

Gratuit



Shopping

Loisirs

Cinéma

Services

Bien-être

Spécial été en France 

N°89 - JUILLET - AOÛT 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique

Conso Facile.com
 C'est facile de faire des économies ! 

**ÉCOUTEZ RFM
MONTPELLIER SUR LE 99.3^{FM}**



STAGES THÉÂTRE

ÉTÉ 2020
du 29 juin au 28 août

FORMATION PRO CYCLE 1 THÉÂTRE - CINÉMA

SAISON 2020 - 2021
du 01 octobre au 30 juin

COURS DE THÉÂTRE
OUVERTS A TOUS
RÉSIDENCES D'ARTISTES
ÉVÉNEMENTIELS

TRAC

INCUBATEUR D'ARTISTES

MASTERS CLASSES
FORMATION PRO
INCUBATEUR D'ARTISTES
SALLE DE SPECTACLE

à Castelnau-Le-Lez    

WWW.TRAC.FR 07 69 91 36 07

LA PETITE  ACADEMIE



STAGES TOUT L'ÉTÉ

COURS

DESSIN, PEINTURE
SCULPTURE,
BD, MANGA,
MODELE VIVANT

ENFANTS, ADOS, ADULTES

ANNIVERSAIRES

STAGES DE VACANCES

ÉVÉNEMENTIELS

à Castelnau-le-Lez & Montpellier (Ecusson, Marché du Lez, Tropicisme)

www.lapetiteacademie.com - 06 16 88 03 85

AU SOMMAIRE

LOISIRS

Visite guidée de la grotte de Clamouse

MICROPOLIS

Micropolis, 20 ans de sensibilisation à la nature



CINÉMA

Sélection du Gaumont Juil. / Août 2020



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

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

CUISINE

Tout savoir sur les Sushis



PRATIQUE

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



HOROSCOPE

Les prévisions Juillet / Août 2020

18

20

22

Contact annonceurs

06 82 36 09 85



GARAGE ARENA AUTO PÉROLS

Réparation et entretien de votre automobile !



NOUVEAU SITE !

arena-automobiles.com

Vente de voitures neuves ou d'occasion

Vous recherchez une pièce auto ?
la-piece-auto.fr



Ouverture
du lundi au samedi
de 8h à 19h30 non-stop



75 €

VOTRE FORFAIT VIDANGE

Au lieu de 84€. Comprenant : L'huile 5W40 (dans la limite de 5 Litres) + Le joint + Le filtre à huile + Le diagnostic sécurité + 4 mises à niveau.

Offre non cumulable avec d'autres promotions.
Valable jusqu'au 31/08/2020

GARAGE ARENA AUTO PÉROLS - 04 67 83 75 40



-100 €

SUR 2 PLAQUETTES + 2 DISQUES (FREINS AVANT)

Comprenant : Montage + Jeux de 2 plaquettes freins avant + Jeux de 2 disques + Diagnostic sécurité + 4 mises à niveau

Offre non cumulable avec d'autres promotions.
Valable jusqu'au 31/08/2020

GARAGE ARENA AUTO PÉROLS - 04 67 83 75 40

Av Montpellier, 34470 PÉROLS (à côté d'Auchan) - 04 67 83 75 40

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 répertorié 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 proposés 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 !



PROJET COFINANCÉ PAR LE F.S.R. (Fonds Spéciaux de Recherche) de la Région Occitanie et le F.P.C. (Fonds de Prévention et de Conservation) de la Région Occitanie. LE DÉVELOPPEMENT DURABLE EST AU CŒUR DE NOTRE PROJET.

L'ESCAPE CAVE

L'ÉVASION GRANDEUR NATURE !

www.clamouse.com - 04 67 57 71 05

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.

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.



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 !



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 ; une nouvelle exposition photos « Tout près de vous » de Cédric Rajadel et un nouveau parcours en plein air « Sur le chemin de la biodiversité » 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 **20**  ans
La cité des insectes *De sensibilisation à la nature*

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

AVEYRON
VIVRE VRAI



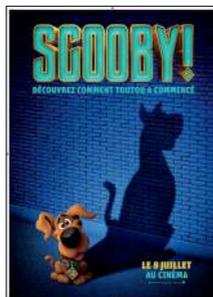
Divorce Club

Sortie : 14 juillet 2020

De : Michaël Youn

Avec : Arnaud Ducret, François-Xavier Demaison, Caroline Anglade

Après 5 ans de mariage, Ben est toujours aussi éperdument amoureux. Jusqu'à un jour où il découvre en public que sa femme le trompe : humilié et plaqué dans la foulée ! Abattu et lâché par ses proches, Ben peine à remonter la pente jusqu'à ce qu'il croise le chemin de Patrick, un ancien ami lui aussi divorcé qui lui propose d'emménager chez lui. Patrick, au contraire de Ben, entend bien profiter de son célibat retrouvé et de tous les plaisirs auxquels il avait renoncé durant son mariage. Bientôt rejoints par d'autres divorcés, les fêtards quarantennaires ébauchent les premières règles du « Divorce Club »...



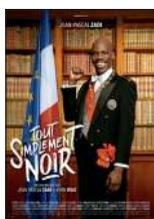
Scooby

Sortie : 8 juillet 2020

De : Tony Cervone

Avec : Kiersey Clemons, Zac Efron, Will Forte

Dans SCOOPY!, on découvre comment Scooby et Sammy, amis pour la vie, se sont rencontrés et associés aux détectives en herbe Fred, Velma et Daphné pour créer la célèbre équipe Mystère et Cie. Après avoir résolu des centaines d'affaires et vécu d'innombrables aventures, Scooby et sa bande doivent désormais s'attaquer à leur énigme la plus redoutable : un complot destiné à déchaîner les forces du chien-fantôme Cerberus. Tandis qu'ils mettent tout en œuvre pour enrayer cette «acaboulypse» mondiale, nos amis découvrent que Scooby est porteur d'une lourde hérédité et qu'il est promis à un plus grand destin que quiconque aurait pu l'imaginer.



Tout simplement noir

Sortie : 8 juillet 2020

De : Jean-Pascal Zadi, John Wax

Avec : Jean-Pascal Zadi, Fary, Caroline Anglade

JP, un acteur raté de 40 ans, décide d'organiser la première grosse marche de contestation noire en France, mais ses rencontres avec des personnalités influentes et le soutien intéressé qu'il reçoit de Fary, le font osciller entre envie d'être sur le devant de la scène et véritable engagement militant...



L'aventure des Marguerites

Sortie : 14 juillet 2020

De : Pierre Coré

Avec : Alice Pol, Clovis Cornillac, Lila Gueneau

Marguerite et Margot ont toutes les deux douze ans, avec chacune sa famille, ses copains, ses problèmes... Et son époque. Car l'une vit en 1942 et l'autre en 2018. Mais c'est sans compter sur une mystérieuse magie qui les transporte chacune dans l'époque de l'autre. Margot et Marguerite ont un autre point commun : leur père n'est plus là, disparu en pleine 2ème Guerre Mondiale ou n'habitait plus à la maison. À 70 ans d'écart, elles se lancent dans une grande aventure pour retrouver leurs présents, explorant l'Histoire, mais aussi la mémoire de leurs familles.



Les blagues de Toto

Sortie : 5 août 2020

De : Pascal Bourdiaux

Avec : Guillaume De Tonquédec, Anne Marivin, Ramzy Bedia

A l'école, Toto est bien plus doué pour faire rire ses copains qu'écouter les leçons de la maîtresse. Avec ses parents aussi, les blagues de Toto se transforment souvent en catastrophes...

La dernière en date ? La chute d'une sculpture pendant un événement organisé par le patron de son père. Mais cette fois-ci, Toto assure qu'il est innocent et refuse d'être accusé d'une bêtise que pour une fois, il n'a pas faite ! Avec ses meilleurs amis, il va mener l'enquête.

BIENVENUE DANS VOTRE CINÉMA



Réservez votre E-billet et retrouvez toute l'actualité de votre cinéma sur cinemasgaumontpathe.com



Gaumont Montpellier Multiplexe

SIMULATEUR DE CHUTE LIBRE

ODYSSEUM MONTPELLIER

TWISTAIR

Osez défier la gravité

Découvrez les sensations de la chute libre pour adultes et enfants à partir de 5 ans



www.twist-air.com 06 21 79 26 82

Odysseum - Place des grands hommes - Théâtre Hélios
34000 Montpellier

>>>>> OFFRE CONSOFACILE : SUR PRÉSENTATION DE CE FLYER UN VOL OFFERT SUPPLÉMENTAIRE POUR UN BAPTÊME ACHETÉ
(à utiliser par la même personne et sur la soufflerie twist'air)

Et si cela ne vous suffit pas
Accel'air vous fera découvrir
l'ultime expérience.
Le saut en parachute en tandem

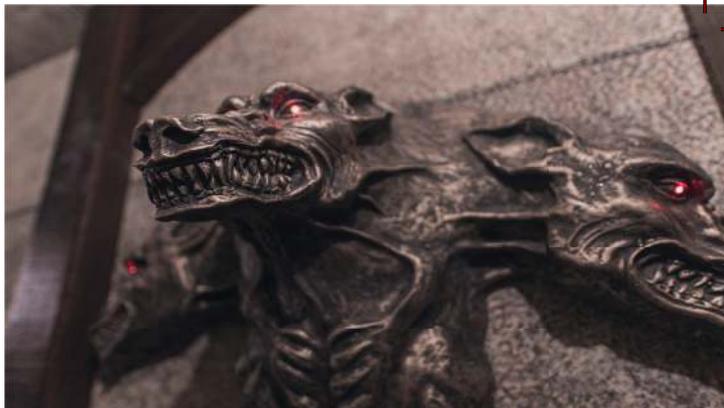
accelair

www.accel-air.com - 06 62 23 02 22
Aérodrome de Nîmes Courbessac
Aérodrome de Millau



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'escape 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'heure réservée 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 la 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

**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 30/09/2020



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



0413961558



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 !

les soldes Kry's

jusqu'à
-50%⁽¹⁾

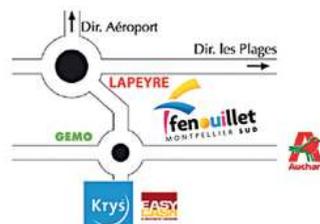
kry's.com

(1) Offre valable dans les magasins Kry's participants dans le respect de la période légale des ventes 2020 et dans la limite des stocks disponibles, sur une sélection de matériels sportifs et autres matériels en magasin sur une période maximale de réduction de 50% de réduction, sans possibilité de cumul de réductions, sans possibilité de retour, sans remboursement, sans échange, sans garantie, sans garantie de performance en cas de panne. Offre non valable sur les équipements équipés, en tout ou partie (monture et/ou verres), d'un produit bénéficiant d'un tarif spécial au titre du tarif 100% santé / Couv. A. Non cumulable avec tout autre tarif, promotion ou avantage en cours. Les bénéficiaires certificateurs sont des dispositifs médicaux qui nécessitent une prescription ou produit de santé réglementé portant à ce titre le marquage CE. Consulter un professionnel de santé spécialiste. 10152019 - 402 100 1000 - 01 200 100 - La liste des magasins Kry's participants est disponible sur le site kry's.com.

Kry's

Vous allez
vous aimer

ZAC du Fenouillet
34470 Pérols
Tél. 04 67 42 71 53



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 !



CET ÉTÉ ÉCOUTEZ
LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE
DANS TOUTE
LA FRANCE



LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE

REJOIGNEZ-NOUS SUR RFM.FR



99.3 FM



Valable jusqu'au 01/11/2020

Micropolis la Cité des Insectes



1,50€

sur une entrée adulte
plein tarif *

En Aveyron. A 15 mn du Viaduc de Millau
A 75, Sortie 44-1 / 12780 Saint-Léons
Tél. : 05 65 58 50 50 / www.micropolis-aveyron.com

* Soit 13,40€ au lieu de 14,90€ la visite. Offre valable pour chacun des adultes d'une même famille. Présentez 1 coupon / famille.

Profitez de notre année anniversaire pleine de belles surprises !
Partez pour une journée inoubliable en famille ou entre amis à la découverte des insectes et de la nature !

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



Valable jusqu'au 31/08/2020

Vina Wok Baillargues



8€

de remise immédiate
dès 50€ 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 50€ 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.



Valable jusqu'au 31/08/2020

PARKID'S Montpellier



-2€

OFFRE SOLO
7€ par enfant au lieu de 9€

ZAC Fenouillet / 4 allée de l'Entrepôt
34470 Pérols
04 67 07 55 34 / www.parkidsmontpellier.fr

* Remettez ce coupon en caisse et payez 7€ par enfant. 1 coupon / enfant.

Notre Parc de jeux intérieurs, accueille les enfants de 0 à 12 ans. De nombreuses activités pour le plus grand plaisir des enfants. (trampolines, piscine à balles, karting, ponts de singe, ...)

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



Valable jusqu'au 30/09/2020

L'aventure Mini Golf



-2€

Sur 1 partie achetée *

Palais de la Mer - LE GRAU DU ROI
www.aventureminigolf.com
Tél. : 04 66 51 44 29

* Valable du lundi au vendredi. (hors samedi et dimanche et hors jour férié).

1 coupon pour maximum 4 pers. (adultes 7€ au lieu de 9€, enfants de 5 à 12 ans 5€ au lieu de 7€).

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



Valable jusqu'au 27/12/2020

Musée Haribo



-1,50€

sur une entrée adulte
plein tarif *

Pont des Charrettes
30700 UZES
Tel : 04 66 22 74 39 / www.museeharibo.fr

* Soit 6€ au lieu de 7,5€ la visite. Offre valable pour chacun des adultes d'une même famille. Présentez 1 coupon / famille.

Venez découvrir l'histoire de la célèbre marque dans un parcours ludique pour les grands et les petits !

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



Valable jusqu'au 31/08/2020

Coriolis Telecom



-5€

pour la pose d'un film
hydrogel sur votre
téléphone*

Boutique Baillargues
835 Rue Paul Cézanne / 34670 Baillargues
04.99.65.55.01 / boutique@procoriolis.com

* soit 24,99€ au lieu de 29,99€. Sur présentation de ce coupon. Film Hydrogel : Absorbe les chocs (incassable), agréable au toucher, matière auto-régénérante (pratique contre les rayures)

Découvrez votre boutique Coriolis Telecom à Baillargues : Smartphones neufs ou reconditionnés. Accessoires, réparation de smartphone, BOX/Fibre/TV, abonnements et objets connectés.

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'ANNÉE
PAR DES **COIFFEURS**
CONFIRMÉS EN FORMATION !

ELLE
15€*

LUI
13€*

PERFORM
ADVANCED
HAIR EDUCATION

04 67 58 42 41

* à partir de

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

L'ORÉAL

REDKEN

KÉRASTASE
PARIS

CREW

ghd

Nouveauté BP
Rentrée 2020



PERFORM
ADVANCED
HAIR EDUCATION

CHOISIS TON AVENIR

JE CHOISIS LE BREVET PROFESSIONNEL COIFFURE

Accessible à tous les titulaires du CAP Coiffure, il vous amènera au niveau d'exigence professionnel et théorique requis et obligatoire pour ouvrir votre propre salon de coiffure.

Perform Advanced Hair Education - 28 bld du jeu de Paume - Montpellier

Contactez Emmanuelle

contact@perform-academie.com

04 67 58 42 41

CUISINE

Certains en sont véritablement addict !

Subtils, délicieux et raffinés, les sushis s'imposent plus que jamais dans nos assiettes.



Tout savoir sur les Sushis

ORIGINE DES SUSHIS



Il y a bien longtemps au Japon, les habitants conservaient leur poisson dans du riz mélangé avec du sel ou du vinaigre. Ce riz par la suite était jeté, ce qui s'avérait être un important gâchis surtout en périodes de disettes. Avec le temps, il n'a plus été gaspillé et s'est combiné avec d'autres aliments. Ainsi est né le Sushi !

Il en existe plusieurs variantes :

Le sushi le plus connu est le **nigiri**, sorte de boulette allongée, faite de riz pressé, surmontée d'une tranche de poisson cru (thon, saumon le plus souvent).

Les **makis** sont aussi considérés comme des sushis : il s'agit de riz et de poisson enroulés dans une feuille d'algue (nori), puis coupés en rondelles ou servis en cône (**temaki**).

Les **sashimis** n'appartiennent pas à la famille des sushis. Ce sont de simples tranches de poisson servi cru.

On trouve aussi le oshi (pressé), le bo (en barre) et chirashi (méli-mélo).



POURQUOI SONT-ILS SI SAVOUREUX EN BOUCHE ?

La préparation des sushis obéit à un rituel longtemps resté confidentiel, voir secret. Il faut près d'une dizaine d'années pour former un maître chef-sushi (sushiya) capable de cuire et d'assaisonner le riz selon l'usage, d'affûter lui-même ses couteaux, de choisir le poisson et de

le découper en fines lamelles avant d'assembler le tout **avec la dextérité d'un magicien**.

La **découpe** est primordiale car certains ingrédients révèlent plus ou moins leurs saveurs selon la manière dont ils sont tranchés. De plus, c'est une question d'esthétique. Sans oublier que chaque bouchée doit pouvoir être prise avec des baguettes.



LES POISSONS

Les japonais sont de véritables connaisseurs en poisson et ce depuis la nuit des temps.

Pour le égalier, il va falloir être à la hauteur. Cuisinez-les toujours le plus frais possible, et **évités les contacts avec les doigts**, qui pourraient altérer le goût.

Pour le thon et le saumon (les deux plus courants), découpez un pavé **en filets de 2 à 3 centimètres d'épaisseur**. Puis coupez, à 70° par rapport à la planche et en diagonale par rapport au filet, des tranches de 5 millimètres.

Les autres poissons généralement employés, plus durs à préparer, sont la



dorade, le loup, le marlin, l'espadon, la bonite, le turbot, la sole ou le maquereau.

LE RIZ

L'**uruchimai** est un riz à grains ronds originaire du Japon. Il est **moelleux et croquant à la fois**, et son principal avantage est de devenir **légèrement collant** à la cuisson ce qui est pratique, pour en faire des bouchées uniformes.

Vous pouvez choisir également le **Genmai**, ou riz brun. Plus long à cuire comme à mastiquer, il est bien plus nourrissant. Pendant la cuisson, plongez un carré de **l'algue kombu** (ou sinon du nori), pour donner du goût. Retirez-le avant ébullition.

Ajoutez 3 cuillères à soupe de **vinaigre de riz**, 3 cuillères à soupe de **sucre** et 2 cuillères à café de **sel** (pour 350 g de riz cuit).

Les 3 à-côtés indispensables



Le wasabi : racine proche du raifort, râpée puis mélangée à un peu d'eau, elle se transforme en une pâte verte très piquante et savoureuse.



Le gingembre : facile à faire, il est aussi vendu en boîte. Présenté en très fines lamelles, il a mariné une semaine dans un mélange de vinaigre, de sucre et d'eau.



La sauce soja (ou shoyu) : préparé à base de fèves de soja, de blé et de sel. Il fait office de produit salant dans bien des plats japonais.

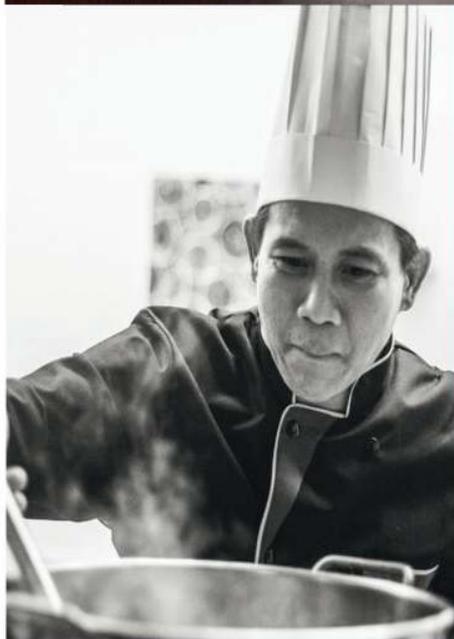
Spécialités Asiatiques

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

68 Av de la Biste BAILLARGUES
04 67 16 88 88 www.vinawok.com

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
07 56 80 00 00
contact@loczen.fr

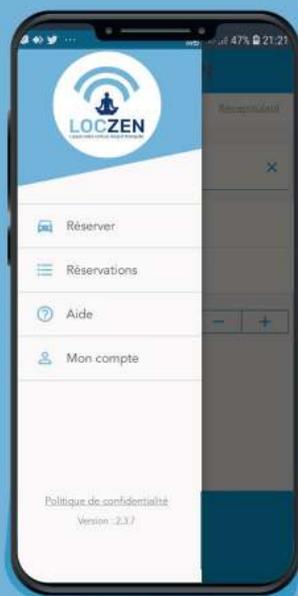


LOCZEN

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



HOROSCOPE

du 06/07/20
au 31/08/20

Imprimez vos bons de réduction sur

ConsoFacile.com

||||| C'est facile de faire des économies ! |||||

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, août serait favorable à une entreprise de séduction. Au menu, charme et goût du défi. L'audace vous va bien, elle vous embrase. Votre coté 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 puisque une trop grande exigence nuirait à la bonne ambiance.

Verseau

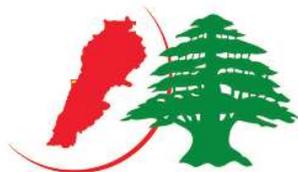
21 janv - 18 fév

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 devez affronter la cour de justice aujourd'hui, sachez que vous tirerez profit d'un retournement de situation imprévu, voire surprenant.



BEYROUTH

Restaurant Libanais

225, rue St-Exupéry

Espace Commercial Fréjorgues Ouest

Réservations

04 67 83 12 17

Buffet à volonté et Plats à emporter

Formule du Midi

BEYROUTH 13€90

(16,90 euros le soir et les week ends)

BEYROUTH ROYAL 16€90

(19,90 euros le soir et les week ends)



STEAK N SHAKE®

BY *Bigfari*

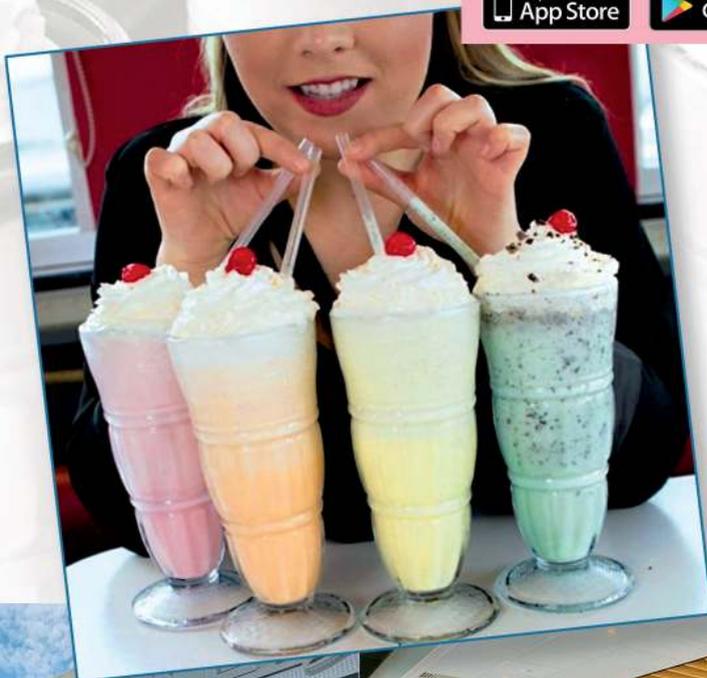
Drive & Restaurant
Ouverts 7j/7 de 11h à 23h

COMMANDEZ
DEPUIS NOTRE APP !

Téléchargez gratuitement sur

Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



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» -

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 6 juillet au 31 août 2020

*Voir conditions en magasin

Noblessa Cuisines
5 allée du Levant - 34970 Lattes
04 67 82 08 79 - www.noblessamontpellier.fr