issus de l'écurie DC Comics, et plus précisément de l'univers des bandes dessinées *Sandman* de Neil Gaiman. À l'instar de l'équipe de *SOS Fantômes*, les *Dead Boy Detectives* vous proposent de vous débarrasser d'un spectre farceur, d'un démon ou d'un loup-garou qui vous enquiquine. Mais qui sont-ils réellement ? Edwin Payne (le cerveau des opérations) et Charles Rowland (les muscles) sont deux meilleurs amis. Ces adolescents sont nés à des dizaines d'années d'écart et ont fait connaissance... une fois morts ! Prêts à tout pour être ensemble, ils ont décidé de rester sur Terre et d'aider le commun des mortels à résoudre des mystères impliquant des forces paranormales. Pour y parvenir, ils peuvent compter sur l'aide de Crystal, une voyante, et de son amie Niko. Aux manettes, on retrouve Steve Yockey (scénariste sur *Supernatural* et *showrunner* de *The Flight Attendant*) et Beth Schwartz (scénariste sur *Arrow* et *showrunneuse* de *Sweet Tooth*). Les jeunes héros sont campés, quant à eux, par les comédiens George Rexstrew, Jayden Revri, Kassius Nelson ainsi que Yuyu Kitamura.



Retrouvez encore plus d'infos sur [minizap.fr](https://www.minizap.fr)





### ■ L'AFFAIRE ASUNTA

Netflix nous plonge dans l'ambiance sordide de *L'Affaire Asunta*, qui revient sur un meurtre choquant survenu en Espagne. Le 22 septembre 2013, en Galice, le corps sans vie d'Asunta, une préadolescente d'origine chinoise, est retrouvé sur une route forestière près de Saint-Jacques-de-Compostelle. L'autopsie révèle que la jeune fille de 12 ans a été droguée à l'aide d'un puissant anxiolytique puis asphyxiée. Ses parents adoptifs, Rosario Porto et Alfonso Basterra, respectivement avocate et journaliste, sont rapidement soupçonnés de l'avoir tuée...

Tournée sous la forme d'un reportage de journal télévisé, cette minisérie glaçante en six épisodes revient sur le fait divers, l'enquête et le procès qui ont ému à l'époque tout le pays, d'autant plus que le couple était le premier à adopter une enfant chinoise en Galice. Les parents, condamnés à dix-huit ans de prison pour infanticide prémédité, sont interprétés par les comédiens reconnus Candela Peña (qu'on a pu voir au cinéma dans *Ne dis rien* et *Princesas*, ou encore la série *Hierro*, diffusée sur Arte) et Tristán Ulloa (apparu dans dans la saison 3 de *Narcos*, *La Petite Fille sous la neige* et *Berlin*).

### ■ FIASCO

Huit ans après les avoir dirigé dans la comédie *Five*, Igor Gotesman réunit à nouveau Pierre Niney et François Civil dans *Fiasco*, une série inédite proposée par Netflix. Pierre Niney (également co-créateur de la fiction) incarne Raphaël Valande. Souhaitant rendre hommage à la vie de sa grand-mère résistante, ce jeune réalisateur débute la mise en scène de son premier film on ne peut plus ambitieux puisqu'il traverse les époques, de la préhistoire jusqu'au débarquement, en passant par l'Âge des Vikings. Mais très vite, une personne de l'équipe tente de saborder le tournage, qui vire au cauchemar... Mais qui peut donc bien en vouloir à ce point à Raphaël ?

« On voulait parler des rapports hiérarchiques et intimes qui composent un plateau. C'est un endroit où se jouent des comédies et des drames, il y a de l'argent en jeu, du stress, certains jouent leur carrière, d'autres pas du tout... », a confié dans un communiqué Pierre Niney, qui a également participé à l'écriture. Géraldine Nakache, Pascal Demolon, Leslie Medina, Louise Coldefy, Djimo ainsi que Juliette Gasquet figurent également au casting de cette série comique composée de sept épisodes de 35 minutes.



Retrouvez encore plus d'infos sur **minizap**



Quotidienne

# DEMAIN NOUS APPARTIENT

Du lundi au vendredi à 19h10 **TF1**

Ingrid Chauvin, fidèle au poste



*Demain nous appartient* se poursuit du lundi au vendredi à 19 h 10 sur TF1. Ingrid Chauvin incarne Chloé Delcourt depuis le début du feuilleton en 2017. L'actrice fait le point.

## IMAGINIEZ-VOUS ÊTRE TOUJOURS PRÉSENTE SEPT ANS APRÈS LE DÉBUT DE LA SÉRIE ?

Non, je ne pensais pas mais on l'espérait tous au fond de nous. On a créé comme une deuxième famille et on a envie que ça dure parce qu'on s'y sent bien. On rentre tous les soirs dans les foyers des gens. On a créé un tel lien de proximité qu'on nous confond parfois avec nos personnages. Certains en voulaient à Alexandre Brasseur quand Alex était séparé de Chloé.

## CHLOÉ RÉFLÉCHIT-ELLE BEAUCOUP SUR LE SENS DE SA VIE ?

Chloé a vécu de près l'explosion du lycée. Elle a été émotionnellement chamboulée par cet événement. Sa mère a failli mourir et cela l'a amené à relativiser ses priorités. Son questionnement l'a emmené ailleurs. Son couple est à nouveau stable avec Alex et ils sont unis main dans la main contre les événements. Ils sont encore plus soudés qu'avant face à l'adversité.

## CHLOÉ EST-ELLE PROCHE DE VOUS ?

Comme elle, je suis une maman louve. Je pense que les auteurs piochent dans ce qu'ils perçoivent de chaque acteur et cela permet de nourrir les personnages. On se rejoint au niveau de l'empathie mais je suis un peu plus fun qu'elle dans la vie.

## AVEZ-VOUS LE TEMPS DE FAIRE D'AUTRES TOURNAGES ?

Même si mon personnage n'est pas toujours au centre des intrigues, il est très présent. Comme on est sur une quotidienne chorale, j'ai parfois quelques moments d'aération. Par exemple, j'ai eu le temps de tourner un épisode de *Léo Matteï* mais je suis très bien dans le Sud avec mon petit garçon. Ce rythme de vie et ces tournages à Sète me conviennent parfaitement.

## ÊTES-VOUS RODÉE AU RYTHME DE LA QUOTIDIENNE ?

J'ai une mémoire visuelle et j'ai la chance de retenir vite les textes. J'ai parfois l'impression d'être dans une machine à laver en plein essorage. Comme je suis présente depuis 2017, je finis par être mon personnage et c'est plus facile de tenir le rythme. Quand on est habitué à être opérationnel très vite, on peut tout jouer.

*Propos recueillis par Laurent Van Roey*

Retrouvez encore plus d'infos sur **minizap**



Jeu

## LE JUSTE PRIX

Éric Antoine retombe en enfance

Du lundi au vendredi à 17h25

Après huit ans d'absence, *Le Juste Prix* est de retour depuis début mars, du lundi au vendredi à 17h25 sur M6. Éric Antoine anime ce jeu iconique avec la complicité de Vincent Piguet. Immersion au cœur d'un public en délire.

## ■ UN RÊVE ÉVEILLÉ

« C'est plus, c'est moins ! » Dans un studio de La Plaine Saint-Denis chauffé à blanc, les 120 personnes du public du *Juste Prix* sont au taquet pour encourager les candidats à estimer les prix. Une énergie communicative qui a enthousiasmé Éric Antoine. « La première était surréaliste, j'entends la musique du *Juste Prix*, des gens qui crient. C'est une sorte de rêve éveillé parce que je me retrouve dans une émission qui a marqué mon enfance. Je passe de l'autre côté de la télé. Je n'avais pas mesuré le bonheur que ce jeu procure aux gens. J'étais submergé par la joie », nous a-t-il confié entre deux enregistrements.

La magie opère pour l'animateur qui doit néanmoins tenir le rythme avec une cadence de quatre ou cinq émissions tournées en une après-midi. « Ce n'est pas comme *La France a Incroyable talent*. Je suis non-stop à l'antenne, c'est énergivore. Vincent Lagaf' et Philippe Risoli m'ont conseillé de m'économiser ». Son compère

Vincent Piguet, qui a remis au goût du jour la chenille, joue le rôle de voix off ou plutôt de la « voix in » car il est placé au cœur du public. Signe des temps, les pin-up d'autrefois ont été remplacées par une seule hôtesse et un hôte, parité oblige.

## ■ LE MYTHIQUE TYROLIEN

Côté mécanique, sept candidats sont appelés au pupitre et quatre d'entre eux participent aux jeux emblématiques. La roue détermine chaque jour un vainqueur pour la finale du vendredi et l'estimation de la fameuse vitrine.

La production a sélectionné vingt jeux sur un catalogue de soixante au total. Les gros dés du roulé-boulé, l'immense planche du Fakir ou la tirelire nous plongent instantanément dans une esthétique de fête foraine. Éric Antoine a une tendresse particulière pour le mythique tyrolien qui tombe trop souvent dans le précipice. L'engouement des participants est énorme et M6 a déjà reçu 30 000 candidatures. Reste à savoir si le jeu va reconquérir les téléspectateurs à 17h25. « On n'est pas face aux séries de TF1 ou à Nagui mais, avec le recul, je me suis dit qu'on aurait dû aller au combat parce qu'on a des images extraordinaires et ça transpire la joie », conclut Éric Antoine.

Laurent Van Roey

	<b>T F I</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>Samedi 6</b>	<b>DIV.</b>  <b>THE VOICE</b> La plus belle voix 8 Div. présenté par Nikos Aliagas 23.45 The Voice	<b>JEU</b>  <b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> 23.25 Quelle époque I, div.	<b>SERIE</b>  <b>CASSANDRE</b> Avec Gwendoline Hamon 22.45 Cassandre, série	<b>SPECTACLE</b>  <b>FLORENCE FORESTI - BOYS BOYS BOYS</b> 22.25 Le livre des solutions, film	<b>MAGAZINE</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Ubaye, vallée secrète 22.35 Échappées belles, magazine	<b>FILM</b>  <b>LE TRÉSOR DU PETIT NICOLAS</b> 23.05 Les vacances du Petit Nicolas, film
<b>Dimanche 7</b>	<b>FILM</b>  <b>SPIDER-MAN : NO WAY HOME</b> Avec Tom Holland 23.50 Le roi Arthur : la légende... film	<b>FILM</b>  <b>DONNE-MOI DES AILES</b> Avec Mélanie Doutey 23.05 Beau Geste, magazine	<b>SERIE</b>  <b>HUDSON AND REX</b> Avec John Reardon 22.30 Hudson and Rex, série	<b>FILM</b>  <b>ACIDE</b> Avec Guillaume Canet, Laetitia Dosch 22.40 All the names of god, film	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>RWANDA, VERS L'APOCALYPSE</b> 23.00 Rwanda, désobéir ou laisser mourir, doc.	<b>MAGAZINE</b>  <b>CAPITAL</b> 3 reportages Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
<b>Lundi 8</b>	<b>SERIE</b>  <b>LE NÉGOCIATEUR</b> Avec F-X Demailson 23.05 New York, unité spéciale, série	<b>SERIE</b>  <b>MEURTRES AU PARADIS</b> Avec Ralph Little 22.30 Meurtres au paradis, série	<b>FILM</b>  <b>LES PARFUMS</b> Avec Emmanuelle Devos 22.55 La ligne bleue, doc.	<b>SERIE</b>  <b>LA FIEVRE</b> Avec Nina Meurisse 21.55 Tokyo Vice, série 22.55 Tokyo Vice	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>LES SUPER-POUVOIRS DES PLANTES</b> 22.50 C ce soir, magazine	<b>DIV.</b>  <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.15 Amorceur Ou Prince Charmant
<b>Mardi 9</b>	<b>TELE-REALITE</b>  <b>KOH-LANTA</b> Présenté par Denis Brogniart 23.20 Camille & images, div.	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>DGSE : LA FABRIQUE DES AGENTS SECRETS</b> 22.45 Infrarouge, documentaire	<b>SERIE</b>  <b>FACE À FACE</b> Avec Claire Borobia 22.50 Face à face 23.45 Face à face 00.40 Météo	<b>FILM</b>  <b>COUP DE CHANCE</b> Film de Woody Allen 22.45 Toni en famille, film	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>DÉCO POUR TOUS, L'ENVERS DU DÉCOR</b> 22.50 C ce soir, magazine	<b>MAGAZINE</b>  <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Sarlat-la-Canéda 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
<b>Mercredi 10</b>	<b>SERIE</b>  <b>DOC</b> Avec Matilde Groll, Sara Lazzaro 23.00 Dr Bash, série	<b>TELEFILM</b>  <b>MENACE SUR KERMADEC</b> Avec Claire Keim 22.45 Dans les yeux d'Olivier, doc.	<b>MAGAZINE</b>  <b>SECRETS D'HISTOIRE</b> 22.55 Secrets d'histoire, mag. 00.45 Météo	<b>SPORT</b>  <b>FOOT : PSG / FC BARCELONE</b> 23.20 Au micro ! Une nouvelle voix pour le foot, mag.	<b>MAGAZINE</b>  <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Présenté par Augustin Trapenard 22.40 C ce soir	<b>JEU</b>  <b>TOP CHEF</b> Jeu présenté par Stéphane Rotenberg 23.25 Top chef : la brigade cachée
<b>Jeudi 11</b>	<b>SERIE</b>  <b>MADemoisELLE HOLMES</b> Avec Tom Villa 23.35 J'ai tué mon mari, téléfilm	<b>MAGAZINE</b>  <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> 3 reportages 23.00 Complément d'enquête, mag.	<b>TELEFILM</b>  <b>LE PONT DES OUBLIÉS</b> Avec Nicolas Gob 22.55 La France en vrai, doc.	<b>SERIE</b>  <b>TOKYO VICE</b> Avec Ken Watanabe, Rachel Keller 23.00 Culture & street, doc.	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>OPLONTIS ET LA MALÉDICTION DU VÉSUYE</b> 22.55 C ce soir, magazine	<b>SPORT</b>  <b>FOOTBALL : BENFICA LISBONNE / OM</b> 23.00 Enquête exclusive, mag.
<b>Vendredi 12</b>	<b>DIV.</b>  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 23.40 Danse avec les stars, la suite, div.	<b>SERIE</b>  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Avec C. Masiero 22.45 Basique, le concert, spectacle	<b>FILM</b>  <b>OPEN RANGE</b> Avec Kevin Costner, Robert Duvall 23.20 Sardou, autoportrait, doc.	<b>FILM</b>  <b>LE RÉGNE ANIMAL</b> Avec Romain Duris 23.15 Le règne animal : le doc	<b>FILM</b>  <b>ORGUEIL ET PRÉJUGÉS</b> 23.10 Quand les impressionnistes voulaient peindre...	<b>FILM</b>  <b>ASTÉRIX - LE DOMAINE DES DIEUX</b> 22.45 Iron Man, film

arte

C8

W9

TMC

TFX

M6

DOCUMENTAIRE



**20.50**  
**LES MYSTÈRES DE SANTORIN**  
22.20 Le génie caché des plantes, documentaire

DOCUMENTAIRE



**21.20**  
**TÉLÉ : TON UNIVERS IMPITOYABLE**  
22.50 Le grand bêtisier, div.

SERIE



**21.10**  
**LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE**  
23.00 La petite histoire de France

SERIE



**21.15**  
**COLUMBO**  
Avec Peter Falk, Bruce Kirby  
22.45 90' Enquêtes, mag.

MAGAZINE



**21.05**  
**CHRONIQUES CRIMINELLES**  
22.50 Chroniques criminelles, magazine

SERIE



**21.10**  
**THE BIG BANG THEORY**  
Avec Jim Parsons  
22.30 The Big Bang Theory, série

Samedi 6

FILM



**21.00**  
**4 MARIAGES ET UN ENTERREMENT**  
22.55 Sean Connery vs James Bond, doc.

FILM



**21.20**  
**BIG GAME**  
23.00 Play du Fou : coulisses et secrets du nouveau spectacle, doc.

FILM



**21.10**  
**LES DENTS, PIPI ET AU LIT**  
Avec Arnaud Ducret  
23.10 De l'autre côté du périph, film

SERIE



**21.15**  
**NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE**  
22.55 New York, unité spéciale, série

FILM



**21.05**  
**MON POUSSIN**  
Avec Isabelle Nanty, P-F. Martin-Laval  
22.55 Il a déjà tes yeux, film

TELEFILM



**21.10**  
**REPRÉSAILLES**  
Avec Bruce Willis, Olivia Culpo  
23.00 Acts of Violence, téléfilm

Dimanche 7

FILM



**20.55**  
**MISSOURI BREAKS**  
Avec Marlon Brando  
23.00 Sayonara, film

SERIE



**21.20**  
**COMMISSAIRE MAGELLAN**  
Avec Selma Kouchy  
23.10 Commissaire Magellan, série

FILM



**21.10**  
**SISTER ACT ACTE 2**  
Avec W. Goldberg  
23.10 Sister Act, film

FILM



**21.25**  
**AQUAMAN**  
Avec Jason Momoa, Amber Heard  
23.55 Edge of Tomorrow, film

MAGAZINE



**21.05**  
**APPELS D'URGENCE**  
22.15 Appels d'urgence, magazine

DIV.



**21.10**  
**FAN DES ANNÉES 90**  
Année 1992  
22.05 Fan des années 90, div.

Lundi 8

DOCUMENTAIRE



**21.00**  
**DES FEMMES AU SERVICE DU REICH**  
22.30 Afrique du Sud - Le poison...

FILM



**21.20**  
**IDENTITÉ SECRÈTE**  
Avec Lily Collins  
23.20 Deadpool 2, film

FILM



**21.10**  
**DUMBO**  
Film de Tim Burton  
Avec Colin Farrell  
22.50 Le retour de Mary Poppins, film

MAGAZINE



**21.25**  
**LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL**  
23.00 90' Enquêtes, mag.

FILM



**21.05**  
**L'ÉLÈVE DUCOBU**  
23.00 Le monde de Namia : l'odyssée du passeur..., film

FILM



**21.10**  
**BRAQUEURS D'ÉLITE**  
Avec J.K. Simmons  
23.10 Jeux d'espions, film

Mardi 9

FILM



**20.55**  
**MADRES PARALELAS**  
Avec Penélope Cruz  
23.25 " Le chagrin et la pitié ", doc.

SERIE



**21.20**  
**MONGEVILLE**  
Avec Francis Perrin, Gaëlle Bona  
23.10 Mongeville, série

FILM



**21.10**  
**LARA CROFT TOMB RAIDER : LE BERCEAU DE LA VIE**  
23.20 Bad boys 2

SPECTACLE



**21.25**  
**LAURIE PERET, SPECTACLE ALIMENTAIRE**  
23.00 90' Enquêtes, mag.

DIV.



**21.05**  
**SUPER NANNY**  
Super Nanny : halte aux écrans et à la malbouffe  
22.55 Super Nanny

DOCUMENTAIRE



**21.10**  
**AU CŒUR DU MMA**  
22.10 Au cœur du MMA, doc.  
23.15 Bear Grylls

Mercredi 10

SERIE



**20.55**  
**MACHINE**  
Avec JoeyStarr  
22.35 Machine  
23.25 Missouri Breaks, film

DIV.



**21.20**  
**Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE**  
23.10 Y'a que la vérité qui compte

DIV.



**21.10**  
**LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE...**  
22.50 Les 100 vidéos...

FILM



**21.25**  
**GODZILLA VS. KONG**  
Avec A. Skarsgard  
23.25 90' Enquêtes, mag.

TELE-REALITE



**21.05**  
**TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES**  
23.15 Tattoo Cover

DOCUMENTAIRE



**21.10**  
**LES SECRETS DU PARANORMAL**  
22.45 Les secrets du paranormal

Jeudi 11

TELEFILM



**20.55**  
**LE CHOIX NOUS APPARTIENT**  
22.45 Doubtes, téléfilm

DOCUMENTAIRE



**21.20**  
**ESPAGNE : LA COURONNE DE TOUS LES SCANDALES**  
22.50 Bucking...

MAGAZINE



**21.10**  
**ENQUÊTE D'ACTION**  
23.00 Enquête d'action, magazine

FILM



**21.25**  
**KONG : SKULL ISLAND**  
Avec Brie Larson  
23.30 90' Enquêtes, mag.

MAGAZINE



**21.05**  
**INCROYABLES MARIAGES GITANS**  
23.10 Incroyables mariages gitans

SERIE



**21.10**  
**FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA**  
Avec B. Salomone  
22.10 Fais pas ci, fais pas ça, série

Vendredi 12

	<b>T F I</b>	<b>france+2</b>	<b>france+3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france+5</b>	<b>6</b>
<b>Samedi 13</b>	<b>DIV.</b>  <b>21.30</b> <b>THE VOICE</b> Div. présenté par Nikos Aliagas 23.45 The Voice, div.	<b>JEU</b>  <b>21.30</b> <b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> 23.25 Quelle époque !, div.	<b>SERIE</b>  <b>21.30</b> <b>CASSANDRE</b> Avec Gwendoline Hamon 22.45 Cassandra, série	<b>SPORT</b>  <b>20.40</b> <b>MOTO : QUALIFICATIONS 1 ET 2 DES MOTO 2</b> 23.00 Golf : Masters Augusta	<b>MAGAZINE</b>  <b>21.00</b> <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Canada... 22.30 Echappées belles, magazine	<b>MAGAZINE</b>  <b>21.10</b> <b>MAISON À VENDRE</b> Magazine 22.10 Maison à vendre, magazine
<b>Dimanche 14</b>	<b>FILM</b>  <b>21.10</b> <b>SUPER HÉROS MALGRÉ LUI</b> 22.45 Fil, Juj, Tarek ... L'histoire d'une bande, doc.	<b>FILM</b>  <b>21.30</b> <b>ASTÉRIX ET OBÉLIX : AU SERVICE DE SA MAJESTÉ</b> 23.00 Beau Geste	<b>SERIE</b>  <b>21.30</b> <b>HUDSON AND REX</b> Avec John Reardon 22.30 Hudson and Rex, série	<b>SPORT</b>  <b>20.55</b> <b>MOTO : GRAND PRIX DES AMÉRIQUES</b> 22.30 Golf : Masters Augusta	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>21.05</b> <b>COLOMBIE, LA PAIX CONFISQUÉE...</b> 22.40 1941, dernier bateau pour l'exil	<b>MAGAZINE</b>  <b>21.10</b> <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
<b>Lundi 15</b>	<b>SERIE</b>  <b>21.10</b> <b>LES BRACELETS ROUGES</b> Avec Noah Deric 23.10 New York, unité spéciale, série	<b>SERIE</b>  <b>21.10</b> <b>MEURTRES AU PARADIS</b> Avec Ralph Little 22.30 Meurtres au paradis, série	<b>FILM</b>  <b>21.30</b> <b>LE MYSTÈRE HENRI PICK</b> Avec Camille Cottin 22.55 Prête-moi ton docteur, doc.	<b>SERIE</b>  <b>21.30</b> <b>LA FIEVRE</b> Avec Nina Meurisse 22.00 Tokyo vice, série 22.55 Tokyo vice	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>21.05</b> <b>SUR LE FRONT</b> Fromages : où est passé notre terroir ? Documentaire 22.50 C ce soir	<b>DIV.</b>  <b>21.10</b> <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.15 Arnaqueur ou prince charmant
<b>Mardi 16</b>	<b>TELE-REALITE</b>  <b>21.10</b> <b>KOH-LANTA</b> 23.20 Camille & images, div. 01.50 Euro Millions, jeu	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>21.10</b> <b>LES DERNIERS SECRETS DE L'HUMANITÉ</b> 22.45 Préhistoire en Asie l'aventure	<b>SERIE</b>  <b>21.30</b> <b>FACE À FACE</b> Avec Claire Borotra 22.55 Face à face, série 23.45 Face à face	<b>FILM</b>  <b>21.30</b> <b>LA PETITE</b> Avec Fabrice Luchini, Mara Taquin 22.40 Toni en famille, film	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>21.05</b> <b>ENQUÊTE DE SANTÉ</b> Documentaire 22.50 C ce soir, magazine	<b>MAGAZINE</b>  <b>21.10</b> <b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.15 Arnaques ! 01.30 Arnaques ! 03.25 Météo
<b>Mercredi 17</b>	<b>SERIE</b>  <b>21.10</b> <b>DOC</b> Avec Matilde Giol 23.10 Dr Bash, série 00.00 Dr Bash, série 01.00 Dr Bash, série	<b>TELEFILM</b>  <b>21.10</b> <b>LES MALVENUS</b> Avec Géraldine Pailhas 22.45 Dans les yeux d'Olivier, doc.	<b>DIV.</b>  <b>21.10</b> <b>LE DUEL DES BROCANTES EN RÉGIONS</b> 23.20 Spéciale collectionneurs	<b>SPORT</b>  <b>21.00</b> <b>FOOTBALL : MANCHESTER CITY / REAL MADRID</b> 23.20 Au micro !	<b>MAGAZINE</b>  <b>21.05</b> <b>LA GRANDE DICTÉE DES JEUX</b> 22.40 C ce soir, magazine	<b>JEU</b>  <b>21.10</b> <b>TOP CHEF</b> Jeu présenté par Stéphane Rotenberg 23.25 Top chef : la brigade cachée
<b>Jeudi 18</b>	<b>SERIE</b>  <b>21.10</b> <b>MADEMOISELLE HOLMES</b> Avec Tom Villa 23.35 J'ai tué mon mari, téléfilm	<b>MAGAZINE</b>  <b>21.10</b> <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> 3 reportages 23.00 Complément d'enquête, mag.	<b>TELEFILM</b>  <b>21.10</b> <b>MEURTRES EN PAYS D'OLÉRON</b> 22.55 La France en vrai, doc.	<b>SERIE</b>  <b>21.10</b> <b>TOKYO VICE</b> Avec Ken Watanabe, Rachel Keller 23.00 L'enfant de la forêt, doc.	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>21.05</b> <b>TERRE, LA VIE CACHÉE D'UNE PLANÈTE</b> 22.45 C ce soir, magazine	<b>SPORT</b>  <b>20.50</b> <b>FOOTBALL : OM / BENFICA LISBONNE</b> 23.00 Taken 2, film
<b>Vendredi 19</b>	<b>DIV.</b>  <b>21.10</b> <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 23.40 Danse avec les stars, la suite, div.	<b>SERIE</b>  <b>21.10</b> <b>CAPITAINE MARLEAU</b> 22.45 SCH en concert à l'Orange Velodrome	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>21.30</b> <b>INDOCHINE, UNE RÉVOLUTION MUSICALE</b> 22.40 Archives secrètes, doc.	<b>FILM</b>  <b>21.30</b> <b>KILLERS OF THE FLOWER MOON</b> Avec Leonardo DiCaprio	<b>DOCUMENTAIRE</b>  <b>21.05</b> <b>LES TRÉSORS DE MARCEL PAGNOL</b> 23.00 La femme du boulanger, film	<b>FILM</b>  <b>21.10</b> <b>ASTÉRIX - LE SECRET DE LA POTION...</b> 22.45 Par Astérix : ils sont fous... doc.

arte

C8

W9

TMC

TFX

M6

DOCUMENTAIRE



**20.55**  
**DINOSAURES - LA SOIF DE L'OS**  
22.25 Le mystère des oiseaux géants

FILM



**21.00**  
**UN MONDE PARFAIT**  
Avec Kevin Costner  
23.15 Clint Eastwood, doc.

FILM



**20.55**  
**USUAL SUSPECTS**  
Avec Kevin Spacey  
22.40 It follows, film

DOCUMENTAIRE



**20.55**  
**HISTOIRE DE L'ANTISÉMITISME**  
22.50 Histoire de l'antisémitisme

FILM



**20.55**  
**AMOUR**  
Avec Jean-Louis Trintignant  
23.00 Trintignant par Trintignant

SERIE



**20.55**  
**MACHINE**  
Avec Joey Starr  
22.35 Machine  
23.20 Usual suspects, film

TELEFILM



**20.55**  
**MAÎTRE CONTI**  
Avec Désirée Nosbusch  
22.25 Pavarotti, documentaire

DOCUMENTAIRE



**21.20**  
**TÉLÉ : TON UNIVERS IMPITOYABLE**  
22.50 Télé : ton univers impitoyable

FILM



**21.20**  
**HUNTER KILLER**  
Avec Gerard Butler  
23.25 Big game, film

SERIE



**21.20**  
**COMMISSAIRE MAGELLAN**  
Avec Selma Kouchy  
23.10 Commissaire Magellan, série

FILM



**21.20**  
**THE MASK**  
Avec Jim Carrey, Cameron Diaz  
23.15 Identité secrète, film

SERIE



**21.20**  
**MONGEVILLE**  
Avec Francis Perrin, Gaëlle Bona  
23.10 Mongeville, série

DIV.



**21.20**  
**Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE**  
23.10 Y'a que la vérité qui compte

DOCUMENTAIRE



**21.20**  
**CHARLES III LE ROI MAUDIT**  
22.50 Charles III : les secrets invouables..., doc.

SERIE



**21.10**  
**LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE**  
23.00 La petite histoire de France

FILM



**21.10**  
**EIFFEL**  
Avec Romain Duris, Emma Mackey  
23.10 Les dents, pipi et au lit, film

FILM



**21.10**  
**TWILIGHT CHAPITRE 1 : FASCINATION**  
23.25 Sister act acte 2, film

FILM



**21.10**  
**LE LIVRE DE LA JUNGLE**  
22.50 Lara Croft Tomb Raider : le berceau de la vie

MAGAZINE



**21.10**  
**QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ?**  
22.05 Que s'est-il vraiment passé ?

DIV.



**21.10**  
**LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE...**  
23.00 Les 100 vidéos qui ont fait rire

MAGAZINE



**21.10**  
**ENQUÊTE D'ACTION**  
Magazine  
23.00 Enquête d'action, magazine

SERIE



**21.15**  
**COLUMBO**  
Avec Peter Falk, Robert Culp  
22.45 90' Enquêtes, mag.

SERIE



**21.15**  
**NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE**  
22.55 New York, unité spéciale, série

FILM



**21.25**  
**2012**  
Avec John Cusack, Chiwetel Ejiofor  
00.10 90' Enquêtes, mag.

MAGAZINE



**21.25**  
**90' ENQUÊTES**  
Magazine présenté par Tatiana Silva  
22.45 90' Enquêtes, mag.

FILM



**21.25**  
**HARRY POTTER À L'ÉCOLE DES SORCIERS**  
00.05 Harry Potter..., doc.

FILM



**21.25**  
**TAXI 5**  
23.20 20 ans de saga Taxi : le film qui fait exploser tous les compteurs

FILM



**21.25**  
**JUMANJI**  
Avec Robin Williams, Kirsten Dunst  
23.25 90' Enquêtes, mag.

MAGAZINE



**21.05**  
**CHRONIQUES CRIMINELLES**  
Magazine  
22.55 Chroniques criminelles, mag.

FILM



**21.05**  
**GODZILLA II, ROI DES MONSTRES**  
23.30 Chroniques criminelles, mag.

MAGAZINE



**21.05**  
**APPELS D'URGENCE**  
Magazine  
23.15 Appels d'urgence, mag.

FILM



**21.05**  
**LES VACANCES DE DUCOBU**  
Avec Élie Semoun  
23.00 L'élève Ducobu, film

DIV.



**21.05**  
**SUPER NANNY**  
Div.  
23.00 Super Nanny, magazine

TELE-REALITE



**21.05**  
**TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES**  
23.15 Tattoo Cover

MAGAZINE



**21.05**  
**INCROYABLES MARIAGES GITANS**  
22.55 Incroyables mariages gitans

SERIE



**21.10**  
**THE BIG BANG THEORY**  
Avec Johnny Galecki  
22.30 The Big Bang Theory, série

TELEFILM



**21.10**  
**LA GUERRE DES MONDES : L'INVASION**  
22.50 Guardians, film

DIV.



**21.10**  
**FAN DES ANNÉES 90**  
Année 1991  
22.55 Fan des années 90, div.

FILM



**21.10**  
**CREED - L'HÉRITAGE DE ROCKY BALBOA**  
23.50 Bear Grylls : Vip vs Wild, mag.

DOCUMENTAIRE



**21.10**  
**AU CŒUR DU MMA**  
22.15 Au cœur du MMA, documentaire

DOCUMENTAIRE



**21.10**  
**LES SECRETS DU PARANORMAL**  
22.55 Les secrets du paranormal

SERIE



**21.10**  
**FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA**  
23.10 Fais pas ci, fais pas ça, série

Samеди 13

Dimanche 14

Lundi 15

Mardi 16

Mercredi 17

Jeudi 18

Vendredi 19

# La sélection tv

TF1 / FRANCE 3 / DISNEY+ / M6 / ARTE / C8 / NETFLIX

## Documentaire



## TIGRES

À l'occasion de la Journée de la Terre le 22 avril, Disney+ met en ligne *Tigres*, un documentaire inédit, accompagné de son *making of*. Raconté dans sa version originale par l'actrice indienne Priyanka Chopra Jonas, le film propose de voyager au côté d'Ambar, une jeune tigresse élevant ses petits dans les sublimes forêts indiennes. Elle leur apprendra à vivre dans la jungle et les protégera des pythons, des ours voire des tigres mâles qui rôdent...

## GANGS OF NEW YORK

1846. Les faubourgs de New York sont le théâtre d'affrontements sanglants entre les Dead Rabbits, un gang composé d'immigrés irlandais mené par un certain Vallon, et les Natives Americans, réunis autour du terrible Bill le Boucher. Lors d'une altercation, ce dernier tue le chef de ses ennemis, devant les yeux de son jeune fils, Amsterdam. Seize ans plus tard, le garçonnet devenu adulte va tout faire pour venger la mort de son père. Martin Scorsese nous offre une lecture flamboyante de l'histoire américaine avec *Gangs of New York*.

## Cinéma



## Cinéma



## NICKY LARSON

*Nicky Larson*, l'adaptation en prises de vues réelles du célèbre manga - à ne pas confondre avec l'adaptation française de Philippe Lacheau -, arrive sur Netflix. Ce film japonais retrace les aventures du tueur séducteur et gaffeur dans le monde de la pègre. Quand son partenaire est assassiné, Nicky Larson (ou Ryo Saeba en version originale) forme un nouveau duo avec la sœur de la victime afin de découvrir la vérité. Les héros sont interprétés par les Japonais Ryohei Suzuki et Misato Morita.

Retrouvez encore plus d'infos sur [minizap.fr](https://www.minizap.fr)

# La sélection tv

PARAMOUNT+ / TF1 / APPLE TV+ / TMC / NETFLIX / DISNEY+



## ■ KNUCKLES

Avis aux amateurs de jeux vidéo ! Paramount+ dévoile *Knuckles*, une série dérivée de la franchise cinématographique *Sonic*. Ce *spin-off* mêlant prises de vue réelle et images animées réunit à nouveau l'équipe de production des longs métrages. On y suit les aventures pleines d'action et d'humour de l'échidné rouge doté de dreadlocks. Ce guerrier légendaire aux poings d'acier enseigne à l'agent Wade des techniques de combat ancestrales...

## ■ ACAPULCO, SAISON 3

Apple TV+ lance la troisième saison d'*Acapulco*. Nous y suivons l'ascension de Maximo, ce jeune Mexicain obtenant le poste de sa vie dans une station balnéaire prisée d'Acapulco. « *Nous avons toujours cru que les histoires que nous racontons sur nos communautés et nos cultures peuvent trouver un écho auprès du public mondial, alors montez la climatisation, il va faire beaucoup plus chaud au Las Colinas Resort !* », a déclaré Eugenio Derbez, l'interprète du héros et producteur de la série, au sujet de ces nouveaux épisodes.



## ■ GIANNA, L'ÂME REBELLE

Mis en scène par Cinzia TH Torrini *Gianna, l'âme rebelle* est inspirée de la vie et de la carrière de l'icône du rock féminin italien Gianna Nannini, d'après l'autobiographie de l'artiste, publiée en 2016. Sur trois décennies, le film retrace le parcours d'une chanteuse singulière et révolutionnaire, de son enfance à la consécration, en passant par ses passages à vide. Un portrait empreint de liberté qui s'intéresse à la création musicale de l'artiste, incarnée par la comédienne italienne Letizia Toni.

Retrouvez encore plus d'infos sur [minizap.fr](https://www.minizap.fr)

## LA DOUCHE SÉCURISÉE, UN ÉQUIPEMENT DE CHOIX POUR LES SENIORS



Parce que chaque année des milliers de personnes âgées sont victimes d'accidents domestiques, notamment dans leur salle de bains, il est impératif, à un âge avancé, d'équiper cette pièce d'eau d'une douche sécurisée.

Avec l'âge, la perte d'autonomie et des réflexes, la maison peut devenir un vrai danger. En tête de liste des pièces les plus accidentogènes pour les seniors, il y a bien sûr la salle de bains où les chutes y sont fréquentes. Pour sécuriser cet espace, il existe des équipements spécifiques pour les personnes âgées ou à mobilité réduite, à commencer par la douche sécurisée.

### Les bonnes raisons de s'équiper

Carrelage glissant, baignoire difficile à enjamber, manque d'éléments d'appui... en vieillissant, la salle de bains devient un terrain dangereux ! Selon les statistiques, c'est d'ailleurs dans cette pièce que les accidents sont les plus fréquents. Pour réduire les risques de chute, mais aussi pour favoriser le maintien à domicile et limiter la perte de mobilité, l'installation d'une douche sécurisée est un projet à envisager au plus tôt et une sage décision. Grâce à sa surface antidérapante, la « douche senior » réduit grandement les glissades et les risques de traumatisme. En outre, la sécurité des utilisateurs est souvent renforcée par divers accessoires comme une barre de maintien.

### Un équipement ergonomique

Inspirée de la douche à l'italienne, la version sécurisée pour senior est équipée d'un receveur

plat qui permet un accès de plain-pied. Celui-ci évite les enjambées parfois périlleuses pour accéder à la baignoire. Ce type de douche est également doté d'une barre de soutien qui prévient les chutes dues au carrelage mouillé. On peut aussi opter pour un robinet thermostatique, qui préserve des brûlures, et un siège antiglisse, ergonomique et relevable, qui permet de se laver assis. Cette douche sécurisée est par ailleurs généralement pourvue d'une paroi en verre haute résistance entièrement ouvrable ou en version coulissante. Accessible et spacieuse, cette douche donne ainsi une certaine autonomie aux personnes âgées tout en les sécurisant.

### Une installation rapide et facile

La pose d'une douche sécurisée doit, de préférence, se faire pas le biais d'un professionnel. Mais ce chantier est relativement rapide (un jour ou deux) et simple à mettre en œuvre. En effet, il suffit d'ôter la baignoire s'il y en a une, ou l'ancienne douche, et de poser le receveur plat ainsi que les parois vitrées. Les étapes les plus longues sont le raccordement à la tuyauterie et la réalisation des joints. Côté budget, la douche sécurisée pour senior coûte en moyenne 3500 à 5500 €.

### Bon à savoir

La mise en œuvre d'une douche sécurisée vous permet de bénéficier d'un crédit d'impôt de 25 % sur le coût de l'installation.



## DU DESIGN À GÉOMÉTRIE VARIABLE



En vrai aficionado du design, vous êtes fan des intérieurs graphiques mais redoutez de sauter le pas pour votre home sweet home ? Adoptez une variante plus douce et plus accessible de cette tendance avec le style soft geometry.

Motifs géométriques et lignes graphiques apportent du cachet à notre décoration, mais ils peuvent être difficiles à intégrer dans un intérieur où l'on ne souhaite pas prendre un parti pris trop tranché. Avec son esthétique minimaliste, ses tons clairs et ses textiles cosy, la tendance soft geometry offre un bon compromis, en permettant de combiner design pointu et atmosphère confortable.



À la fois moderne et chic, elle sublime nos habitats tout en fraîcheur et en lumière. Découvrez nos conseils pour l'intégrer chez vous.

### Des imprimés géométriques

Comme l'indique son nom, cette tendance fait la part belle aux formes géométriques. Dessins triangulaires, cubes ou encore rectangles habillent nos pièces à vivre du sol au plafond. Pour structurer l'espace et lui donner de la profondeur, on n'hésite pas à appliquer un papier peint à motifs hexagonaux sur un pan de mur, notamment dans le salon ou l'entrée. Les imprimés à effet 3D, qui jouent sur les illusions d'optique, sont aussi du plus bel effet et évoquent l'époque disco des seventies. Si vous ne souhaitez pas vous lancer dans des travaux de décoration, misez sur les textiles de maison : un large tapis à motifs, des rideaux ou une tête de lit peuvent aussi très bien faire l'affaire.

### Une harmonie de tons bleu-gris

La palette de couleurs du style soft geometry est assez limitée : les teintes de bleu et de gris dans des nuances claires sont à l'honneur car elles créent une ambiance à la fois moderne et lumineuse tout en adoucissant le décor. Nos coups de cœur : le gris souris, le gris perle, le bleu lavande ou le bleu iceberg. Si vous jugez ces nuances trop froides et souhaitez insuffler un côté plus chaleureux à votre nid douillet, optez plutôt pour des coloris pastel, comme le vert d'eau, le vert amande ou le bleu ciel.

### Des matières cocooning

Si l'on adore cette tendance, c'est aussi parce qu'elle offre un maximum de douceur. On multiplie donc coussins texturés, plaids et tapis moelleux, qu'on associe de préférence à du bois brut, pour faire de notre intérieur un véritable cocon où il fait bon se lover. On mise également plutôt sur les finitions mates, qui créent un aspect velouté des plus cosy.

### Un mobilier à l'esprit design

Le style soft geometry se voulant assez épuré, on choisit des meubles fonctionnels aux lignes graphiques. On peut par exemple jeter son dévolu sur des assises en mélaminé avec une structure métallique ou une table d'appoint filaire. Pour l'éclairage, on opte pour des luminaires arrondis en métal mat ou pour une simple suspension géométrique.

## WOORDART, CES DÉCORATIONS ARTISTIQUES EN BOIS



Matériau noble et intemporel, le bois est aujourd'hui sculpté et façonné par les designers afin de réaliser de véritables œuvres d'art qui apportent chaleur et authenticité à nos intérieurs.

Avec plus de deux milliards de vues sur le réseau social TikTok, le hashtag « woodart » remet au goût du jour l'art ancestral de sculpter le bois. Cette matière naturelle s'affiche sur le mobilier, les accessoires et le sol de façon assez classique, mais aussi en tant que revêtement mural ou à travers des œuvres décoratives pour une utilisation particulièrement esthétique.

### Un savoir-faire vieux comme le monde

L'histoire de la conception en bois remonte à de nombreux millénaires, et les sculptures et gravures en tissu végétal abondent dans le patrimoine culturel, depuis les masques africains traditionnels au rôle cérémonial, aux stalles de chœur richement taillées dans les églises européennes ou encore aux panneaux de temples asiatiques célébrant les divinités ou scènes de vie.

Source intemporelle d'inspiration pour les créateurs, ce matériau s'emploie en décoration tant pour sa beauté que sa polyvalence et ses caractères authentiques et chaleureux. Sur les réseaux, les vidéos mettent à l'honneur la créativité, l'ingéniosité et le savoir-faire des artisans, professionnels comme amateurs, les processus de fabrication et de transformation de la matière première en meubles et objets variés.

### Uniques et infinis

L'art du bois témoigne d'une synergie entre l'humain et la nature. Les panneaux taillés, aux formes organiques, parfois abstraites, parfois réalistes, ornent les murs comme de véritables œuvres. Les parois elles-mêmes se parent de carreaux de mosaïque en bois, élégants et sophistiqués. Avec leurs tailles et formes inégales, assemblés intuitivement en relief et en ondulations, ils captivent et procurent une sensation de sérénité, de chaleur et de réconfort. Utilisée en sculptures cinétiques, cette matière naturelle prend vie de manière fascinante. Accrochée comme un luminaire dans un salon ou une chambre, elle invite à s'égarer et rêver, émerveillé par le mouvement.

Le potentiel du bois paraît sans limite, et ce matériau peut également s'explorer à travers des objets plus fonctionnels. Les créations et tutoriels sur les réseaux ne manquent pas, nous apprenant à fabriquer une table basse en quatre morceaux à assembler tel un puzzle, une bibliothèque, un plateau apéritif aux contenants escamotables, ou encore un totem. Les objets sont façonnés à la main à partir de tronc, de planches, de bois poli ou flotté, voire de crayons à papier. Ils gardent leur aspect brut ou se parent de couleurs, peinture ou résine.

Personnalisables à souhait, ces décorations de woodart incitent à mettre la main à la pâte, à s'exprimer librement et à explorer sa créativité ou, pour les personnes peu manuelles, à s'en inspirer pour décorer harmonieusement son intérieur.



# Samse et ses marques spécialistes

Tous les matériaux pour construire, rénover et embellir

## Découvrez tous nos univers pour des projets réussis !



MATÉRIAUX POUR LA CONSTRUCTION



PLAQUE DE PLÂTRE, PLAFOND, ISOLATION



CARRELAGE, PARQUETS, SALLES DE BAINS ET EXTÉRIEURS



PORTES, FENÊTRES, VOILETS ET BIEN PLUS...

Commandez

**4h** après  
**Retirez**

**SAMSE**  
ET SES MARQUES SPÉCIALISTES

**LE PAPI**  
L'EXPO

**CAREO**  
CAREO

**Ménéol**  
MÉNÉOL

BOURG-D'OISANS - Tél. 04 76 80 03 31 **CAREO**  
CROLLES - Tél. 04 76 08 17 67 **CAREO**  
ECHIRROLLES - Tél. 04 76 09 26 62 **CAREO**  
EYBENS - Tél. 04 38 24 00 59 **LE PAPI L'EXPO Ménéol**  
GRENOBLE - Tél. 04 38 12 03 00 **CAREO**  
LA MURE - Tél. 04 76 81 10 27 **CAREO**  
LA TOUR-DU-PIN - Tél. 04 74 97 26 44 **CAREO**  
LANCEN-VERCORS - Tél. 04 76 95 14 60 **CAREO**  
MOIRANS - Tél. 04 76 50 86 00 **CAREO**  
PONTCHARRA - Tél. 04 76 04 40 04 **CAREO**  
ST-ETIENNE-DE-SAINT-GEOIRS - Tél. 04 76 66 85 10 **CAREO**

ST-JEAN-DE-MOIRANS - Tél. 04 76 35 35 22 **Ménéol**  
ST-MARCELLIN - Tél. 04 76 64 19 19 **CAREO**  
ST-MARTIN-D'HERES - Tél. 04 76 63 95 00 **CAREO**  
ST-QUENTIN-FALLAVIER - Tél. 04 74 94 95 00 **CAREO Ménéol**  
ST-SAVIN - Tél. 04 74 28 70 90 **CAREO**  
VIENNE - Tél. 04 74 31 43 00 **CAREO Ménéol**  
VIF - Tél. 04 76 73 57 70 **CAREO**  
VILLEMOIRIEU - Tél. 04 37 04 43 71 **CAREO**

     **samse.fr**

## DES TOUCHES (IN)ATTENDUES DE ROUGE



À la manière du « pop of red » (touche de rouge) dans le monde de la mode et de la beauté, la nouvelle « théorie du rouge inattendu » – « The unexpected red theory » dans sa version originale –, nous invite à réveiller la décoration de nos demeures grâce à des touches bien placées de la couleur de la passion et du courage. Tout comme un vernis à ongles carmin, un rouge à lèvres intense, un sac ou une paire de chaussettes écarlates peut parfaire une tenue, s'accordant avec tous les styles vestimentaires, cette même teinte utilisée sur les accessoires déco ou le mobilier pourrait transformer l'ambiance d'une pièce, sans pour autant la surcharger.

### De l'harmonie et du dynamisme

Fraîchement sortie des réseaux sociaux, la tendance serait devenue virale à la suite d'une vidéo postée par Taylor Migliazzo Simon, une décoratrice d'intérieur basée aux États-Unis, vue près 950 000 fois. Pour cette dernière, la théorie consisterait à embellir une pièce en ajoutant n'importe quel objet de couleur rouge, qui, de prime abord, n'irait pas bien dans cet espace. La méthode peut ainsi être utilisée avec tous les styles de décoration, jouant avec le contraste et le dynamisme créés par cette teinte forte et vibrante, comme un accident bienheureux qui dénote, surprend et attire le regard. Loin du total look qui pourrait entraîner une certaine fatigue visuelle, voire un sentiment d'enfermement, le rendu clairsemé se veut ici harmonieux et cohésif.

### De la théorie à la pratique

Pour incorporer des touches de rouge, rien de tel que les accessoires et le petit mobilier. Un vase, un luminaire, un tabouret, des poignées de porte, un cadre, des coussins, une vasque et même une rampe d'escalier permettent d'insuffler facilement du caractère à la pièce, sans avoir besoin de repeindre tout un mur. Le rouge a l'avantage d'aller avec tout, ou, du moins, ses différentes nuances trouveront d'autres couleurs complémentaires ou analogues pour s'équilibrer.

La tendance n'est d'ailleurs pas si inattendue : nombreux commentateurs de la vidéo ont remarqué qu'il ne s'agissait que de l'application de la théorie des couleurs, basée sur la roue chromatique. Ainsi, si le rouge vif s'accordera avec le vert, le bleu ou le noir, ses tons plus orangés iront mieux avec du blanc cassé ou du bleu-gris, et ceux plus rosés avec du gris-vert ou vert clair. Entre le bordeaux, le cerise, le terracota, le coquelicot, le cramoisi ou le pompier, les choix sont infinis pour trouver la teinte idéale pour son intérieur.



# BUT



Location  
longue durée

## La location de votre futur canapé ou literie, à partir de 15,50€/mois<sup>(1)</sup>

## Le meuble aussi ça se loue

(1) L'exemple du loyer mensuel de 15,50€ pour la souscription d'une location longue durée d'un bien de 650€ sur une durée de 72 mois, d'un pack de services Relax soit 11,74€ de loyer et 3,76€ de coût du pack associé. Le 1er versement de 39€ est à verser à la souscription de la location.

Offre de Location Longue Durée d'un ou plusieurs biens éligibles d'un montant maximal de 6000€ sur une durée de 48 mois, 60 mois ou 72 mois. Contrat de location longue durée, sous réserve d'étude et d'acceptation du dossier par le loueur Personal Finance Location - SASU au capital de 1 500 000 €. Siège social : 1, boulevard Haussmann 75009 Paris. RCS Paris 433 911 799 agissant sous la marque Cetelem.

Publicité diff. usée par BUT International, SAS au capital de 131.772.276,25 € - RCS MEAUX 722 041 860 - 1, avenue SPINOZA, 77184 EMERAINVILLE.

BUT INTERNATIONAL - 1, avenue Spinoza - 77184 Emerainville - T22 041 860 RCS Meaux - NAF 4813A - SAS au capital de 131 772 276,25 €

### BUT

Avec notre partenaire

**cetelem**  
Plus responsables, ensemble

## Saint-Egrève -3, avenue de l'Île Brune

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h

# Jeux

MOTS FLÈCHÉS / MOT MYSTÈRE / SUDOKU / STARAGRAMME

CITÉ VILLE ALLÉ- MANDE	INSECTI- CIDE ÉLISANT	JÉZAYA LAMIRE	MINABLE	PODS DES ANS REMARQUE BRIÈVE	CONFUSES ARROSE CHARTRES
POISSON AILE MOTRO- SÉE		HÉROÏNE MIE CHEVALE HISTO- RIETTE	NIC CROCHETS		POUFFE SÈRE DE BADAIS
MARQUES D'AFFEC- TION ALIAS ALIX			ALTÉRA- TIONS MUSICALES	TANTALE	FLEUVE CÔTIER
APRÈS LA S.D.N. DIVINITÉ GRÉCQUE		PARADIS CHANGE DE TON		FORCÉS ALLIÉS SAINT ITALIEN	
RIMEUSE INSPIRÉ	ÉPIQUE FEMME D'ADAM		AIRE DE VENT SURPLUS		LONG- TEMPS
LABRÉS DIX SUR DIX		CROIS- MENT D'ESPÈCES		BIEN MARQUÉ PÉPIN	NOTE
		AIDES			

## SUDOKU *Moyen*

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

## Solutions

J	L	B	B	P	R	C	C
E	S	P	R	I	E	L	A
B	O	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S
B	C	C	C	A	P	I	S

S	E	L	S	I	S	S	V	E	M	V
E	M	O	M	E	E	E	E	I	L	E
I	B	N	B	S	S	E	I	B	O	P
C	O	N	N	E	I	U	I	L	I	L
N	V	I	O	S	I	S	I	L	E	M
I	V	L	I	O	E	R	O	C	O	N
I	U	I	V	A	S	S	E	L	E	O
S	B	O	V	S	S	V	M	A	R	S
I	U	I	N	E	S	I	R	L	I	N
L	D	B	E	O	N	E	I	O	L	I
I	B	E	Z	E	L	E	S	C	I	N
C	E	R	F	R	A	N	I	S	I	D
C	E	R	F	R	A	N	I	S	I	D
C	E	R	F	R	A	N	I	S	I	D
C	E	R	F	R	A	N	I	S	I	D
C	E	R	F	R	A	N	I	S	I	D
C	E	R	F	R	A	N	I	S	I	D
C	E	R	F	R	A	N	I	S	I	D



Retrouvez l'intégralité du  
PROGRAMME TV sur  
**www.minizap.fr**



Et suivez-nous sur nos pages



**minizap.fr**  
LE MAGAZINE TV LOCAL & GRATUIT



# Jeux

MOTS FLÉCHÉS / SUDOKU / MOT MYSTÈRE / VIP

## MOTS FLÉCHÉS

CÉLÈBRE CINEASTE EXTRA- VAGANCE	↓	CHRONO- METRER EN COLOMBIE	↓	TERRAIN DÉFRICHÉ	↓
↓		↓		↓	
GÉNÉREUX SURVEIL- LANT	→				
↓					
DÉTAIL ENTÉRINER	→				
↓					
VOITU- RETTE	→				

## SUDOKU Facile

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

## MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition : « VOLUME TRÈS RÉDUIT » (8 lettres)

E	X	C	U	S	E	E	T	P	M	E	X	E	E
R	T	H	U	E	R	T	A	E	V	E	N	T	E
O	N	O	P	M	A	R	A	H	I	V	R	T	L
H	A	Q	A	P	T	E	R	E	M	E	U	E	G
P	L	U	M	I	E	R	S	I	N	P	O	N	N
E	A	E	R	T	E	I	C	I	E	E	T	E	I
P	G	T	U	E	U	R	L	R	T	G	N	H	C
O	E	I	E	R	O	C	I	I	A	A	C	V	
E	R	N	D	N	N	S	N	O	V	S	T	O	
L	A	G	R	E	T	U	O	M	N	A	I	I	C
L	B	I	A	L	G	C	N	E	I	G	R	K	E
I	L	D	C	N	Y	C	D	S	E	T	I	E	R
E	E	N	H	T	E	D	E	V	O	L	U	A	O
V	U	I	E	L	E	N	O	E	H	P	R	O	B

## VIP

Remettez dans le bon ordre les lettres composant le nom de ce personnage célèbre.

**LEON GESICHE**

Peintre et poète autrichien

1890 - 1918

Femme assise au genou plié

## Solutions

8	5	9	2	1	2	9	6	0
2	6	2	9	5	7	2	8	1
7	1	2	0	8	6	9	0	5
9	0	4	1	2	0	0	7	2
2	2	1	7	6	5	9	9	6
5	7	8	6	2	9	1	0	2
6	2	0	8	9	2	0	1	7
0	2	0	5	7	1	4	2	8
1	8	7	2	6	0	2	5	8

X	C	U					F
	H	O	I	B	B		K

MOT MYSTÈRE

OPUSCULE

## VIP

EGON SCHIELE

- |           |             |             |
|-----------|-------------|-------------|
| APTÈRE    | EXEMPTÉ     | OOCYTE      |
| ARDEUR    | GAVAGE      | ORGANE      |
| AVILIE    | GÉRABLE     | ORPHÉON     |
| BAIGNOIRE | GUNITÉ      | PLUMIER     |
| CHOQUÉ    | HUERTA      | RAMPON      |
| CINGLÉ    | INDIGNITÉ   | RÉPUTÉ      |
| DÉVOLU    | INERTE      | SEMOIR      |
| DRACHE    | INONDÉ      | SEMPITERNEL |
| ÉGALANT   | INVITÉ      | SETIER      |
| ENCLINE   | IRISANT     | TERGAL      |
| ÉPHORE    | ISATIS      | VEILLE      |
| ÉVENTÉ    | KITCHENETTE | VIHARA      |
| EXCUSE    | MICRON      | VOCÉRO      |

Vendredi  
**12 AVRIL**  
**19H00**



**FC GRENOBLE**  
**AURILLAC**



**FC GRENOBLE**  
**BEZIERS**

**25 OU 26**  
**AVRIL**



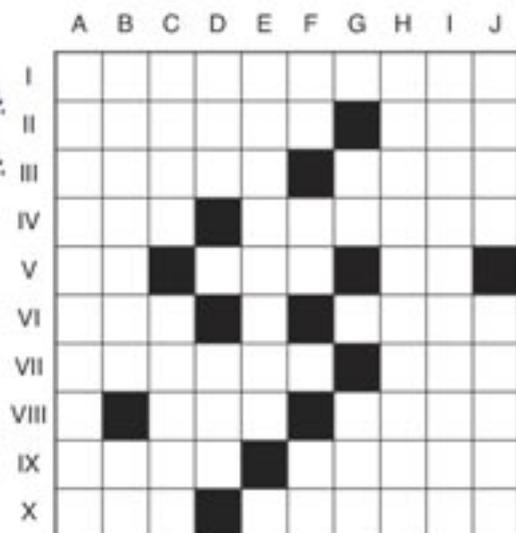
*Stade des Alpes*



# Jeux

MOTS-CROISÉS / SUDOKU / QUIZ / MOTS FLÉCHÉS / BINARY

## MOTS-CROISÉS



### Horizontalement

I. Rêveur. II. Compagnon d'Astérix. Aile motorisée. III. Commune suisse. Direction. IV. Possessif. Enduit. V. Strontium. Partie nulle. Équipe de foot marseillaise. VI. Fleur jaune. Te précipitas (Te...). VII. Transmis. Pour libérer les ouailles. VIII. Piges. Chef du « Front populaire ». IX. Argile colorée. Distinction cinématographique. X. Logement. Maladie du siècle.

### Verticalement

A. Commune de l'Isère. B. Examine. Curie. C. Plat. Considération. D. Bière anglaise. Page des titres. E. États de plénitude. F. Légitime d'antan. Agent de liaison. Platine. G. Turquie. Loup. H. Tige pour filer. I. Dernières sommations. J. Formule. Propages.

## QUIZ

1 - Qui a écrit *Monsieur Ripley* ?

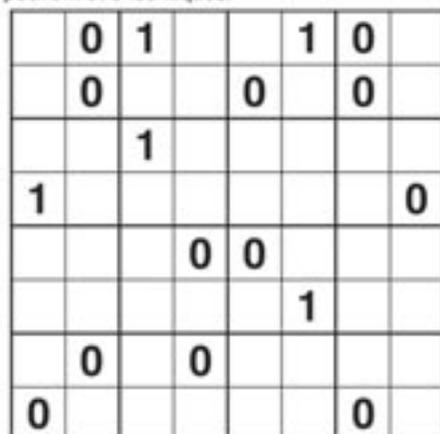
- A. Patricia Highsmith
- B. Fred Vargas
- C. James Patterson
- D. Arthur Conan Doyle

2 - Quelle est la plus ancienne de ces séries ?

- A. *Drôles de Dames*
- B. *Urgences*
- C. *La Petite Maison dans la prairie*
- D. *Le Cosby Show*

## BINARY

Remplissez la grille avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1. 2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.



## Solutions

### MOTS-CROISÉS

HORIZONTALLEMENT :  
 I. ROMANESQUE II. OBÉLIX ULM III. USTER, TÊTE  
 IV. SES, VERNIT V. SR. PAT. OM. VI. INE, BUAS  
 VII. LEQUAL ITE VIII. ANS, BLUM, IX. OCRE, PALME  
 X. NID, STRESS  
 VERTICALEMENT :  
 A. ROUSSILLON, B. OBSERVE, C. C. METS,  
 ÉGARD, D. ALE, UNE, E. NIRVANAS, F. EX. ET. PT.  
 G. TR. BAR, H. QUENOUILLE, I. ULTIMATUMS,  
 J. EMET, SÈMES.

### QUIZ

1. Réponse - A : *Monsieur Ripley a été écrit par Patricia Highsmith, et de l'anglaise, l'américaine maîtresse du suspense*  
 2. Réponse - C : La plus ancienne de ces séries est *La Petite Maison dans la prairie* dont la première diffusion date de 1974.

### BINARY

1	0	1	0	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1
0	1	0	1	0	1	0
0	1	0	1	0	1	0
0	1	0	1	0	1	0
0	1	0	1	0	1	0
0	1	0	1	0	1	0



Votre événement mérite  
un lieu sur mesure

on vous laisse faire !



Nous vous louons l'établissement en soirée en toute autonomie



Choisissez vous même votre traiteur et votre animation musicale

Ou on s'occupe de tout !

Baptême,  
repas groupe,  
anniversaire,  
repas de famille,  
événementiel privatif,  
mariage

Menu à  
partir  
de 25 €



Renseignements & réservation  
09 62 50 47 89 - com@golfduriage.com

# Jeux

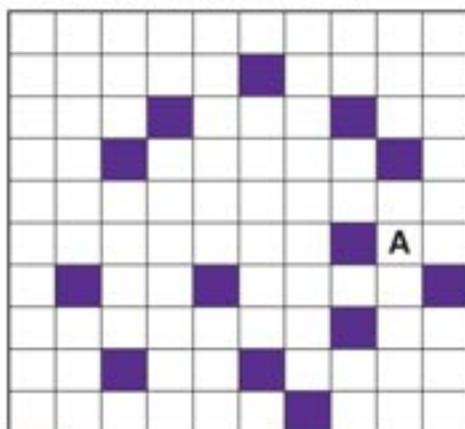
MOTS À CASER / SUDOKU / 7 ERREURS / MOTS FLÉCHÉS / YAKAZU

## MOTS À CASER

Remplissez cette grille en y incorporant les mots de la liste ci-dessous :

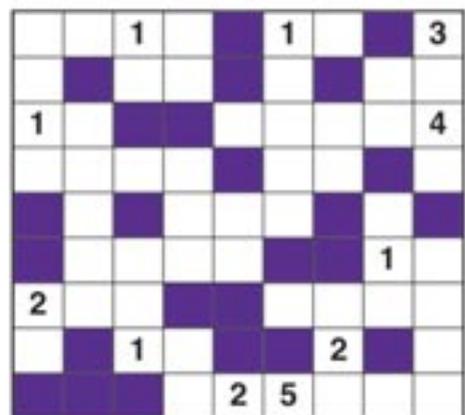
ÉPITHALAME - ÉRUBESCENT - HAUTURIÈRE  
- CRINIÈRES - ARRIÈRE - AUMUSSE -  
ÉTUDIER - ÉCORNE - EREBUS - RASERA -  
RÂTEAU - TRAMER - VERSER - ÉBÈNE -  
PATER - EROS - RUER - SÛRE - UMAR - ÉON -  
EVI - ITE - LAS - NEF - NÉS - ROC - UTE - AD -  
AR - BE - EE - EN - EO - EU - FA - MO - TE -  
UL -

Partez de la lettre "A" pour vous aider.

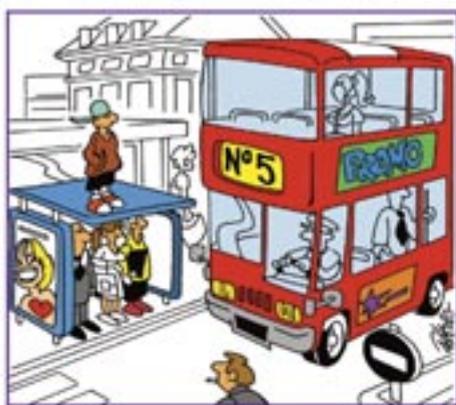


## YAKAZU

Insérez les chiffres manquants dans n'importe quel ordre. Une série de cases blanches correspond à la série de chiffres. Exemple : une série de 2 cases, les chiffres seront 1, 2. Une série de 3 cases, les chiffres seront 1, 2, 3, etc.



## 7 ERREURS



## Solutions

### 7 ERREURS

1 - L'affiche du bus 2 - Le numéro du bus 3 - La fenêtre mansardée de l'armature 4 - La veste de l'homme sous l'abri-bus 5 - Le rétroviseur droit du bus 6 - Le siège derrière le chauffeur 7 - Le pied de l'abri-bus

### MOTS À CASER



### YAKAZU





*La magie Shiva  
n'a jamais été  
aussi accessible.*

AVANCE  
IMMÉDIATE  
DU CRÉDIT D'IMPÔT\*

LE CHOIX  
DE RÉGLER  
LA MOITIÉ  
DE SA FACTURE  
CHAQUE MOIS

Ménage & repassage à domicile

À GRENOBLE

04 76 43 01 65

À ÉCHIROLLES

04 76 96 12 65

À SAINT-ÉGRÈVE

04 76 45 47 50

  
shiva

**Vous allez adorer  
revenir chez vous**

# Horoscope

AMOUR / SANTÉ / TRAVAIL



**TAUREAU** (21.4 - 20.5)  
**Amour** : vous êtes dans votre phase romantique. Gare aux trouble-fête!  
**Travail** : vos projets vont se concrétiser.  
**Santé** : cholestérol à surveiller.



**GÉMEAUX** (21.5 - 20.6)  
**Amour** : vos amours sont placées sous des auspices prometteurs en termes de stabilité.  
**Travail** : les choses vont se compliquer mais vous saurez gérer la situation. **Santé** : manque de tonus.



**BÉLIER** (21.3 - 20.4)

**Amour** : c'est un véritable virage à 180 degrés qui s'annonce dans la vie des célibataires! Vous qui clamiez votre indépendance, voilà qu'il vous prend l'envie de fonder une famille!  
**Travail** : c'est le moment de réfléchir à ce que vous pourriez améliorer pour rendre votre travail plus agréable. **Santé** : gare aux migraines, elles pourraient vous prendre la tête!



**CANCER** (21.6 - 22.7)  
**Amour** : un soutien familial inattendu pourrait vous soulager.  
**Travail** : votre hiérarchie reconnaîtra vos qualités.  
**Santé** : vous sentez en bonne forme, vous ne devez pas négliger de l'entretenir.



**LION** (23.7 - 22.8)  
**Amour** : votre amour inconditionnel pour votre partenaire pourrait finir par l'effrayer!  
**Travail** : votre nature vigilante vous préservera de dépenses inconsidérées. **Santé** : tout ira bien.



**VIERGE** (23.8 - 22.9)  
**Amour** : en famille, les assiettes risquent de voler ce mois-ci!  
**Travail** : vous vous épanouirez grâce à la réalisation de projets qui vous tiennent à cœur. **Santé** : surveillez votre tension artérielle.



**BALANCE** (23.9 - 22.10)  
**Amour** : très fleur bleue, vous tomberez amoureux toutes les 5 minutes! **Travail** : vous surmonterez facilement les obstacles que l'on mettra sur votre chemin. **Santé** : du tonus à revendre!



**SCORPION** (23.10 - 22.11)  
**Amour** : des mises au point deviennent inévitables. **Travail** : vous essaierez de vous sortir de ce train-train quotidien qui vous ennuie mais vos efforts ne porteront pas leurs fruits rapidement. **Santé** : manque de tonus.



**SAGITTAIRE** (23.11 - 22.12)  
**Amour** : ne manipulez pas les gens que vous aimez! **Travail** : un déplacement professionnel vous amènera à faire de nouveaux projets. **Santé** : attention à une légère baisse de tonus.



**CAPRICORNE** (23.12 - 19.01)  
**Amour** : vous serez à l'écoute de vos proches. **Travail** : vous avez envie de lâcher prise et mettre vos projets et vos envies professionnelles de côté. **Santé** : vous ne manquerez pas d'énergie.



**VERSEAU** (20.1 - 18.2)  
**Amour** : votre ciel amoureux risque d'être assombri par quelques nuages. **Travail** : votre esprit s'ouvrira sur de nouvelles sources d'intérêt. **Santé** : vous aurez une pêche d'enfer!



**POISSONS** (19.2 - 20.3)  
**Amour** : c'est lorsqu'on l'attend le moins que l'amour survient! **Travail** : n'hésitez pas à prendre l'avis d'un collaborateur avant de vous lancer. **Santé** : petits maux psychosomatiques.

# toustocks

PRÉPARE L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS !

VOUS ÊTES PLUTÔT ?

MER

OU

MONTAGNE



-40%

-50%

du prix public

Toustocks Grenoble  
Espace Comboire

OUVERT  
Du Lundi au Samedi  
9h30 - 19h

En avril, retrouvez nos arrivages de  
**GRANDES MARQUES** pour adulte &  
enfant à **PRIX DESTOCKÉS**.

L'occasion de vous équiper pour aller  
à la **MER** comme à la **MONTAGNE** !

POUR NE RIEN MANQUER DE NOS ARRIVAGES :

Inscrivez-vous à notre Newsletter

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

Suivez-nous sur les réseaux





LA COMPAGNIE DU LIT

# LIQUIDATION TOTALE

/// AVANT TRAVAUX\* ///



Selon récépissé de déclaration n°01/2024. \*Offre valable du 11 MARS au 11 MAI 2024, sur une sélection de produits signalés en magasin et dans la limite des stocks disponibles.

**SAINT-ÉGRÈVE**

5 Rue René Cassin (à côté de SOCOO'C) - Tél. : 09 75 28 08 65