

Gratuit

**C**onso  
Facile  
Des conseils pour mieux consommer !

Shopping

Loisirs

Cinéma

Services

Bien-être

N°89 - MARS AVRIL 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique

**C**onso **F**acile.com  
C'est facile de faire des économies !

ÉCOUTEZ RFM  
MONTPELLIER SUR LE 99.3<sup>FM</sup> 

NOUVEAU À PÉROLS !

**GANDY**  
maroquinier

# LE PLUS GRAND CHOIX DE LA RÉGION ! SACS, VALISES ET ACCESSOIRES

MAC DOUGLAS

GUESS

LANCASTER

SAMSONITE

EASTPAK

DELSEY

DESIGUAL

CHABRAND

...



**1 BIJOU DE SAC OFFERT  
POUR TOUT ACHAT\***  
Sur présentation de ce coupon

\*Dans la limite des stocks disponibles

ZAC DU FENOUILLET PÉROLS  
**04 67 85 50 77**

# AU SOMMAIRE

## LOISIRS

Visite guidée de la grotte de Clamouse

## TÉLÉPHONIE

Zoom sur le nouveau magasin Coriolis Telecom à Baillargues



## CINÉMA

Sélection du Gaumont Mars / Avril 2020



## 4 LOISIRS

Game Over : le nouveau concept d'escape game à Montpellier



## OPTIQUE

Vision trouble = défauts visuels ?

## QUOTIDIEN

Entretien sa maison au naturel

## BONS PLANS

Les 6 coupons du moment

## 10

## MICROPOLIS

Micropolis, 20 ans de sensibilisation à la nature



## PRATIQUE

Une voiture quand je veux, où je veux : pratique, économique mais aussi écologique



## HOROSCOPE

Les prévisions Mars / Avril 2020

## 18

## 20

## 22



SARL Atlantis  
Siret 442 772 554 00022  
Directeur de publication  
Fabrice CATALANO  
**06 82 36 09 85**  
PAO : dixit-graphiste.com  
Impression : JF Impression

Contact annonceurs  
06 82 36 09 85



C'EST FACILE DE FAIRE DES ÉCONOMIES !

# LES MEILLEURS COUPONS

GRATUIT

SANS INSCRIPTION  
IMPRIMEZ  
OU PRÉSENTEZ SUR VOTRE TEL

**ConsoFacile.com**

C'est facile de faire des économies !



# LOISIRS

Notre visite guidée commence par l'animation d'une volonté commune à découvrir d'autres univers ... Tel que le monde souterrain ; ces explorateurs de 1945 étudiaient les légendes locales et un jour ils découvrirent celle-ci :



## Visite guidée de la grotte de Clamouse !

« La source et la grotte de Clamouse doivent leur nom au terme languedocien *clamouosa* (clameuse ou hurleuse), en raison du bruit de l'eau de la rivière souterraine lors des crues.

Une légende rapporte aussi qu'un jeune berger du Causse avait pris pour habitude de faire parvenir à sa pauvre mère une brebis de son troupeau en précipitant celle-ci dans un abîme du Causse d'où l'eau souterraine la transportait jusqu'à la résurgence en contrebas. Un jour, c'est le corps de son fils que la mère y trouva... Folle de douleur, elle aurait erré longtemps aux abords de la grotte en poussant des clameurs désespérées.

Ce type de légende est, à quelques variations près, très fréquent dans toutes les régions calcaires où existent des circulations d'eaux souterraines.

Ceci confirme que les habitants de ces régions ont eu très tôt conscience de la relation directe existant entre les résurgences des vallées et les gouffres et points d'infiltration des eaux sur les plateaux et montagnes environnants.»

Nos guides vous partagent le récit de ces explorateurs et chercheurs, mais aussi leurs récits à eux car tous nos guides sont des explorateurs...

L'aventure ne s'arrêtera jamais, car vous visiteurs vous allez devenir vos propres explorateurs !



### RENCONTRE AVEC DES HABITANTS DES CAVERNES

Lors de la visite à Clamouse, vous allez rencontrer deux représentants des espèces cavernicoles. Ces exemples présentés au cours de votre voyage souterrain viennent d'autres régions du monde et appuient ainsi une présentation générale sur la vie au cœur de la Terre. Il s'agit des Tétra cavernicole (*Astyanax fasciatus mexicanus*), des poissons vivants dans les rivières souterraines d'Amérique centrale ; et des Protées Anguillards (*Proteus anguinus*), des salamandres qui vivent dans les karsts de Slovénie, Croatie et du Nord-Est de l'Italie.



Vous pourrez ainsi découvrir avec ces exemples, les caractéristiques spécifiques des habitants de ce monde souterrain :

- la disparition des yeux (anophtalmie)
- la transparence de la peau (dépigmentation).

Ces adaptations sont dues à l'absence totale de lumière qui caractérise le milieu des grottes.

A noter également, que l'on ne trouve parmi les animaux cavernicoles que des carnivores ou des décomposeurs (qui mangent des débris), car là où il n'y a pas de lumière, il n'y a pas de végétaux et donc pas d'herbivore.



### UN INVENTAIRE BIOSPÉOLOGIQUE

Les exemples présentés au cours de la visite vous ouvriront les portes du travail mené depuis 2013 par l'équipe de la Clamouse. Chaque année, les passionnés qui composent l'équipe rassemblent des informations sur les habitants permanents de la grotte. En collaboration avec l'université de Montpellier, l'ISEM et le MNHN, les spéléologues de la grotte se sont ainsi initiés à la biospéologie (l'étude des habitants du monde souterrain).

Plus d'une dizaine d'espèces ont ainsi été répertoriées comme habitant la Clamouse. Parmi elles, des insectes, des crustacés aquatiques et terrestres, des myriapodes ou encore de redoutables arachnides mesurant jusqu'à 3 millimètres !

### ENTREZ DANS LA PEAU D'UN EXPLORATEUR

Dans les nouveautés qui vous seront proposées par l'équipe de la grotte de Clamouse au cours de l'année, vous pourrez bientôt vous plonger dans une enquête passionnante sur les traces des animaux fantastiques des profondeurs.

Dans la grande thématique des jeux grandeurs nature, les Clamouisiens vous préparent une mission d'exception. Une initiation au monde étonnant des sciences naturelles, à la recherche des créatures surprenantes qui peuplent notre imaginaire souterrain. Une aventure immersive, ludique et pédagogique pour tous, au cœur de la terre.



LA GROTTÉ  
DE CLAMOUSE

# LA VISITE GUIDÉE

DÉCOUVRIR, COMPRENDRE, S'ÉMERVEILLER...

# LE SPÉLÉOPARK

DE L'ÉMOTION AU GRAND FRISSON !



# L'ESCAPE CAVE

L'ÉVASION GRANDEUR NATURE !

[www.clamouse.com](http://www.clamouse.com) - 04 67 57 71 05

# TÉLÉPHONIE

5ème opérateur français, Coriolis Telecom vend des forfaits mobiles fonctionnant sur les réseaux **Orange** et **SFR** au choix du client lors de la souscription.



Vous voulez payer moins cher et/ou changer de mobile, et votre opérateur actuel ne vous propose rien d'intéressant, optez pour Coriolis Telecom. Vous pourrez rester sur le même réseau (ou pas si vous le décidez) pour **une mensualité moins élevée**, et aussi avoir un **nouveau mobile à un prix très attractif**.

Coriolis Telecom privilégie le contact en local avec plus de 300 boutiques en France, dont la plus grande est à Baillargues.

Notre boutique vous propose les services suivants :

- Réparations mobiles et tablettes
- Accessoires : coque, étui, câble,



## Zoom sur le nouveau magasin Coriolis Telecom à Baillargues



- support, brassard, écouteur
- **Objets connectés** : trottinette, balance, jouets, camera, sonnette
- **Forfaits mobiles et box/Fibre/TV**
- Vente de **mobiles reconditionnés** et achat de mobiles d'occasion

### FOCUS SUR L'UN DE NOS SERVICES : LA POSE DE PROTECTION HYDROGEL

Tout le monde connaît le verre trempé, à Coriolis Telecom Baillargues, on vous propose déjà son successeur : **le film hydrogel**.



Cette nouvelle génération de protection offre les avantages suivants :

- Une meilleure **résistance** aux chocs
- **Incassable**
- **Quasi invisible**
- Meilleur touché
- Adapté également aux **mobiles incurvés**
- **Pose rapide** en boutique (moins de 5 mn)
- Prix très attractif : **29.99€ posé**



# Coriolis Telecom

NOUVEAU  
à Baillargues

Téléphonie

Forfaits Mobiles

Box / Fibre / TV

**20€**  
de remise\*

Pour toute réparation  
d'écran mobile  
ou tablette

\*Offre non cumulable, valable jusqu'au 30/05/2020

Pour toute réparation  
d'un mobile\*

**1** Protection  
hydrogel  
**OFFERTE**  
(Valeur 29,99 €)

\*Offre non cumulable, valable jusqu'au 30/05/2020



835 Rue Paul Cézanne  
34670 BAILLARGUES



04 99 65 55 01  
boutique@procoriolis.com

 Coriolis Baillargues

 coriolis\_baillargues





## Sans un bruit 2

**Sortie :** 18 mars 2020

**De :** John Krasinski

**Avec :** Emily Blunt, Noah Jupe, Millicent Simmonds

**IMAX + 4DX**

Après les événements mortels survenus dans sa maison, la famille Abbot doit faire face au danger du monde extérieur. Pour survivre, ils doivent se battre en silence. Forcés à s'aventurer en terrain inconnu, ils réalisent que les créatures qui attaquent au moindre son ne sont pas la seule menace qui se dresse sur leur chemin.



## Mulan

**Sortie :** 25 mars 2020

**De :** Niki Caro

**Avec :** Yifei Liu, Donnie Yen, Jason Scott Lee

**IMAX + 4DX**

Lorsque l'Empereur de Chine publie un décret stipulant qu'un homme de chaque famille du pays doit intégrer l'armée impériale pour combattre des envahisseurs venus du nord, Hua Mulan, fille aînée d'un vénérable guerrier désormais atteint par la maladie, décide de prendre sa place au combat. Se faisant passer pour un soldat du nom de Hua Jun, elle se voit mise à l'épreuve à chaque étape du processus d'apprentissage, mobilisant chaque jour un peu plus sa force intérieure pour explorer son véritable potentiel...



## Bloodshot

**Sortie :** 25 mars 2020

**De :** Dave Wilson

**Avec :** Vin Diesel, Guy Pearce, Eiza Gonzalez

Ray Garrison est un soldat tué en mission, et ramené à la vie par RST Corporations, l'entreprise qui l'a transformé en super-humain. Des nanotechnologies coulent désormais dans ses veines, ce qui le rend invincible. Il est plus fort que jamais et capable de guérir instantanément de ses blessures. Mais RST Corporation ne contrôle pas que son corps... Ils ont également la main sur son esprit et ses souvenirs. Ray ne peut distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas – mais sa mission est désormais de le découvrir.



## Les Trolls 2

**Sortie :** 1 avril 2020

**De :** Walt Dohrn, David P. Smith

**Avec :** Matt Pokora, Vitaa, VegeDream

Reine Barb, membre de la royauté hard-rock, aidée de son père Roi Thrash, veut détruire tous les autres genres de musique pour laisser le rock régner en maître. Le destin du monde en jeu, Poppy et Branch, accompagnés de leurs amis – Biggie, Chenille, Satin, Cooper et Guy Diamond – partent visiter tous les autres territoires pour unifier les Trolls contre Barb, qui cherche à tous les reléguer au second-plan.



29.30.31 MARS

# LE PRINTEMPS DU CINÉMA

#printempsducinema

**4€**  
LA SEANCE



# BIENVENUE DANS VOTRE CINÉMA

Réservez votre E-billet et retrouvez toute l'actualité de votre cinéma sur [cinemasgaumontpathe.com](http://cinemasgaumontpathe.com)



Gaumont Montpellier Multiplexe

# — STEAK N SHAKE® —

BY *Bigfari*

*La Tradition respectée*

Pain  
frais

Viande  
Fraîche  
Française

Légumes  
frais



Frites  
Maison

Plaisir, Goût et Fraîcheur,  
Nous ne savons pas faire autrement...

L'authentique  
burger gourmet.

*Depuis 1934*

Drive & Restaurant  
Ouverts 7j / 7  
de 11h à 23h

Nos Steakburgers sont préparés à la commande avec nos produits frais.  
Nos frites fines sont lavées et coupées en restaurant, jamais surgelées, à partir de pommes de terre fraîches et cultivées en pleine terre. Chez Steak n Shake les plats "fait-maison" sont élaborés sur place à partir de produits bruts.

**STEAK N SHAKE - 10 ROUTE DE NÎMES - 34920 LE CRÈS**

- Steak n Shake R.C.S Montpellier - 440 971 174 - Photos non contractuelles - «Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour» -

# LOISIRS

Game Over est un concept unique à Montpellier. Abandonnez votre quotidien et plongez dans une aventure inoubliable. Sapez-vous vous échapper dans cette immersion totale ?



## Game Over : le nouveau concept d'échappée game à Montpellier

Piégés dans une pièce aux multiples mystères, votre unique chance d'en sortir est de résoudre les énigmes qui se dressent devant vous. Vous serez livrés à vous-même dans nos 3 salles aux scénarios différents. Tic... Tac... L'horloge tourne... Êtes-vous capable de sortir ?



### RÉSERVEZ EN LIGNE

Pour jouer, rien de plus simple: il suffit de vous inscrire en ligne en choisissant une salle, un jour, un créneau horaire et un nombre de participants. Présentez-vous 15 minutes avant l'horaire réservé et commencez l'aventure !

### TENTEZ L'AVENTURE

Avant de plonger en totale immersion dans l'une de nos salles, une mission va vous être confiée. A



vous de résoudre toutes les énigmes vous permettant de mener à bien en un minimum de temps. Pour cela, vous n'aurez que 60 minutes !

### CHOISISSEZ VOTRE SALLE

Toutes nos salles permettent une immersion totale dans l'histoire choisie, entre interactivité, mécanismes et énigmes à résoudre. Vous serez entièrement plongés au cœur d'un scénario qui ne vous laissera pas une minute de répit.



### ÉVÈNEMENTS

Venez jouer en famille, entre amis ou entre collègues !



### TEAM BUILDING

GAME OVER Escape Rooms offre aux entreprises la possibilité de participer à l'expérience des escape

game, afin de renforcer l'esprit d'équipe grâce à l'interactivité dans nos salles.



Le team building aide au développement de chaque équipe, améliore considérablement la communication entre les personnes, renforce l'esprit d'entreprise et aide au leadership dans chaque équipe. Nous pouvons accueillir de grands événements de team building sur demande.

### ÉVÈNEMENTS COLLECTIFS

Game Over propose également la restauration en option, le cas échéant, selon la durée de l'événement. Le thème de nos salles est créé de façon à encourager la collaboration collective, l'inventivité de chaque joueur, l'émergence des profils de leader et le développement de l'esprit critique.





**LA CITE PERDUE  
D'ATLANTIDE**



**WALKING  
DEATH**



**LA PIERRE  
PHILOSOPHALE**

**SAUREZ VOUS VOUS ÉCHAPPER  
DANS CETTE IMMERSION TOTALE ?**

OUVERTURE AU GRAND M  
DE MONTPELLIER  
ESCAPE GAME 3 SALLES  
NOUVELLE GÉNÉRATION

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

**RESERVEZ  
MAINTENANT**

**GAME  
OVER**

ESCAPE ROOMS



**GAME  
OVER**

TARIF UNIQUE  
**20€/PERS AU LIEU DE 35€**  
UN COUPON POUR VOTRE GROUPE DE 2 À 6 JOUEURS  
VALABLE JUSQU'AU 30/04/2020



Rond Point du Grand M  
3650 Boulevard Paul Valéry  
34070, Montpellier



0413961558



[montpellier@escapegameover.fr](mailto:montpellier@escapegameover.fr)

# OPTIQUE

Vous plissez les yeux en lisant cet article ? Vous vous êtes reculé de votre écran ? Vous avez souvent des maux de tête ? Si la réponse est oui, vous souffrez peut-être d'une amétropie.



## Vision trouble = défauts visuels ?

L'amétropie signifie que l'image ne se forme pas correctement sur votre rétine, ce qui entraîne une vision floue ou déformée qui peut correspondre à la myopie, l'hypermétropie ou l'astigmatisme. Et vous, où en êtes-vous ? Avez-vous pensé à prendre rendez-vous avec votre ophtalmologiste et à demander conseil à votre opticien Kry's Pérols ?

### CAUSES ET SYMPTÔMES DE TROUBLES VISUELS

D'autres symptômes peuvent vous permettre de reconnaître des troubles visuels. A titre d'exemple, les douleurs oculaires ou encore un œil rouge font partie des éléments que l'on retrouve souvent chez une personne atteinte de problèmes de vue. Nous pouvons aussi citer les photopsies et la visualisation de corps flottants (hallucination visuelle faisant apparaître des taches noires ou lumineuses). De façon générale, le patient atteint d'un trouble décrira donc plusieurs anomalies présentes dans le champ visuel. Ces dernières peuvent être liées à un décollement de la rétine.



Les causes d'une vision trouble peuvent aussi être liées à plusieurs maladies ou syndromes : glaucome, cataracte (première cause de cécité et de malvoyance dans le monde), hypertension intracrânienne, ou encore diabète. Vous

l'aurez compris, de nombreuses causes peuvent être à l'origine d'un trouble de la vision. Raison pour laquelle prendre contact avec un professionnel afin d'identifier son origine est important.

### MYOPES : VOUS AVEZ UN ŒIL TROP LONG !

Dans les cas de **myopie**, le plus souvent l'œil est trop long, c'est à dire qu'il mesure plus de 23 mm de long.

Vous plissez les yeux pour voir net de loin ? Vous avez du mal à reconnaître vos amis quand vous les croisez dans la rue ou en voiture ? Votre enfant écrit le nez collé à son cahier ?

Si vous êtes **myopes**, vous n'allez pas pouvoir vous passer de lentilles et de lunettes ! **Les opticiens Kry's Pérols** vont vous proposer des verres de plus en plus fins tout en étant très légers. Finis les verres trop épais ou trop lourds ! Adieu la taupe ! Vous allez vous aimer avec des lunettes qui vous ressemblent et valorisent votre doux regard ! Et la bonne nouvelle c'est qu'on dit souvent que les myopes ont de beaux yeux car ils sont plus longs et plus grands.

### HYPERMÉTROPES : VOUS AVEZ UN ŒIL TROP COURT !

Un œil hypermétrope est un œil géométriquement trop court. Vous avez souvent des maux de tête ? Vous sentez que vos yeux tirent ? Cela est sans doute dû à l'effort d'accommodation permanent que font les hypermétropes pour rétablir une image nette. Les hypermétropes voient à peu près bien au loin mais ils ont de grosses difficultés à voir de près.

Quand ce défaut est léger il passe

fréquemment inaperçu jusqu'à la trentaine voire la quarantaine (le cristallin peut alors s'adapter de façon à conserver la qualité de la vue), mais quand il est important, on s'en aperçoit assez tôt. Chez l'enfant, il s'accompagne souvent d'un strabisme qui doit être corrigé rapidement.

Pour un hypermétrope, les opticiens Kry's Pérols vous conseilleront des verres correcteurs très fins au centre et plats tout en étant très légers. Si vous choisissez des verres à surfaces asphériques ils seront encore plus plats. Votre vue au loin sera transformée ! Elle sera normale et reposante.

### ASTIGMATES : VOTRE CORNÉE EST IRRÉGULIÈRE !

Vous avez du mal à reconnaître les lettres quand vous lisez ? L'astigmate confond les signes proches comme le p et le b, le K et le B ou encore le 8 et le 0. Combiné avec d'autres défauts visuels comme la myopie ou l'hypermétropie, l'astigmatisme peut également provoquer fatigue oculaire ou maux de tête. L'astigmate a une vision imprécise de près comme de loin. Il ne perçoit pas nettement les contrastes entre les lignes horizontales, verticales ou obliques. Chez l'enfant, ce défaut doit être détecté tôt car la vision avec des yeux astigmates sollicite fortement le cerveau et celui-ci aura tendance à privilégier un œil au détriment de l'autre.

Pour un astigmate, les verres correcteurs proposés par les opticiens Kry's Pérols seront légers et plats. Vos lunettes seront plus confortables et plus esthétiques, votre regard n'en sera que plus intense !



# QUOTIDIEN

À l'approche des beaux jours, on a souvent envie de faire ce que l'on appelle le grand ménage de printemps. Et pourquoi pas profiter de cette période pour faire aussi un petit dépoussiérage de nos habitudes en changeant nos manières de faire et donc de consommer ?



## Entretenir sa maison au naturel

Les produits ménagers sont chers et polluants. La multitude de composants chimiques et leurs emballages plastiques font d'eux des ennemis notoires de la Nature et de notre santé. Réaliser ses produits ménagers, c'est simple, rapide, économique et écologique. Ils sont à la fois plus sains pour nous et pour notre planète. C'est de plus, la certitude d'utiliser un produit en ayant une parfaite connaissance des ingrédients employés.

### SIMPLE

Pas besoin d'être un grand chimiste pour réaliser facilement ses produits ménagers soi-même. Prenez seulement quelques ingrédients non chimiques : du bicarbonate de soude, des cristaux de soude, du percarbonate de soude, du vinaigre blanc, de l'acide citrique, du savon noir et des huiles essentielles, et vous êtes prêts à tout nettoyer, récurer, assainir et désinfecter dans la maison ! En effet, leur association permet l'élaboration de recettes que tout le monde peut produire chez soi comme nous le verrons plus loin.

### ÉCONOMIQUE

Tous ses produits de base au coût peu élevé, se trouvent facilement dans les magasins bio, les grandes surfaces ou les magasins de bricolage. Fini les dizaines de produits qui encombrant nos placards, le même produit peut servir pour plusieurs pièces de la maison.

### ÉCOLOGIQUE

Plus il y a de substances, plus les effets polluants et toxiques sont grands. En élaborant nos produits maison, nous

créons des produits moins nuisibles et biodégradables. Il y a moins de composés organiques volatils que dans les produits industriels du commerce qui dégagent jusqu'à 5 fois plus de particules que nous inhalons sans nous en rendre compte comme l'acétaldéhyde ou le formaldéhyde, cancérigène avéré. De plus en épurant nos placards, on diminue sensiblement nos déchets plastiques en réutilisant des contenants que nous avons déjà.

### QUELQUES RECETTES EFFICACES

- **Nettoyant pour les vitres** : dans un spray vide de 750 ml, versez 250 ml de vinaigre blanc, 250 ml d'eau et environ 15 gouttes d'huile essentielle de Lavande. Secouez avant utilisation, pulvérisez sur les vitres et séchez avec un chiffon microfibre.
- **Poudre pour le lave-vaisselle** : mélangez 200 grammes de cristaux de soude, 150 grammes de percarbonate de soude et 200 grammes d'acide citrique. Mettre environ 2 cuillères à soupe du mélange dans le bac. (Si la vaisselle est très sale, ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate).
- **Désinfectant multi-usages** : dans un vaporisateur de 1,5 litre, mêlez dans l'ordre, 50 cl de vinaigre blanc, 1 litre d'eau (démminéralisée de préférence), 20 gouttes d'huile essentielle de Citron et 10 gouttes de Tea-tree. Secouez avant chaque utilisation.
- **Spray anti-calcaire** : dans un spray pour 500 ml de produit, versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 30 gouttes d'huile essentielle de Citron, 5

gouttes de Menthe poivrée, 150 ml de vinaigre blanc (attention ça mousse !) et complétez avec de l'eau déminéralisée. Secouez avant utilisation.

- **Liquide vaisselle** : dans un flacon mélangez 350 ml d'eau, 100 ml de savon de Marseille, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de Citron.
- **Pour le linge** : mélangez 30 grammes de savon de Marseille pur râpé avec 1 litre d'eau bouillante, ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et mixez le tout. Lorsque le mélange est refroidi, incorporez 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Mettre un petit verre dans le bac à lessive de la machine. Toujours pour le linge, encore plus naturel, encore plus économique, un peu déroutant (mais avec une réelle efficacité), en campagne, cueillez 50 feuilles de lierre, rincez-les et cisaillez-les dans une casserole avant d'ajouter 1 litre d'eau. Faites bouillir le tout 15 mn environ et laissez infuser toute une nuit. Filtré, votre lessive est prête !
- **Adoucissant** : mélangez 500 ml d'eau froide à 500 ml de vinaigre blanc puis 20 à 25 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Versez l'équivalent d'un demi-verre dans le bac assouplissant de votre machine à laver.

Pour une maison encore plus saine, pensez à aérer toutes les pièces de la maison au moins 10 mn pendant et après le nettoyage voire quotidiennement été comme hiver. Le printemps arrive, respirez !

RÉVEILLEZ-VOUS TOUS LES MATINS AVEC

ÉLODIE  
GOSSUIN

ALBERT  
SPANO

MARC-ANTOINE  
LE BRET



99.3<sup>FM</sup>

LE  
MEILLEUR  
DES REVEILS  
6H / 9H30

Valable jusqu'au 30/04/2020

## Escape Cave de Clamouse



# 4=5

4 entrées achetées  
= 1 entrée offerte \*

### Grotte de Clamouse

à 30mn de Montpellier et de Béziers  
Tél. : 04 67 57 71 05 - clamouse.com

\* Réservez pour 4 et venez à 5. Réservation obligatoire.  
Un jeu d'avasion grandeur nature au cœur de la grotte de Clamouse.  
Au programme, jeux de piste et énigmes à résoudre !  
Sortirez vous à temps ?



Offre valable sur remise de ce bon, non cumulable avec d'autres promotions.

Valable jusqu'au 30/04/2020

## SpéléoPark de Clamouse



# 4=5

4 places plein tarifs  
= 1 offerte \*

### Grotte de Clamouse

à 30mn de Montpellier et de Béziers  
Tél. : 04 67 57 71 05 - clamouse.com

\* 4 places payantes, la 5ème est offerte (soit une valeur de 50€.  
Réservation obligatoire.  
Un parcours aventure de 3h (Tyrolienne, pont de singe, verticales...  
dans la Grotte de Clamouse)



Offre valable sur remise de ce bon, non cumulable avec d'autres promotions.

Valable jusqu'au 30/04/2020

## Drive Steak'n Shake



# -10%

sur votre addition au Drive\*  
Du Lundi au Vendredi inclus

### Steak 'n Shake

10 Route de Nîmes - 34920 Le Crès  
Tél. : 04 99 74 89 79 - www.steaknshake.fr

\* 1 coupon / addition. Valable du lundi au vendredi inclus jusqu'au  
30/04/2020



Offre valable sur remise de ce bon, non cumulable avec d'autres promotions.

Valable jusqu'au 31/05/2020

## Épilation Montpellier



# 10€

L'Épilation des 1/2 Jambes  
(au lieu de 15€) \*

### BODY MINUTE

10, place de la Comédie Galerie de la Comédie 34000 MONTPELLIER  
Tél. : 04 99 63 08 67 - www.bodyminute.com  
Ouverture du mardi au samedi de 10h à 19h (sans rendez-vous)

\* Offre découverte nominative valable 1 seule fois par personne à  
l'occasion de votre 1ère visite.

Hors carte d'abonnement. Insult exclusivement féminin.

Offre valable sur remise de ce bon, non cumulable avec d'autres promotions.



Valable jusqu'au 30/04/2020

## Réduc Ciné Montpellier



# 7€

LA PLACE\*  
Tous les matins  
jusqu'au 30/04/2020

GAUMONT COMEDIE & MULTIPLEXE de Montpellier  
www.cinemasgaumont.com

Avec le code promo CONSOFACILE sur internet ou sur remise de

ce bon en caisse

Valable uniquement pour les séances du matin (avant 12h)

\* Hors supplément 3D, IMAX, 4DX et séances spéciales.

Validité 1 fois, à la même séance, le même jour.

Coupon valable pour 1 à 4 personnes.



Offre valable sur remise de ce bon, non cumulable avec d'autres promotions.

Valable jusqu'au 30/04/2020

## Vina Wok Baillargues



# 15€

de remise immédiate  
dès 100€ d'achat\*

### VINA WOK BAILLARGUES

68 Avenue de la Biste - 34 670 Baillargues  
Tél. : 04 67 16 88 88 - www.vinawok.com

Ouvert du mardi au dimanche de 12h à 14h & de 19h à 22h

Venez déguster une authentique cuisine asiatique servie à volonté

\* sur tout repas sur place. Valable dès 100€ d'achat du MARDI AU  
DIMANCHE inclus. Hors événements spéciaux, veilles et jours fériés.

Limité à 1 coupon / jour / table / groupe.

BIEN PRÉCISER CE COUPON AU DEBUT DE L'ENCAISSEMENT.

Offre valable sur remise de ce bon, non cumulable avec d'autres promotions.



# Retrouvez tous nos coupons de réduction sur

## Conso Facile.com

 C'est facile de faire des économies ! 

FAITES VOUS COIFFER TOUTE L'ANNEE  
PAR DES COIFFEURS CONFIRMÉS EN FORMATION !



PERFORM  
**ADVANCED**  
HAIR EDUCATION

04 67 58 42 41

ELLE  
15€\*

LUI  
13€\*

Avec et sans rendez-vous - du lundi au samedi de 9h à 18h00  
28 Bld du Jeu de Paume - 34000 MONTPELLIER

\* à partir de

L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL

KÉRASTASE  
PARIS

REDKEN  
5TH AVENUE NYC

AMERICAN

CREW

ghd  
Official Styler to Mar

# MICROPOLIS, 20 ANS DE SENSIBILISATION À LA NATURE



## Partez pour une journée en famille ou entre amis à la découverte des insectes !

Au cœur de l'Aveyron, dans un magnifique écrin de nature, le village de Saint-Léons attire des visiteurs venus faire de fascinantes rencontres. C'est là que vivent d'incroyables espèces d'insectes aux couleurs et aux formes que les esprits les plus créatifs n'oseraient imaginer.



### VISITEZ MICROPOLIS AUTREMENT !

Dès votre arrivée, prenez le temps de vous reconnecter à la nature et à la biodiversité. Au long des parcours de visite, de nombreux insectes vivants venus des 4 coins du monde vous invitent à percer leurs mystères. Certains se déguisent en brindilles, d'autres travaillent en équipe... De nombreux dispositifs et animations quotidiennes avec les soigneurs permettent de découvrir et comprendre le monde de nos petites bêtes. Et surtout, elles vont vous étonner et vous faire vivre de belles histoires !



### L'AVENTURE EST PARTOUT !

Le parcours extérieur à flanc de colline vous convie à son tour dans l'univers musical étonnant du carnaval des insectes. Les insectes géants vous entraîneront dans leurs chants, jeux... et vous proposeront finalement de conclure un pacte.



Pour prolonger cette escapade riche en émotions, accordez-vous un moment de détente au bar-restaurant avec sa vue panoramique, sur nos aires de pique-nique aménagées et aires de jeux.

### POUR NOS 20 ANS, FÊTONS ENSEMBLE CET ANNIVERSAIRE !

Avec tout au long de la saison un programme d'animations ; en avril participez à nos ateliers photos, découvrez de nouvelles expositions et bien d'autres surprises...

**Quand on sait tout ce qu'offre Micropolis, on comprend pourquoi les familles se félicitent d'avoir inscrit la cité des insectes à leur programme !**

Pensez à télécharger le coupon ConsoFacile

Micropolis, la cité des insectes

12780 Saint-Léons

Tél. 05 65 58 50 50

contact@micropolis-aveyron.com

www.micropolis-aveyron.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :  
#micropolisaveyron



# NOTRE GIRAFE A TOUJOURS UN COU D'AVANCE



micropolis<sup>®</sup> 20<sup>ans</sup>  
La cité des insectes



*De sensibilisation à la nature*

**A75 SORTIE 44-1** | À 15 minutes du Viaduc de Millau

**AVEYRON**  
VIVRE VRAI

# PRATIQUE



## Une voiture quand je veux, où je veux : pratique, économique mais aussi écologique !

Montpellier est une ville où il devient difficile d'avoir une voiture... mais où il est difficile aussi de s'en passer ! C'est de ce constat qu'est né Loczen, un service de location en libre-service, 24h/24, 7j/7.

### LOCZEN, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Basé à Montpellier, Loczen est un nouveau service de location de voitures, à la fois novateur et dans l'ère du temps. Particulièrement pratique, il vous permet de louer un véhicule en libre-service grâce à votre smartphone. L'objectif est non seulement de faciliter la location, mais aussi de proposer un service sécurisé, rapide et haut-de-gamme, accessible à tous les budgets.

### COMMENT L'UTILISER ?

Pour louer l'un des véhicules Clio 4, Twingo, C3 ... rien de plus simple : on réserve via l'application à un prix imbattable, on récupère sa voiture dans l'un des divers lieux – gare St Roch, Odysseum, Facultés ... – sans passer par la case agence, et l'on procède seul au check in avec son smartphone. Idem pour le check out : tout est fait de façon automatique, mais avec un interlocuteur toujours disponible en cas de besoin.



### POURQUOI LOUER SA VOITURE VIA LOCZEN ?

- **Un gain de temps considérable**  
Grâce à sa solution 100% en ligne et ses véhicules en libre-service 24h/24 et 7j/7, Loczen simplifie les démarches d'agences traditionnelles et vous fait gagner un temps phénoménal !

- **Service professionnel et complet**  
Loczen met à votre disposition des véhicules récents, ainsi qu'une assurance professionnelle pour rouler en toute sérénité.

- **La location à petits prix**  
Ce modèle économique innovant «online» permet de louer des voitures à des prix particulièrement abordables.

- **De nombreux points de location**  
Loczen a mis en place de nombreux points de location idéalement situés au sein de la ville de Montpellier (centres commerciaux, facultés, bureaux, stations de tramway...).

- **Une solution économique**  
Acheter son propre véhicule est indéniablement coûteux et contraignant.

De ce fait, la location automobile s'impose comme étant la solution la plus économique et abordable.

- **Une alternative écologique**  
Une réponse écologique pour faire face aux besoins grandissants de déplacement. L'autopartage permet donc de réduire l'empreinte écologique.



Il faut aussi mentionner qu'une voiture mise en partage peut pratiquement remplacer 4 à 8 véhicules privés. Cela se traduit par une forte réduction du taux d'émission de gaz à effet de serre.

### POUR QUI ?

Chez Loczen, l'âge minimum pour louer une voiture est de 18 ans et le conducteur doit être en possession d'un permis de conduire valable depuis au moins 2 ans.

### DES PRIX AJUSTABLES !

Les tarifs sont modulables, vous avez la possibilité de louer à l'heure, au jour, à la semaine, au mois, à la carte et également en LLD.

Retrouvez ce service à Montpellier mais également à Béziers en téléchargeant l'application LOCZEN.

[www.loczen.fr](http://www.loczen.fr)  
07 56 80 00 00  
[contact@loczen.fr](mailto:contact@loczen.fr)

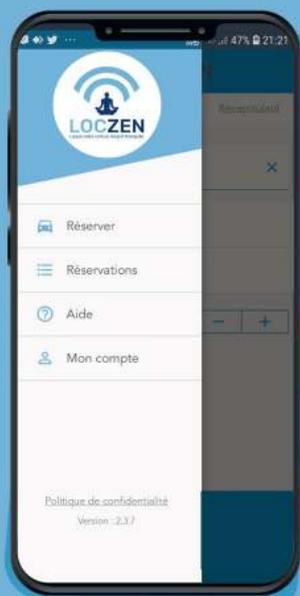


# LOCZEN

Louez votre voiture l'esprit tranquille

## Location de voitures en libre service 24h/24

Lancement officiel de notre application mobile



Scannez-moi pour  
réserver



Télécharger dans  
l'App Store



DISPONIBLE SUR  
Google Play



## Bélier

21 mars - 20 avril

Rien ne sera vraiment simple dans votre vie pendant cette période. Peut-être aussi vous contenterez-vous d'une charmante amitié amoureuse. Rendez-vous compte de la nécessité de remettre de l'ordre dans vos finances.

## Taureau

21 avril - 21 mai

Une entente légale se produira entre vous et l'être aimé. Il pourrait s'agir d'un acte notarié, par exemple. Au travail, ne paniquez pas s'il y a des revirements de situation puisque vous allez trouver la meilleure solution... c'est tout dire !

## Gémeux

22 mai - 21 juin

Vous irez de l'avant. Vous travaillerez beaucoup et efficacement. Le climat astral vous invitera à mesurer la valeur réelle des amitiés en éprouvant celles-ci. Cela permettra d'éviter les faux amis, et ne retenir que les relations solides et fidèles.

## Cancer

22 juin - 22 juillet

Soyez patient. Vous manquerez de rigueur et vous serez tenté d'abandonner en route certains projets qui ne se réalisent pas aussi vite que vous le souhaiteriez. Vous devrez faire face à une déception inattendue.

## Lion

23 juillet - 22 août

Soleil et Saturne se regardent de travers et gâchent un peu l'atmosphère. L'humeur s'accroche à des babioles et tout est prétexte à rendre maussade. Prenez le taureau par les cornes et ne désarmez pas !

## Vierge

23 août - 22 sept

Vous serez très bien dans votre peau. Conséquence de cette bonne humeur : vos relations avec votre conjoint ou partenaire seront au beau fixe. Il ou elle ne pourra qu'être ravi de vous voir ...

## Balance

22 sept - 22 oct

Les échanges affectifs s'annoncent intenses, grâce à Vénus. De nouvelles sympathies exacerbent votre émotivité. Sachez négocier avec finesse. Pourquoi froisser des susceptibilités alors que vous touchez au but ?

## Scorpion

23 oct - 22 nov

Avec Vénus à la clé, avril serait favorable à une entreprise de séduction. Au menu, charme et goût du défi. L'audace vous va bien, elle vous embrase. Votre cote monte, et l'on apprécie votre style, original et novateur.

## Sagittaire

23 nov - 21 déc

Chance amoureuse ! Vous allez trouver l'entente la plus profitable au plus grand nombre ! Bref, vous serez un négociateur hors pair. Surtout, respectez le cadre de vos fonctions en ne vous immisçant pas dans un dossier ou un projet.

## Capricorne

22 déc - 20 janv

L'être aimé sera plus à cran. L'influence positive que vous exercez sur vos collègues ou employés vous autorise à exiger beaucoup. Toutefois, gardez un juste équilibre puisqu'une trop grande exigence nuirait à la bonne ambiance.

## Verseau

21 janv - 18 fév

Vous trouverez l'union amoureuse à laquelle vous aspirez. Montrez-vous respectueux et fidèles à vos engagements puisque des éclipses se préparent. Vous serez appelés à porter plusieurs chapeaux en même temps. Chance matérielle !

## Poisson

19 fév - 20 mars

Souvenez-vous qu'une faute avouée est à moitié pardonnée... S'il ne s'agit pas d'une tromperie ! Si vous deviez affronter la cour de justice aujourd'hui, sachez que vous tirerez profit d'un retournement de situation imprévu, voire surprenant.

# #nouveau

**LES CONSEILS**  
CONSOFACILE®

[www.conseils-conssofarile.fr](http://www.conseils-conssofarile.fr)

# #blog

Spécialités Asiatiques

Buffet à Volonté

Plats à emporter



VINA WOK  
BAILLARGUES

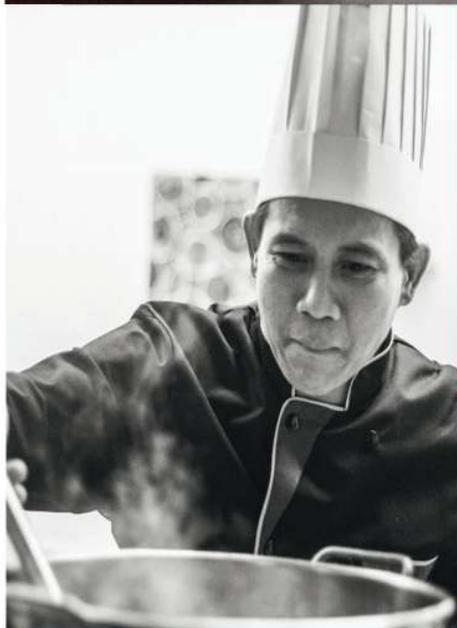


## Buffet à Volonté

Buffet midi (mardi au vendredi)	16,50 €
Buffet midi (week-end & jours fériés)	18,50 €
Buffet soir	21,90 €
Buffet enfant (jusqu'à 10 ans)	9,50 €
Gratuit pour les - de 3 ans	

Ouvert du Mardi au Dimanche  
de 12h à 14h et 19h à 22h

Plats à emporter : Commandez en ligne sur  
[www.vinawokaemporter.com](http://www.vinawokaemporter.com)



68 Av de la Biste BAILLARGUES  
04 67 16 88 88 [www.vinawok.com](http://www.vinawok.com)

**noblessa**  
cuisines

CRÉATEUR D'AMÉNAGEMENT  
SUR-MESURE HAUT DE GAMME :  
CUISINE, SALLE DE BAIN,  
DRESSING À MONTPELLIER



## OFFRE EXCELLENCE

Remise de 900€

sur un ensemble d'électroménagers SMEG\*

Offre valable du 16 Mars au 20 avril 2020

\*Voir conditions en magasin

**Noblessa Cuisines**  
5 allée du Levant - 34970 Lattes  
04 67 82 08 79 - [www.noblessamontpellier.fr](http://www.noblessamontpellier.fr)