

VOTRE MAG GRATUIT  
ET HOP DANS LE SAC !

RENCONTRE AVEC  
ROMANE SIARI ET  
MATTIEU BIDAU

DAX MOTORS  
N° BLUES FESTIVAL

LES FONTAINES  
MIRACULEUSES  
DANS LES LANDES

Dax et  
alentour  
MAG

#  
9

Slowly

Prendre le temps de vivre dans les LANDES

• ÉTÉ 2024 • GRATUIT



# LES LANDES - HERM -

## Vente à la découpe de campings et villages vacances

### LOTS À PARTIR DE 64 900€

#### TERRAIN AVEC CHALET EN L'ÉTAT

#### TERRAIN AVEC MOBIL-HOME NEUF OU D'OCCASION

#### TERRAIN NU VIABILISÉ, LIBRE DE VOTRE HABITATION DE LOISIRS

# 3 SOLUTIONS

➤ Domaine de l'Herminière - Chemin du Tuc \* 40990 Herm

# 07 87 72 94 30

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

## Vivez pleinement l'été landais !

L'été est arrivé dans les Landes, apportant avec lui notre Slowly Dax et Alentour de juin à août. Cet été, nous mettons à l'honneur l'enthousiasme et la détermination de nos sportifs locaux, de ceux qui domptent les vagues à ceux qui parcourent nos sentiers en courant.

Dans ce numéro, découvrez une balade pour vous immerger dans la beauté naturelle du lac de Lucq à Pouillon, ainsi que deux festivals incontournables qui animeront nos soirées d'été. Ces événements sont des occasions parfaites pour se retrouver et partager des moments joyeux en famille ou entre amis.

Nous espérons que ce magazine vous inspirera et vous accompagnera dans la découverte des trésors de notre région pendant ces mois ensoleillés. Profitez de chaque jour estival et bonne lecture !

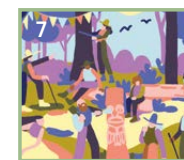
L'équipe de Slowly

Édito

Sommaire



On refait ta journée



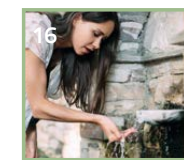
Les nuits de la forêt



Dax Motors n' Blues



Slowly en balade



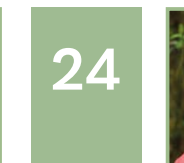
L'eau miraculeuse des Landes



À toi l'épicurien



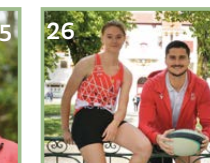
Recette



Baskets obligatoires



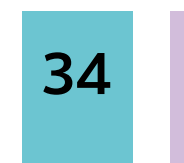
"Depuis que je cours"



Romane Siari et Mattieu Bidau



Intérieur extérieur



Les jeux



Agenda

Slowly mag N°9, été 2024 - Imprimé sur papier en UE

E-mail : [contact@slowlymag.fr](mailto:contact@slowlymag.fr) Tél. 06 41 24 92 23

Nos grands axes de distribution : Castets, Dax, Magescq, Mées, Monfort en Chalosse, Peyrehorade, Pontonx-sur-l'Adour, Saint-Geours-de-Maremne, Saint-Paul-Lès-Dax, ...

Directrice de publication : Sandrine Vialatte

Directrice commerciale : Mailys Joscht

Couverture @can10blr

Les contributeurs



Rédactrice Magali Galland @Tropcom



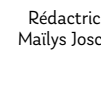
Site Internet slowlymag.fr



Photographe Candice Behlert @can10blr



Instagram @slowly\_mag



Rédactrice Mailys Joscht



Facebook @Slowly Mag



# Innover dans la formation



À quelques minutes de Dax, la Maison Familiale Rurale (MFR), située à Oeyreluy, transforme l'éducation traditionnelle en une expérience immersive, mêlant enseignements théoriques et pratiques vivantes. Spécialisée dans des domaines tels que la vente, de la plante, de l'animal de compagnie et la réparation de l'électroménager, cette école novatrice façonne des parcours éducatifs qui répondent précisément aux attentes du marché local.

## UN ÉTABLISSEMENT POUR APPRENDRE AUTREMENT

Connaissez-vous le mouvement Maison Familiale Rurale (MFR) lancé en 1935 en Lot-et-Garonne par des agriculteurs désireux de répondre aux besoins éducatifs des jeunes ruraux ?

Cette initiative a rapidement évolué en un réseau de 700 établissements, dont 495 en France, chacun autonome mais connecté à un réseau associatif mondial. Depuis 1949, la MFR de Dax-Oeyreluy s'engage à répondre aux attentes des apprenants et des entreprises locales. Offrant des formations à partir de la 4<sup>ème</sup>, l'établissement accueille des CAP et des BAC professionnels. Cette année verra la création d'un BTS technico-commercial spécialisé dans l'univers du jardin et des animaux de compagnie.

## DES FORMATIONS ACCESSIBLES ET PERSONNALISÉES

Avec une capacité d'accueil de 150 élèves et un corps enseignant de 8 formateurs spécialisés, la MFR Dax-Oeyreluy garantit une attention personnalisée à chacun, créant un environnement d'apprentissage sur mesure.



NOUVEAU  
BTS  
EN 2024

## UNE ÉVOLUTION CONSTANTE

Cet automne 2024, la MFR Dax-Oeyreluy lance un nouveau BTS technico-commercial spécialisé dans la vente autour des produits du jardin et des animaux de compagnie, en réponse directe aux besoins du marché local. Pour élaborer cette formation, l'école a consulté ses partenaires locaux tels que Gamme Vert, Jardiland et Jardi Leclerc sur leurs attentes en matière de compétences pour leurs futures embauches. Cela garantit un programme idéalement préparé pour former les étudiants aux exigences spécifiques du secteur. Cette formation de deux ans, alliant théorie et pratique, ouvre la voie à des carrières clés telles que responsable de rayon ou animateur de ventes. Allant au-delà des salles de classe traditionnelles, l'établissement offre un cadre d'apprentissage vivant et interactif. Grâce à un jardin pédagogique, une boutique ouverte à tous, et une animalerie sur place, les étudiants plongent au cœur de leur futur milieu professionnel.

La formation est ouverte à tous les détenteurs d'un bac professionnel et le programme privilégie un contrat d'apprentissage.

Découvrez plus d'informations sur la plaquette du BTS disponible en ligne sur le site internet ou directement auprès de la MFR Dax-Oeyreluy.



33, bis rue de Monteils  
40180 OEYRELUY  
☎ 05 58 57 81 05 🌐 www.mfr-dax.com  
📷 @mfr\_dax  
📺 @MFR Dax-Oeyreluy

ON REFAIT

TA JOURNEE



CULTURE BIEN-ETRE  
BALADE TOI

Rédaction : Magali Galland

# LES NUITS DES FORÊTS

## LE FESTIVAL POUR CÉLÉBRER ET SENSIBILISER AUX ENJEUX FORESTIERS

2021 : en pleine pandémie et après le premier confinement, une organisation jeune et engagée décide de créer l'association Les Nuits des Forêts. Leur but : sensibiliser le grand public aux défis écologiques que rencontrent les forêts françaises, notamment face au changement climatique. Cette initiative est le fruit d'un sentiment d'urgence lié à l'état de santé préoccupant de nos forêts, mais aussi d'un désir de créer un mouvement commun autour de ce patrimoine vivant.



Aujourd'hui, Les Nuits des Forêts initie et participe à plusieurs actions de sensibilisation et de mobilisation citoyenne, pour contribuer à la préservation des forêts françaises. En rassemblant une grande diversité d'acteurs artistiques notamment, l'association encourage le dialogue et la création qui redéfinissent notre rapport au vivant.

Le festival Les Nuits des Forêts est le premier événement d'envergure nationale dédié exclusivement aux forêts et il s'est rapidement étendu hors métropole, vers la Guyane puis la Réunion. L'objectif est clair : rapprocher les habitants de leurs forêts, et faciliter les rencontres entre les forestiers, les urbains, et le monde artistique.

### PROGRAMMATION ET ACTIVITÉS DANS LES LANDES

À travers la France, plus de 150 forêts accueillent le festival, offrant un programme riche qui inclut des activités pédagogiques et des performances artistiques conçues pour reconnecter les citoyens avec les forêts locales et la biodiversité qu'elles abritent.

Dans les Landes, la forêt occupe 60% du territoire. Elle appartient au massif des Landes de Gascogne, le plus important massif forestier d'Europe (plus de 1 million d'hectares).

Le département des Landes présente la plus grande superficie de forêt (loin devant les autres), le deuxième département le plus boisé de France métropolitaine. Le pin maritime qui occupe + de 70 % de la forêt landaise reste étroitement lié à l'histoire de notre territoire.

Au-delà de son exploitation économique, la forêt landaise a aussi produit nombres de contes, légendes et même thérapies.

Dans les Landes, des événements gratuits et accessibles seront organisés pour découvrir ou redécouvrir ces trésors forestiers.

Balades immersives, découvertes, cueillettes, activités pédagogiques : ces activités jouent un rôle crucial dans la diffusion et la préservation des connaissances sur les forêts.. Les Nuits des Forêts se positionne ainsi comme un moment clé de célébration, de réflexion, et d'action pour les forêts et ceux qui les habitent.



LES NUITS DES FORÊTS

@les\_nuits\_des\_forets

@Nuits des Forêts

<https://nuitsdesforets.com/>



La station thermale landaise la plus proche de l'Atlantique !



# THERMES DE SAUBUSSE :

depuis 1922, un établissement familial et indépendant

Des eaux bienfaisantes, un emplacement privilégié, une équipe aux petits soins : les atouts des thermes de Saubusse sont nombreux ! Et si ce complexe thermal centenaire accueille chaque année environ 2 500 curistes venus de la France entière, il propose également à tous des soins bien-être, des séjours de remise en forme et un restaurant renommé dans toutes les Landes, ouvert 7/7j, midi et soir. Une aubaine pour les habitants de la région et les vacanciers !

## UN TRÉSOR LOCAL

À Saubusse, c'est aujourd'hui la **source de la Raja** qui dispense aux thermes les vertus de son eau chlorurée sodique à 38°C. **Riche en oligo-éléments et en minéraux, elle possède des vertus anti-inflammatoires scientifiquement reconnues.** Une équipe d'une cinquantaine de professionnels se relaie sur place pour vous faire profiter de tous ses bienfaits. L'établissement est notamment **spécialisé en rhumatologie et en phlébologie** : l'arthrose et la fibromyalgie sont ainsi des pathologies prises en charge aux thermes de Saubusse. Vous y apprécierez également le **Pélose**, mélange de tourbe et de l'eau minérale naturelle du site, aux **propriétés relaxantes, revitalisantes et antalgiques.** Cette boue thermique est fabriquée par l'équipe directement sur place. Vous profitez donc d'un produit neuf et débarrassé de toute impureté lors de vos soins.



## UNE ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 4 GÉNÉRATIONS

C'est au XIX<sup>e</sup> siècle que Saubusse est devenue une station thermale. Ses bains ont été acquis il y a 102 ans par Bernard Laborde, qui a entrepris alors les travaux nécessaires à l'accueil du public : cabines, lingerie, hôtel, etc. Depuis, la **gestion dynamique et passionnée de l'établissement se transmet de père en fils.** C'est actuellement Arthur qui œuvre au quotidien pour vous offrir les meilleures prestations possibles au sein de ce site historique, constamment amélioré par des travaux réguliers de rénovation (piscines, cabines de boue, etc.). Il apporte la plus grande attention à **l'excellence de l'accueil et des soins**, ainsi qu'à la **qualité des équipements et des infrastructures.** Le public apprécie également ici **l'ambiance conviviale d'une station à taille humaine.**



## LE FORAÎT "Relaxation totale dans les Landes"

Au programme :  
**5 jours de bonheur et de bien-être !**

- JOUR 1 Hydrojet (20 min) + **gommage du corps.**
- JOUR 2 Hydromassage et aérobain (20 min) + **modelage à la bougie.**
- JOUR 3 Hydrojet (20 min) + **modelage californien.**
- JOUR 4 Hydromassage et aérobain (20 min) + **modelage polynésien.**
- JOUR 5 Hydrojet + hydromassage / Aérobain + **modelage crânien.**

**Tarif : 369 €, accès fitness offert.**



Offrez-vous un brumisateur de la merveilleuse eau thermique de la Raja !

## UNE QUALITÉ RECONNUE

Les thermes de Saubusse :

sont agréés par l'académie de médecine en rhumatologie et phlébologie,

ont reçu le "TRAVELERS'CHOICE TRIPADVISOR 2023",

ont obtenu en 2023 le Prix de l'excellence thermique.



THERMES DE SAUBUSSE  
150, avenue des bains  
40180 SAUBUSSE-LES-BAINS

☎ 05 58 57 40 00

Parking gratuit.

🌐 [www.saubusse-thermes.com](http://www.saubusse-thermes.com)

📷 @eauthermale.saubusse

📘 @SaubusseThermal Hôtel et hébergement



## EN CURE, À LA JOURNÉE OU À LA SÉANCE !

Les thermes de Saubusse se vivent de bien des manières. **Divers forfaits ont ainsi été élaborés** pour répondre à toutes les demandes, que vous ayez besoin d'une cure de trois semaines ou rêviez d'une cure d'une semaine, avec ou sans hébergement / demi-pension / pension complète.

Les habitants de la région, quant à eux, ont la possibilité de s'offrir régulièrement un moment de détente et de lâcher-prise grâce aux **soins de remise en forme à la carte, de la baignoire au modelage.**

## UN RESTAURANT ET UN HÔTEL ACCESSIBLES À TOUS

Les thermes de Saubusse disposent également d'un **hôtel Logis de France \*\*\*** avec chambres, studios et appartements, ainsi que d'un **restaurant, Lou Touping, ouvert midi et soir, 7/7 j.** Le chef Bastien Bonalumi propose aux curistes comme aux personnes extérieures une cuisine savoureuse mettant à l'honneur la gastronomie locale, à des prix très raisonnables. L'endroit peut être privatisé pour vos événements privés ou professionnels.





# 10 DAX MOTORS N'BLUES

QUAND LES RIFFS DES GUITARES  
TAQUINENT LE RONRON DES MOTEURS.



Jessie lee, chanteuse et guitariste.  
Motors Blues Dax 2023. © Max Loubère



Les difficultés post covid sont désormais bien loin, le festival Motor n'Blues de Dax revient, plus vibrant que jamais. Sa 14<sup>ème</sup> édition, prévue pour les 5, 6 et 7 juillet dans le parc des Arènes, donne rendez-vous aux aficionados du genre mais aussi aux novices qui voudraient découvrir le blues, la soul et la belle mécanique.

“C'est une grosse organisation qui s'appuie sur une équipe de bénévoles exceptionnels... Nous espérons que le public sera au rendez-vous !”



Joel Mille (Sax barython), Patrick Nugues (Sax tenor) - Les Invendables, Motors Blues Dax 2023. © Yannick Fargues

UNE PROGRAMMATION PLAISIR, REPRIS ET COUPS DE CŒUR. Stéphane Duboscq président du festival ne s'en cache pas : Avec des artistes confirmés, déjà présents sur des éditions précédentes et de nouvelles pépites à découvrir, le festival s'affirme avec une programmation qui séduira un large public. Cette année encore l'éclectisme et la féminisation sont de mise avec un vendredi soir consacré à des artistes féminines. Ana Popovic, surnommée à juste titre la “ Jimi Hendrix au féminin ” ou Alyssa Galvan, une musicienne américaine originaire du Missouri âgée de seulement 18 ans feront partie de cette belle programmation. “ Il y a de plus

“Je souhaite transmettre ma passion pour cette musique : me faire plaisir et partager mes découvertes.”

en plus de groupes de blues avec des leaders féminines ou chanteuses, et nous avons souhaité les mettre en avant avec une soirée dédiée”, explique le président. La soirée du samedi sera consacrée aux groupes de reprises, les “tribute bands”. Le public pourra notamment apprécier une interprétation inédite des standards de Ray Charles, des reprises de la bande originale du film “ The Commitments ” ou encore des plus grands succès de ZZ Top. Espérons que les barbes mythiques seront aussi reprises dans le show... Il y a des références qui parlent à tout le monde, Nico Wayne Toussaint est de ceux-là. Il assurera, le concert de clôture dans le parc Théodore-Denis pour un final en majesté le dimanche après-midi.

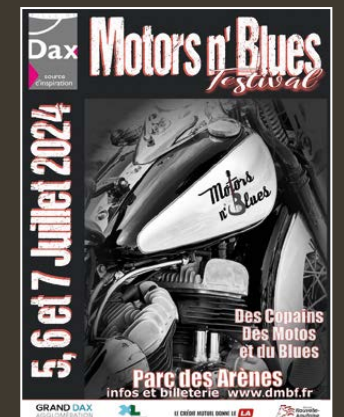
en plus de groupes de blues avec des leaders féminines ou chanteuses, et nous avons souhaité les mettre en avant avec une soirée dédiée”, explique le président.

La soirée du samedi sera consacrée aux groupes de reprises, les “tribute bands”. Le public pourra notamment apprécier une interprétation inédite des standards de Ray Charles, des reprises de la bande originale du film “ The Commitments ” ou encore des plus grands succès de ZZ Top. Espérons que les barbes mythiques seront aussi reprises dans le show...

Il y a des références qui parlent à tout le monde, Nico Wayne Toussaint est de ceux-là. Il assurera, le concert de clôture dans le parc Théodore-Denis pour un final en majesté le dimanche après-midi.

#### ANIMATIONS ET DÉCOUVERTES

Durant les 3 jours, le public profitera des expositions de motos, des stands divers, de balades en deux roues ! Des séances photo auront lieu dans le parc, où un village avec buvettes et restaurations devrait permettre à tous de passer un bon moment.



Dax Motor n'Blues Festival  
Du 5 au 7 juillet  
Concerts, expo, animations.  
Participation symbolique de 5 euros  
Programme et informations sur [www.dmbf.fr](http://www.dmbf.fr)  
f @Dax Motors n' Blues

# LE CIRCUIT DU LAC DE LUCQ À POUILLON



En quête d'évasion cet été ? Le Circuit du Lac de Lucq, ou Circuit de la Pomme de Pin, vous attend à Pouillon pour une immersion dans la sérénité des Landes. Cette randonnée de 9,6 km, accessible et familiale, vous emmène à la découverte de paysages pittoresques, idéale pour les amoureux de la nature et les passionnés de photographie.

Le parcours débute à la salle d'animation, située près du lac. L'itinéraire vous guide le long des rives du Petit Arrigan, offrant des vues captivantes sur le lac et ses environs. Le sentier, bien balisé, traverse des sous-bois où la fraîcheur des chênes et aulnes vous accompagne, parfait pour une journée chaude d'été. Vous découvrirez également la luxuriante végétation des zones humides, une aubaine pour les botanistes amateurs avec des espèces telles que l'osmonde et la scolopendre.



Les petites routes sinueuses et vallonnées du parcours offrent des panoramas sur les collines verdoyantes de la Chalosse pouillonnaise, et vous mèneront jusqu'à la demeure historique de Madaillan, ajoutant une touche culturelle à votre escapade.

Que vous choisissiez de parcourir ce circuit à pied ou en VTT, n'oubliez pas de profiter des équipements disponibles tels que des tables de pique-nique pour un déjeuner au bord de l'eau. Une journée au Circuit du Lac de Lucq est une promesse de détente, d'activité physique modérée et de connexion avec la nature landaise.

<https://ignrando.fr/fr/parcours/685574-5-5-pouillon-circuit-du-lac-de-lucq>  
(avec trace GPS et description de l'itinéraire).

Lieu de départ 900 rte du lac 40350 Pouillon  
Distance : 9,6 km.  
Durée moyenne : 3 h.  
Difficulté : facile.



Bonne promenade et surtout, bonne découverte !



### LE BIEN-ÊTRE EN INTERNE AUSSI EST INDISPENSABLE

Déjà manager avant de devenir dirigeant d'entreprise, Alexis accorde une grande importance au bien-être de ses salariés. Il a mis en place la semaine de 4 jours pour permettre à chacun d'avoir un meilleur équilibre entre vie professionnelle et personnelle. "Je veux que mes salariés soient bien au travail. Grâce à cette organisation, notre équipe est stable." explique Alexis.

De plus, chaque collaborateur se voit proposer un plan de formation adapté à sa spécialité (balayage, coupes, couleurs, etc.) pour développer son expertise et offrir un service de qualité aux clients. Le bien être des collaborateurs c'est aussi le temps consacré à chaque coupe. Chez Oxygène by Alexis, pas de travail à la chaîne, on prend le temps de valoriser l'échange avec les clients.



# L'OXYGÈNE D'ALEXIS, votre bien-être !

Créé dans les années 80, le salon de coiffure Oxygène est une institution à Dax. Aujourd'hui, c'est Alexis, 28 ans, qui continue de prendre soin de la clientèle dacquoise en offrant une expérience client unique, empreinte de bienveillance, de créativité et de bien-être.



### QUATRE DÉCENNIES DE COUPES BRUSHING

L'histoire d'Oxygène est celle d'un salon de coiffure de plus de 30 ans mais qui sait se réinventer. Avec plus de dix ans d'expérience dans la coiffure, Alexis a saisi il y a 2 ans l'opportunité de

reprendre le salon où il a été formé. "C'est arrivé un peu tôt mais j'ai toujours su que j'aurais un jour un salon à mon image. Alors c'était le bon moment" explique Alexis. Dès lors, il a souhaité s'approprier son outil de travail pour en faire un salon cosy et chic, où l'on se sent bien. "On a sacrifié quelques sièges au profit de la qualité, pour un endroit chaleureux et accueillant".

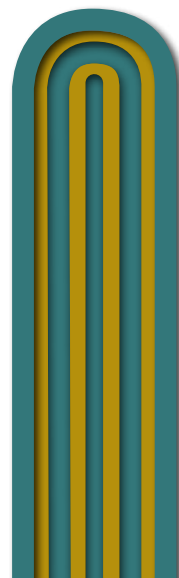
Mickaël, le partenaire d'Alexis vous accueille à votre arrivée : vestiaire, boisson chaude ou fraîche, sans oublier l'immuable magazine people : mode relax activé ! Le massage crânien et le fauteuil massant finiront par vous faire oublier le quotidien. Vous êtes bien...

Mais celui qui va être chouchouté ici, c'est le cheveu ! Avant chaque coupe, un diagnostic personnalisé est réalisé pour cerner les besoins et les envies du client. "Et nous avons sélectionné uniquement des marques de produits de qualité et respectueuses de l'environnement". Oxygène travaille notamment avec Marcapar, une marque végétale française 100% naturelle, Aveda, avec des produits à 92% d'origine naturelle et Sapiens, certifié biologique pour les hommes. Pour ces derniers, un soin du visage complémentaire comprenant un gommage et l'application d'une crème hydratante est également proposé.

Cet engagement pour la planète passe aussi par un partenariat avec Capillum, un organisme qui recycle les cheveux pour en faire des absorbants de dépollution, de la recherche médicale, ou encore du paillage de jardin.

### UN SALON UNIQUE À (RE)DÉCOUVRIR

Le salon de coiffure Oxygène incarne parfaitement l'esprit de son propriétaire : créatif, bienveillant et engagé. N'attendez plus : les rendez-vous sont accessibles en ligne ou par téléphone ! Suivez Oxygène sur les réseaux sociaux pour découvrir les dernières tendances et inspirations capillaires !



### OXYGÈNE BY ALEXIS

25, rue des Carmes,  
40100 DAX

☎ 05 58 56 06 03

📷 @oxygenebyalexis

📺 @Oxygene by Alexis

🌐 www.coiffure-oxygene.com

Ouvert le lundi de 10 h à 18 h 30,  
du mardi au vendredi de 9 h à 18 h 30,  
le samedi de 9 h à 17 h 30.

Réservation possible sur Planity.



« Mon salon, c'est une bulle de détente pour mes clients dès qu'ils passent la porte. »



# L'EAU MIRACULEUSE DES LANDES



**LES LANDES** abritent un trésor qui a traversé les siècles : ses fontaines miraculeuses. Ce patrimoine peu connu mais fascinant, est issu d'un mélange de foi populaire, mysticisme chrétien et aussi de vertus thérapeutiques. Suivez-nous: nous vous proposons une balade dans les croyances ancestrales.

## Un héritage ancien

Avec plus de 200 fontaines et sources recensées, les Landes rassemblent à elles seules environ 10 % des fontaines " miraculeuses " en France. Ce culte de l'eau, attesté dès l'Antiquité, s'est perpétué jusqu'à nos jours. L'eau est présente dans toutes les croyances : culte païen au départ, l'Église a finalement choisi de bénir ces rituels liés aux fontaines. Aujourd'hui, l'eau est encore vénérée pour ses pouvoirs guérisseurs, et revêt pour tout le monde un caractère indispensable à la vie. Les rituels associés aux fontaines varient, mais l'esprit reste le même : demander une guérison en invoquant le saint dédié, déposer une offrande, une prière, un ex-voto, ou même un linge trempé pour éloigner le mal. Si vous avez l'esprit ouvert et aimez l'aventure, partez découvrir ces fontaines, et ressentez l'énergie de la forêt qui les protège... Croyance ou pas, ça ne peut pas faire de mal.



## QUELQUES FONTAINES MYTHIQUES

### La plus célèbre

La Fontaine chaude de Dax  
L'histoire raconte qu'un légionnaire romain, en garnison à Dax, laissa son chien perclus de rhumatismes dans l'Adour pour l'épargner. À son retour, il retrouva son chien revigoré par la boue thermique, donnant naissance au thermalisme.

### La plus bucolique

La Fontaine saint-Jean de Bouricos  
à Pontenx-les-Forges  
Cette fontaine se trouve dans un airial typique des Landes. Elle est réputée pour soulager l'épilepsie, les maladies de peau et les rhumatismes. Véritable paradis naturel entouré de chênes, le site est un point d'étape d'une belle randonnée.

### La plus cachée

La Fontaine saint-Yves à Moustey  
Réputée pour ses bienfaits sur les maux des yeux et de la peau, cette fontaine est perdue en forêt. Sa structure en garluche, la pierre locale, lui confère un charme unique. Un défi pour les aventuriers !

### la plus connectée

La Fontaine sainte-Quitterie  
à Aire-sur-l'Adour  
Située dans un cadre plus urbain, cette fontaine est célèbre pour ses propriétés contre les maux de tête et les folies diverses. Un parcours Terra Aventura vous guide jusqu'à cette source.

### Légendes et croyances

Ces fontaines guérisseuses sont profondément ancrées dans le patrimoine landais et continuent d'attirer les curieux, les croyants et les passionnés de mystères. On peut trouver ces fontaines folkloriques ou fantaisistes, à vous de tester. Dans le pire des cas, vous aurez juste fait une jolie promenade...

### les plus décorées

Les sources de Moncaut à Losse  
Connues pour soulager les maux de tête, les rhumatismes et les maux de ventre, les sources de Moncaut sont ornées par les centaines de chiffons accrochés aux branches des arbustes alentour.

## JEU : À VOS APPAREILS PHOTOS

Si vous trouvez l'une de ces fontaines, partagez avec nous vos photos sur Instagram @slowlymag en nous taggant. Il y a un cadeau à la clé. Tirage au sort le 30 août 2024 parmi tous les participants.

# A TOI L'ÉPICURIEN



GOURMANDISES  
PLAISIR



## ÉPHÉMÉRIE, la pâtisserie devient création

A Saint-Paul-lès-Dax, une nouvelle adresse va faire parler les gourmands : Éphémérie, la pâtisserie qui réinvente le plaisir sucré avec des créations maison, originales, et disponibles en click and collect. Derrière ce projet, Christel, une créatrice-pâtissière au tempérament aussi coloré que ses gâteaux.



### UN CONCEPT UNIQUE PORTÉ PAR UNE PASSION ARTISTIQUE

De son parcours professionnel, de Liverpool à la Corse, Christel a toujours poursuivi un objectif : proposer ses propres créations. Inspirée par la Cheffe pâtissière française Nina Métayer, elle a récemment installé son laboratoire dans les Landes, pour commercialiser ses créations uniquement sur commande afin de minimiser le gaspillage et maximiser la qualité. Cacahuètes de Soustons, fruits de saison, herbes fraîches : "j'essaie de cuisiner avec des produits locaux et de saison". Elle propose des douceurs pour tous les jours et toutes les occasions, mais aussi des formules brunch, tous à la demande.

### CRÉATIVITÉ ET GÉNÉROSITÉ

La gastronomie, c'est aimer les autres, d'où l'envie de partager ses conseils et astuces acquis au fil des années. Christel propose donc des cours à domicile, animations, evj (et evjh !) pour diffuser son savoir-faire... Vous l'aurez compris, elle n'est pas juste une pâtissière. Son gâteau signature, la tarte au citron moelleuse et à la menthe, est une véritable carte de visite : surprenant, généreux et délicieux...

### ÉPHÉMÉRIE - Pâtisserie créative

☎ 06 79 15 04 65 ✉ ephemeriepatisserie@gmail.com  
f @ephemeriepatisserie





# COMPLICES, un cocon gastronomique au cœur de Dax

*Guidé par sa passion pour la gastronomie et le désir de créer un rendez-vous incontournable pour les épicuriens, Alain Bagnères a fondé le restaurant Complices. Inauguré en mars dernier au cœur de la ville de Dax, ce lieu promet une aventure culinaire. Aux commandes, le duo de chefs talentueux, Sophie et Hugo, couple dans la vie et aux fourneaux, fusionnent expertise et innovation pour tenter d'éveiller les papilles.*



## UNE ENVIE DE PARTAGE

Dès que vous entrez dans le patio de Complices, le ravissement est au rendez-vous. Les espaces ont été réaménagés pour offrir une ambiance à la fois chaleureuse et intimiste.

La terrasse, un espace de verdure caché au cœur de la ville, et la salle, où bois pierre s'allient harmonieusement, créent le cadre idéal pour des moments de détente, que ce soit en famille, entre amis ou lors d'un déjeuner d'affaires.

Au cœur de ce décor enchanteur, l'architecture du restaurant s'articule autour d'une cuisine entièrement vitrée favorisant une interaction entre les chefs et les convives.

Dorian, le maître de salle, et Nicolas, le sommelier, enrichissent cette expérience avec un service à la fois méticuleux et attentionné.

«Notre désir est de créer une atmosphère où nos clients se sentent comme à la maison, dans un lieu où il fait bon vivre et bien manger».

## UNE TABLE SUBLIMÉE

Sophie et Hugo cuisinent avec une philosophie culinaire centrée sur la qualité des produits. Ils s'engagent à utiliser des produits locaux autant que possible, garantissant ainsi fraîcheur et qualité. Le menu évolue au rythme des saisons, promettant une expérience renouvelée. Les chefs y travaillent autant le poisson que la viande, les légumes et les fruits de saison. L'expérience chez Complices vous fait découvrir de nouveaux goûts car chaque plat est twisté par une épice ou un condiment sélectionné par le couple.

## LE BRUNCH DOMINICAL

Les dimanches se transforment en un rendez-vous épicurien chez Complices, grâce à leur brunch à volonté. Le buffet est constamment réapprovisionné pour garantir fraîcheur et variété. Entre charcuteries sélectionnées, fromages affinés, cakes salés, œufs brouillés, ainsi que pâtisseries, pancakes et viennoiseries, leur brunch est conçu pour plaire à tous les palais, des plus jeunes aux plus âgés. Un moment de détente vous attend chaque dimanche, le service s'y fait en deux temps : 11h et 13h15. La réservation est conseillée.



## SLOWLY A CRAQUÉ POUR LE MENU "CARTE BLANCHE"

Tous les vendredis et samedis, Sophie et Hugo vous font découvrir le menu "carte blanche". Ce menu, adapté à tous les régimes alimentaires et représentatif de la cuisine du couple, permet de se laisser guider et de profiter d'une expérience de dégustation. Il s'articule en six temps : deux entrées, deux plats principaux et deux desserts. Laissez-vous porter...



## COMPLICES

44, cours Gallieni, 40100 DAX

☎ 05 58 57 72 16

📷 @complicesdax

📱 @Complices - restaurant Dax

🌐 www.complicesdax.com

Du mardi au samedi de 12h à 13h30 et de 19h30 à 21h et le dimanche à 11h et à 13h15.



# Cheesecake aux fraises



## LES INGRÉDIENTS :

Pour la base :

- 200 g de biscuits digestifs ou de biscuits Graham
- 100 g de beurre fondu

Pour la garniture :

- 500 g de fromage à la crème (type Philadelphia), à température ambiante
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 200 ml de crème épaisse
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Zeste d'un citron
- 200 g de fraises fraîches, hachées
- Fraises entières pour décorer

**1** Préchauffer le four à 180°C. Broyer les biscuits jusqu'à obtenir une texture fine. Mélanger les biscuits écrasés avec le beurre fondu. Presser le mélange dans le fond d'un moule à charnière de 20 cm de diamètre. Cuire au four pendant 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.

**2** Dans un grand bol, battre le fromage à la crème avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter les œufs un à un, en battant bien après chaque ajout. Incorporer la crème, l'extrait de vanille et le zeste de citron. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Plier délicatement les fraises hachées dans le mélange. Verser la garniture sur la base pré-cuite. Cuire au four à 160°C pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit presque fixé. Éteindre le four et laisser le cheesecake refroidir à l'intérieur avec la porte entrouverte pour éviter les fissures.

**3** Une fois refroidi, décorer le dessus du gâteau avec des fraises entières avant de servir.

Rédaction : Magali Galland



Il y a un an, Christine et Christophe plaquaient tout pour ouvrir Nincastets, une cave à bière pour les amateurs de houblon et de convivialité. Originaires de l'Oise, mais amoureux des Landes depuis de nombreuses années, ils ont finalement craqué pour la douceur de vivre landaise à l'année et ce projet castésien. " Nous avons réfléchi une journée, on a mis le chien dans la voiture, parcouru les 800 km et c'était bon ! " confie Christophe.

C'est ainsi qu'après avoir vu une annonce pour reprendre ce commerce à Castets, ils ont dit banco ! Leur boutique, un clin d'œil à Ninkasi, déesse de la bière, s'est spécialisée dans la bière locale, avec une offre comprenant 90 % de bières provenant du

## La déesse Ninkasi veille sur eux

Pays Basque jusqu'à Angoulême. Ces bières artisanales se dégustent à la pression ou en bouteille sur place ou à emporter.

En plus de la boutique, ils ont créé un espace convivial avec une petite terrasse et une offre de finger food : sélection d'épicerie fine, parfaite pour accompagner une bière fraîche. Sélection locavore évidemment pour se marier parfaitement avec les bières proposées. " Ma préférée, c'est la Neipa, une bière que nous proposons à la pression, très houblonnée et presque trouble, mais aux saveurs exotiques incomparables. " partage Christophe. Pour ceux qui ne sont pas amateurs, il propose de tester une bière belge à la cerise " assez incroyable " pour changer d'avis.



Nincastets fête aujourd'hui son premier anniversaire, et promet de continuer à faire vivre le village avec des événements toute l'année. Une belle preuve d'amour pour les Landes et la bière.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

## NINCASTETS Cave à bière

Place Pierre Barrère, 40260 CASTETS

☎ 06 75 78 45 65

🌐 [www.nincastets.fr/](http://www.nincastets.fr/)

📷 @nincastets f @Nincastets

Ouvert du Mardi au samedi de 10 h à 19 h et le dimanche matin de 10 h à 13 h.

En saison, ouvert aussi le lundi.



# BASKETS

## OBLIGATOIRES



## LE SPORT DANS TOUS SES ETATS

# “SORTIR DE MON CANAPÉ A CHANGÉ MA VIE”



Il y a deux ans, Caroline était agent immobilier en région parisienne et elle ne se plaisait plus dans son travail. Quelques mois après sa vie a changé grâce à une passion, découverte presque par hasard : la course à pied. Son compte Instagram, “Depuis que je cours”, rassemble plus de 35 000 followers captivés par son parcours au pas de course !

### UNE RENAISSANCE PAR LA COURSE

Tout a commencé lorsque Caroline décide de quitter son emploi, sans trop savoir vers quoi se diriger. Perdue, un peu déprimée, elle suit le conseil de sa maman: “ Sors, va marcher ! ”. Peu à peu, Caroline se prend au jeu. La marche s’est transformée en course, courir est devenu une passion, et l’endorphine indispensable. Désormais accro, elle ne manque jamais une occasion de partager sa passion, au point de “ saouler ” ses proches,

plaisante-t-elle. Créer un compte insta lui apparaît alors évident, comme un exutoire pour partager ses victoires et ses difficultés. Au fil des mois, elle se crée une communauté et la course devient le moteur de sa vie.

### CHANGEMENT DE CAP

De Paris, Caroline a préféré la côte landaise d’où sa famille était originaire (le match était gagné d’avance) ; elle profite donc de longues courses en pleine nature, où elle pourrait presque “ Courir sans m’arrêter ”. D’ailleurs elle ne cherche pas le chrono, mais à allonger les distances. Après le marathon de Paris (42.195 kms), le semi-marathon de Biarritz (21.0975 kms), elle prépare une course nocturne de 45 kms de nuit en novembre ! Au-delà de la performance physique, elle a trouvé dans cette pratique un équilibre pour mieux se comprendre.

“Une nouvelle expérience pour moi : courir de nuit et dans le froid”.



### EXPÉRIENCES ET SENSATIONS

Desescourses, Carolineretientlesressentis. “Paris, c’était 50 000 participants, 5 mois de préparation, une excitation folle qui m’a réconciliée avec moi-même et avec cette ville. À Biarritz, c’était totalement différent : une course avec des copains en groupe. Devoir adapter son rythme aux autres, les écouter, être moins autocentrée a été totalement nouveau”. De fait, elle ne court jamais les courses officielles avec des écouteurs pour mieux saisir l’instant. “ J’adore écouter l’ambiance, même le silence. Quand il n’y a plus aucun bruit, j’entends juste le bruit des pas sur le bitume et je trouve ça super beau et plein d’énergie. Ça porte. ”

Si vous aussi vous voulez ressentir le plaisir extraordinaire du run, Caroline qui a parcouru 1376 kms depuis 1 an vous partage son ultime conseil : “Être progressif et régulier... et surtout croire en soi”. Tous les autres conseils sont à retrouver sur son compte insta.

# ROMANE SIARI

## athlète à l'US Dax Omnisport

**SLOWLY MAGAZINE :** BONJOUR, PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

**ROMANE SIARI :** Bonjour, je m'appelle Romane Siari, et je pratique l'athlétisme à l'US Dax Omnisport.

**SM :** POURQUOI PRATIQUES TU CE SPORT-LÀ PLUTÔT QU'UN AUTRE ?

**RS :** Quand j'étais petite, je courais avec les garçons dans la cour de récréation et remportais tous les cross. Ca m'a fait réaliser que la course à pied était mon sport. J'ai commencé l'athlétisme et découvert le sprint lors de plusieurs entraînements, ce qui m'a vraiment plu.

**SM :** DEPUIS QUAND EST-CE QUE TU PRATIQUES CE SPORT ?

**RS :** Je pratique ce sport depuis le CE1.

**SM :** AS-TU UN RITUEL PARTICULIER AVANT UNE COMPÉTITION ?

**RS :** J'essaie de ne pas trop me mettre la pression et de profiter de l'adrénaline. Et bien sûr, manger des pâtes.

**SM :** QUEL EST TON SOUVENIR SPORTIF LE PLUS MARQUANT JUSQU'À PRÉSENT ?

**RS :** Mon souvenir le plus marquant remonte à mes premières compétitions où j'ai couru mes premiers 100 mètres. J'étais sur la ligne des starting blocks, avec cette ligne droite devant moi, sachant que je devais juste courir. C'était aussi la première fois que je ressentais la pression d'un 100 mètres. Un autre souvenir marquant ça a été de finir 3<sup>ème</sup> aux régionaux de la saison hivernale et de battre mon propre record. Ça a été un moment inoubliable.

**SM :** EST-CE QU'IL Y A UNE CHANSON QUI TE MOTIVE AVANT UNE COURSE ?

**RS :** Il n'y a pas de chanson particulière qui me motive, cela dépend plutôt de la saison et de ma playlist du moment.

**SM :** QUEL CONSEIL POURRAIS-TU DONNER À QUELQU'UN QUI VEUT SE LANCER DANS LE MÊME SPORT QUE TOI ?

**RS :** Il faut simplement se lancer et continuer, sans prêter attention aux distractions ou aux jugements lors des compétitions. Chacun de nous, en tant qu'athlète, a commencé quelque part et il faut en être fier.

**SM :** COMMENT EST-CE QUE TU CÉLÈBRES UNE VICTOIRE ?

**RS :** Je profite simplement du moment et je le partage avec ma famille.

**SM :** QUELS SONT TES OBJECTIFS POUR LA SAISON À VENIR ?

**RS :** L'année prochaine, je prévois de partir faire mes études au Canada. J'aimerais voir jusqu'où je peux aller en compétition dans un autre pays.

**SM :** Y A-T-IL DES ATHLÈTES OLYMPIQUES QUE TU ADMIREZ PARTICULIÈREMENT ?

**RS :** Quand j'étais plus jeune, j'admirais beaucoup Usain Bolt, c'est le sprinteur le plus rapide au monde !

**SM :** SI TU DEVAIS CHOISIR UN SEUL ENDROIT OÙ COURIR À TRAVERS LE MONDE, CE SERAIT LEQUEL ?

**RS :** Ce serait sûrement la nouvelle piste violette qu'ils construisent à Paris pour les JO 2024.

QUAND J'ÉTAIS PETITE, JE COURAIS AVEC LES GARÇONS DANS LA COUR DE RÉCRÉATION ET REMPORTAIS TOUS LES CROSS.



C'EST UN SPORT COLLECTIF OÙ L'ON TROUVE BEAUCOUP D'ENTRAÏDE, ACCESSIBLE À TOUS, PEU IMPORTE LA TAILLE OU LA FORME PHYSIQUE

# MATTIEU BIDAU,

## rugbyman à l'US Dax

**SLOWLY MAGAZINE :** BONJOUR, PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

**MATTIEU BIDAU :** Bonjour, je m'appelle Mattieu Bidau et je joue au rugby à l'US Dax depuis huit ans.

**SM :** QU'EST-CE QUI T'A ATTIRÉ VERS LE RUGBY PLUTÔT QU'UN AUTRE SPORT ?

**MB :** Je me suis naturellement dirigé vers le rugby, pour suivre les traces de mon père et de mon grand-père. Le rugby a été une part de ma vie dès mon plus jeune âge, j'ai commencé à jouer à 5 ans.

**SM :** AS-TU DES HABITUDES SPÉCIFIQUES AVANT UNE COMPÉTITION ?

**MB :** Oui, j'ai une routine d'échauffement assez classique avant chaque match, avec des échauffements spécifiques que j'effectue systématiquement.

**SM :** Y A-T-IL UNE MUSIQUE QUI TE MOTIVE AVANT UN MATCH ?

**MB :** Je ne suis pas particulièrement porté sur la musique, mais généralement, je me laisse entraîner par la playlist que les copains choisissent pour l'enceinte dans le vestiaire.

**SM :** QUEL EST LE SOUVENIR SPORTIF QUI T'A LE PLUS MARQUÉ ?

**MB :** Le plus marquant fut sans doute l'année dernière avec notre montée en pro D2, mais également la finale perdue du championnat de France nationale 1. Ces moments restent particulièrement significatifs pour moi.

**SM :** QUEL CONSEIL DONNERAIS-TU À QUELQU'UN DÉSIANT PRATIQUER LE RUGBY ?

**MB :** Je dirais que le rugby est un sport formidable qui inculque de nombreuses valeurs. C'est un sport collectif où l'on trouve beaucoup d'entraide, accessible à tous, peu importe la taille ou la forme physique. La beauté de ce sport se voit surtout dans sa capacité à unir des profils très différents pour atteindre un objectif commun.

**SM :** COMMENT CÉLÈBRES-TU UNE GRANDE VICTOIRE ?

**MB :** Une grande victoire se fête tout simplement avec une bonne fête, c'est ce qu'on appelle le troisième mi-temps, entouré de copains.

**SM :** QUELS SONT TES OBJECTIFS POUR LA SAISON À VENIR ?

**MB :** Mes objectifs personnels sont d'obtenir plus de temps de jeu et à participer à davantage de matchs pour continuer à m'améliorer.

**SM :** Y A-T-IL DES ATHLÈTES OLYMPIQUES QUE VOUS ADMIREZ PARTICULIÈREMENT ?

**MB :** Je supporte surtout l'équipe française de rugby à 7, menée par le Capitaine Antoine Dupont. Le jeu rugby à 7 est évidemment très différent du rugby à 15, mais ayant des amis dans l'équipe de France à 7, je les soutiens à chaque match.

**SM :** SI TU DEVAIS CHOISIR UN STADE DANS LE MONDE ENTIER, LEQUEL SERAIT-IL ?

**MB :** Sans hésiter, je choisirais le Stade de France.



### UN ENGAGEMENT SOLIDAIRE SANS CONDITION

L'approche de la Mutualité Française des Landes est profondément ancrée dans une philosophie de solidarité et d'aide mutuelle. Sans pression de rentabilité, les opticiens d'Écouter Voir peuvent se concentrer pleinement sur la qualité du service et du conseil. Cela se traduit par une expérience adaptée, où chaque visiteur reçoit une attention personnalisée et dédiée, essentielle dans le choix de solutions optiques ou auditives. **Il est à noter qu'un centre audition voisin de l'optique ouvrira prochainement à côté de la rue Saint Vincent.**



## ÉCOUTER VOIR la santé visuelle pour tous

Situé au cœur de Dax, rue Saint-Vincent, le magasin Écouter Voir, affilié à la Mutualité Française des Landes, a fait peau neuve après deux mois de travaux d'envergure. Ils témoignent de l'engagement de la mutualité à rendre la santé accessible à tous.

Écouter Voir de Dax est l'un des cinq magasins implantés dans les Landes, parmi ceux de **Saint-Paul-lès-Dax, Mont-de-Marsan, Peyrehorade et Capbreton**, ouvert dernièrement. Mais celui de **Dax** occupe une place spéciale : il est le premier du réseau ouvert en 2001. Bien qu'une première rénovation avait déjà été mise en œuvre, la boutique avait besoin d'un coup de frais pour accueillir au mieux sa clientèle. Des travaux ont donc été engagés rendant inaccessible le magasin pour plusieurs semaines. Les clients qui n'ont pas été laissés pour compte puisque le magasin de Saint Paul-lès-Dax est resté sur le pont pour assurer le suivi. Désormais les clients du centre ville vont pouvoir retrouver un **nouveau lieu plus accueillant, plus lumineux, plus pratique**. Un magasin de **100 m<sup>2</sup>** au design épuré et moderne pour présenter une large gamme de produits visuels adaptés à tous les besoins. L'aménagement a été conçu pour optimiser l'expérience client pour un confort optimisé.



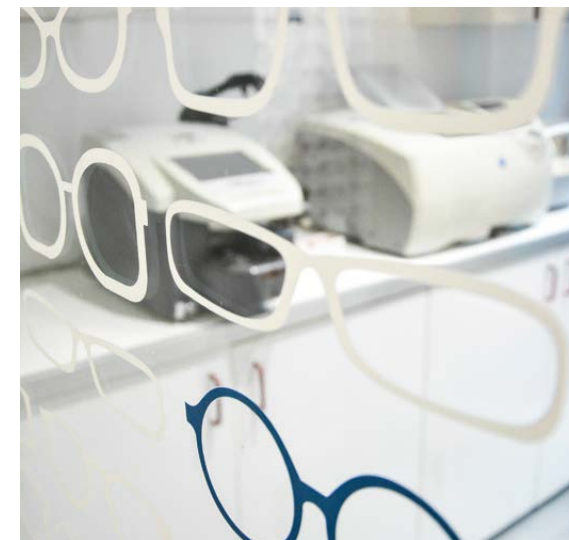
### ENGAGEMENT ÉTHIQUE

Écouter Voir a développé **sa propre marque de lunettes, appelée Juste**, qui illustre également cet engagement éthique. Juste propose des montures conçues à partir de matériaux recyclés ou renouvelables, en adéquation avec les principes de durabilité et de responsabilité environnementale. Ce choix de fournisseurs locaux et éthiques démontre l'importance accordée par la mutualité à l'impact écologique et social de ses activités.

### OUVERT À TOUT PUBLIC

Les centres optique Écouter Voir des Landes vous proposent les meilleures offres adaptées à tous les budgets. Le respect de nos engagements nous anime :

- Une large gamme de montures et verres
- Un accompagnement personnalisé et une assistance en cas de problème
- Une qualité maximale pour un budget mini
- Une garantie d'adaptation de 3 mois
- Une garantie casse de 2 ans



Écouter Voir à Dax n'est pas seulement un magasin d'optique et d'audioprothèse ; c'est un lieu où chaque individu peut trouver les équipements nécessaires pour améliorer sa qualité de vie sans contrainte économique. Ce modèle, fondé sur l'équité et le respect mutuel, souligne l'importance de la mutualité dans la structure sociale et économique des Landes.

### ÉCOUTER VOIR, MEILLEURE ENSEIGNE 2024 DANS LA CATÉGORIE OPTICIENS.

Pour la 8<sup>ème</sup> année consécutive, le magazine Capital s'est associé à l'institut Statista et publie le palmarès des "Meilleures Enseignes" en France en 2024. Une enquête en ligne (totalement anonyme et indépendante) a été réalisée auprès de 20 000 consommateurs afin de mesurer leur satisfaction vis-à-vis de la qualité du service client de 502 enseignes.

A l'issue de ce sondage, Écouter Voir Optique Mutualiste s'est illustrée comme la 1<sup>ère</sup> "Meilleure Enseigne" 2024 pour sa qualité de service de la catégorie Opticiens avec la note de 8,36/10.

### ÉCOUTER VOIR

1, rue Saint-Vincent 40100 DAX

☎ 05 58 90 86 01

📷 @ecoutervoir 📺 @Écouter Voir

Ouvert du lundi au vendredi  
10 h à 13 h et de 14 h à 18 h 30 et  
le samedi de 9 h à 17 h 30.



AU SOLEIL  
SOUS LA PLUIE  
A MIDI  
OU A MINUIT



INTERIEUR  
EXTERIEUR

TOUS LES SERVICES PROFITENT D'UN AVANTAGE FISCAL SIGNIFICATIF : 50% CRÉDIT D'IMPÔT IMMÉDIAT\*



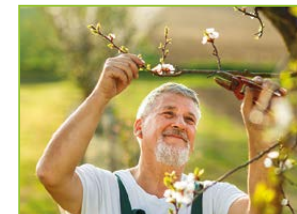
Rédaction : Matlys Joscht

Après une carrière de 30 ans dans la grande distribution, Ghislain a décidé de prendre un virage professionnel. Poussé par une quête de sens et une volonté de se rapprocher véritablement des autres, il s'est immergé dans le monde de l'aide à la personne. Ce secteur, dont les valeurs résonnent profondément avec les siennes, lui a ouvert une voie pour allier son expérience managériale à sa passion pour l'humain. Le 8 avril dernier, Ghislain a inauguré son agence franchisée APEF dans sa ville de cœur, Dax, marquant ainsi le début d'un nouveau chapitre.

#### AMBASSADEUR INITIATIVE LANDES

Au-delà de ses services, Ghislain joue également un rôle actif dans la communauté locale. Lauréat du réseau Initiative Landes, il a bénéficié de soutiens précieux à ses débuts et s'implique désormais pour rendre cet accompagnement. En tant qu'ambassadeur d'Initiative Landes, Ghislain partage son expérience avec de nouveaux entrepreneurs.

\*(voir conditions en agence).



## APEF simplifie et personnalise l'aide à la personne

### DES VALEURS FORTES

Au cœur de l'identité d'APEF réside un engagement profond pour la bienveillance. C'est cette même valeur qui a captivé Ghislain et l'a motivé à lancer son entreprise. Elle se manifeste dans l'attention portée à l'harmonie entre professionnels et clients, forgeant des duos solides entre l'intervenant et le client qui garantissent un service sur mesure et prévenant. APEF ne s'arrête pas là : l'entreprise joue un rôle actif dans la lutte contre les violences faites aux femmes, en dédiant annuellement un pourcentage de ses bénéfices à cette cause. Cette culture de la bienveillance est encore renforcée par une transparence exemplaire et une disponibilité sans faille, établissant ainsi un climat de confiance et de sécurité pour tous ses clients.

### UNE PROMESSE DE TRANQUILLITÉ

L'agence APEF déploie 26 services diversifiés, conçus pour simplifier le quotidien des personnes de tous âges. Ces prestations sur mesure incluent un accompagnement spécialisé pour les seniors, offrant bien plus qu'une simple assistance : une présence chaleureuse et rassurante au cœur de leur quotidien. En matière de confort domestique, leurs équipes prennent en charge les tâches ménagères, du repassage à la préparation de repas. Les familles bénéficient également d'un service de garde d'enfants dès 3 ans. Pour ceux qui chérissent leur jardin, des services de jardinage et de petits bricolages maintiennent votre espace extérieur aussi impeccable que pratique. Ghislain et son équipe travaillent sur un rayon de 30Kms autour de Dax, pour en savoir plus n'hésitez pas à contacter l'agence (voir contact ci-dessous)



11 Av. Eugène Millies Lacroix, 40100 DAX

☎ 05 58 35 12 58 🌐 [www.apef.fr](http://www.apef.fr)

📱 @APEF Dax 📷 @apef\_dax

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h30.





La formule terrain + mobil-home d'occasion est accessible à partir de 89 900 €  
Renseignements par téléphone



# À HERM, votre petit coin merveilleux

Devenir propriétaire d'un terrain viabilisé et d'une habitation légère de loisirs (HLL) à des tarifs défiant toute concurrence, ça vous tente ? Mon petit coin merveilleux, spécialisé dans la transformation de campings en parcs résidentiels de loisirs (PRL) à cession de parcelles, vous propose des lots uniques au cœur de la pinède. Et si vous vous offriez un havre de paix ?

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Derrière ce projet audacieux se trouve l'équipe de commercialisation des Résidences de vacances Soleiluna. Riches de 15 ans d'expérience dans les métiers de l'immobilier, ces experts de l'investissement foncier placent depuis 2019 leur savoir-faire au service de la vente de terrains et d'habitats de loisir en pleine propriété. Après le Var, les Bouches-du-Rhône et le Gers, c'est dans les Landes et la Corrèze qu'ils ont trouvé leurs nouveaux terrains de jeu.

## DES OPPORTUNITÉS ACCESSIBLES AU PLUS GRAND NOMBRE

Les offres de Mon petit coin merveilleux sont : **L'achat d'un terrain nu viabilisé** (eau, électricité, tout à l'égout, téléphone) pouvant recevoir une habitation légère de loisir ; **L'achat d'un terrain équipé d'un mobil-home neuf ou d'occasion** (certains lots comportent même déjà un habitat de 10 à 15 ans à rénover, vendu au prix symbolique d'un euro avec le terrain) ; **L'achat d'un terrain équipé d'un chalet.**

## TOUS LES AVANTAGES DU CAMPING, SANS LES INCONVÉNIENTS !

La livraison des lots de Herm aura lieu fin juin 2024. Le site a été entièrement rénové. Il sera **ouvert toute l'année et protégé par accès sécurisé**. Ses propriétaires y profiteront d'une **piscine**, ainsi que d'un service de **conciergerie** (gestion locative, etc.). Chez Mon petit coin merveilleux, il n'existe **ni obligation de changement dans la durée de votre HLL, ni obligation de marques**, ce qui constitue une liberté très appréciable. Par ailleurs, **aucun droit d'entrée ni de sortie** n'est demandé et les charges de copropriété sont très basses (moins de 100 € par mois). Enfin, pas de risque d'être expulsé (ce qui peut arriver en camping), puisque **vous êtes chez vous**, sur votre terrain !

## UNE TRANSACTION 100 % SÉRÉNITÉ

Ici, vous bénéficiez des mêmes garanties que lors d'un achat immobilier "classique" : il s'agit d'un **achat en pleine propriété avec acte notarié**. Cette solution pérenne est ainsi synonyme de **sécurité absolue et d'un fort potentiel physique et financier** : vous avez la possibilité d'améliorer votre habitat et votre terrain à votre guise, et de louer cet ensemble en saisonnier. Sérieux sans se prendre au sérieux, Mon petit coin merveilleux est le partenaire idéal pour un achat plaisir.

## LA SOLUTION PARFAITE POUR :

- Investir dans une zone en plein essor ;
- S'offrir une résidence secondaire ;
- Préparer sa retraite ;
- Recevoir des proches ;
- Générer des revenus locatifs.



Domaine de l'herminière  
55, chemin du tuc 40990 HERM  
☎ 05 31 48 73 26 ou Adrien au 07 87 72 94 30  
🌐 [www.monpetitcoinmerveilleux.fr](http://www.monpetitcoinmerveilleux.fr)  
📍 @Monpetitcoinmerveilleux 📷 @monpetitcoinmerveilleux  
Photos non contractuelles.

**FONDÉE** en 2003 par Jean-Charles Lassalle et reprise en août dernier par Yannick et Hélène, Âme du liège est une entreprise qui valorise le liège au travers de trois activités : les bouchons, les solutions de revêtement pour murs, sols et l'isolation. Sous la direction dynamique des repreneurs et entourée de leurs trois collaborateurs : Céline, David et Serge, l'entreprise innove dans l'industrie en créant des produits écologiques et naturels.



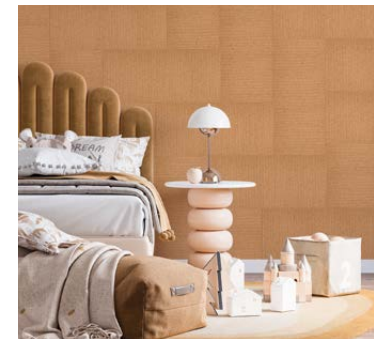
**Aliécór**, la marque Âme du Liège pour des **bouchons naturels et techniques personnalisables**. Yannick et Hélène sélectionnent le liège au Portugal. Ils utilisent ce matériau noble pour concevoir des bouchons pour les vins et les spiritueux, en collaboration étroite avec des producteurs sur l'ensemble du territoire français. Vous pouvez aussi personnaliser vos bouchons pour des occasions telles que mariages et anniversaires.



475, rue du pays d'orthe  
40230 SAINT-GEOURS-DE-MAREMNE  
☎ 05 58 47 67 67 🌐 [www.ameduliege.com](http://www.ameduliege.com)  
📷 @liegisol\_1926 📍 @âme du liège  
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.

# Âme du liège Le liège naturellement

**Liégisol**, la marque Âme du Liège pour une décoration tendance et chaleureuse. Yannick et Hélène s'attachent ici à **valoriser le liège non bouchonnable** pour créer des **parquets flottants** et des **dalles pour sols et murs**. Liégisol permet ainsi d'intégrer la chaleur et l'authenticité du liège dans tous les espaces de vie. "Le but est d'offrir une décoration élégante et intemporelle tout en apportant un confort acoustique et thermique à vos intérieurs" explique Hélène. Avec une large gamme de modèles explorant à la fois les **designs**



**traditionnels du liège** et d'autres plus **contemporains**, associé à la possibilité de finition personnalisée grâce à **des huiles et des vernis de protection**, Liégisol vous invite à créer un intérieur unique qui reflète vos envies. Les produits Liégisol sont faciles à entretenir et conçus pour vieillir harmonieusement, contribuant à créer une atmosphère chaleureuse et paisible dans vos intérieurs.

**SNIC**, la marque Âme du Liège pour une isolation intérieure et extérieure des bâtiments. Les panneaux de liège expansé pur offrent une **solution d'isolation thermique et phonique totalement naturelle**. Les panneaux sont fabriqués à base de granulés de liège expansés purs et agglomérés à la vapeur surchauffée sans ajout extérieur. Ce processus permet non seulement de recycler un matériau naturellement résistant et durable mais aussi de contribuer à la **construction d'habitats plus écologiques et économes en énergie**, offrant un confort de vie aussi bien en hiver qu'en été. Leur facilité de mise en œuvre permet des utilisations variées telles que **l'isolation intérieure ou extérieure des murs, l'isolation des toitures ou encore des plafonds**. Les propriétés naturellement imputrescibles et hydrofuges du liège font de ces produits isolants un choix idéal pour les constructions neuves ou les rénovations.



Toute l'équipe d'Âme du Liège vous accueille dans son showroom récemment relooké pour vous faire découvrir ses solutions de bouchage, décoration et isolation.



# MOTS CACHÉS

DÉCOUVREZ LES VILLES OÙ SLOWLY DAX ET ALENTOUR EST DISPONIBLE

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Dax                     | Hinx                   |
| Saint Paul Lès Dax      | Narrosse               |
| Magescq                 | Yzosse                 |
| Pontonx                 | Castets                |
| Monfort en Chalosse     | Pouillon               |
| Peyrehorade             | Herm                   |
| Saint Geours de Marenne | Saint Lon les Mines    |
| Mées                    | Benesse lès Dax        |
| Seyresse                | Saubusse               |
| Oeyreluy                | Rivière Saas et Gourby |
| Tercis les Bains        | Pey                    |
| Heugas                  |                        |

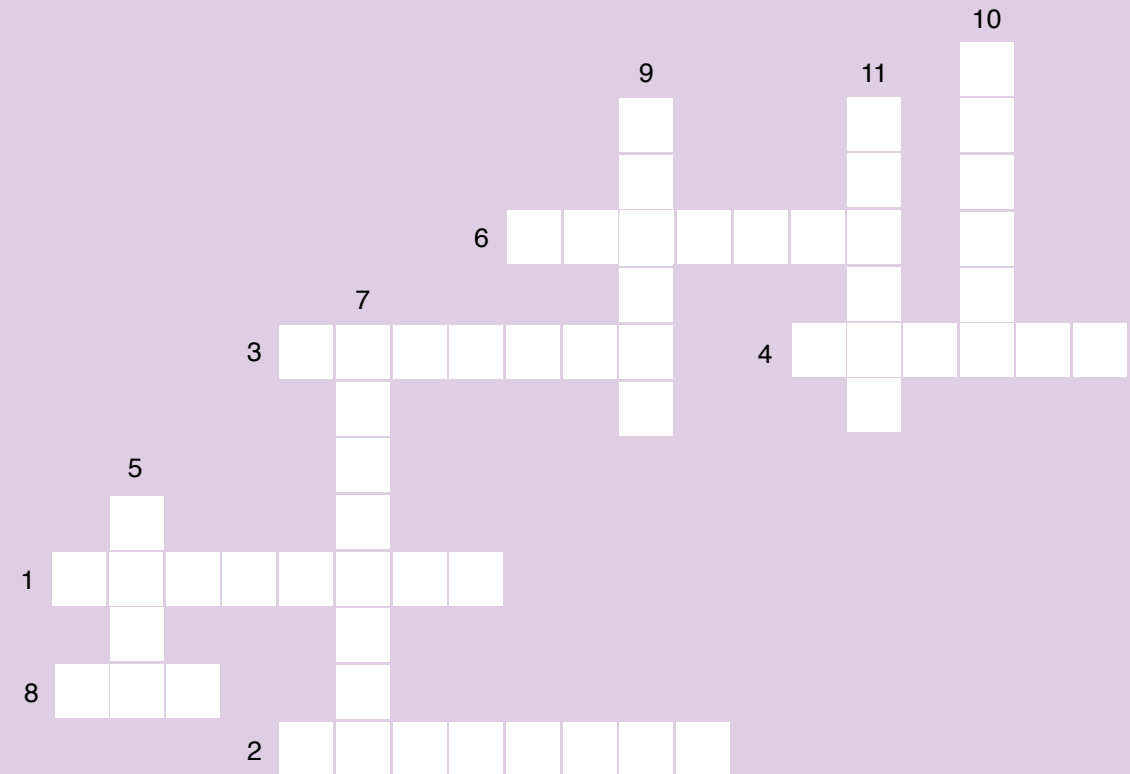
Les mots sont placés horizontalement, verticalement et en diagonale.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | B | A | H | S | J | G | I | G | O | E | Y | R | E | L | U | Y | M | K | V | N | A | Z | J | D |
| W | P | W | M | C | X | M | H | F | J | H | P | E | Y | W | E | V | W | A | E | G | I | G | O | U |
| A | E | K | S | Y | Q | I | W | F | B | H | I | S | K | B | D | A | R | B | P | E | L | N | I | H |
| T | F | S | A | Z | U | M | O | N | F | O | R | T | E | N | C | H | A | L | O | S | S | E | Z | S |
| I | G | E | I | K | S | U | B | Z | D | X | V | R | C | M | N | W | P | L | L | C | K | C | V | H |
| L | A | Y | N | F | N | S | J | C | W | H | D | O | H | Q | D | E | X | E | X | G | P | G | E | I |
| G | D | R | T | I | R | A | E | N | F | M | R | L | L | D | Y | M | Y | L | X | S | G | R | I | N |
| J | I | E | L | S | Q | I | M | N | É | M | M | M | W | R | A | Y | Z | Y | C | D | M | F | P | R |
| B | I | S | O | A | H | N | V | E | A | Q | F | E | E | G | Q | H | B | W | W | S | Y | K | N | V |
| W | S | S | N | I | B | T | S | I | A | Z | K | H | E | L | T | L | M | H | C | G | A | B | P | Y |
| V | K | E | L | N | O | G | X | N | È | D | O | S | Q | H | E | X | T | R | W | G | R | O | S | I |
| U | R | O | E | T | G | E | U | C | Q | R | C | Q | S | U | R | G | J | L | Q | G | N | M | O | C |
| M | Y | W | S | P | O | O | D | N | A | Q | E | R | C | Z | C | U | Q | U | D | T | J | B | S | V |
| Q | N | U | M | A | D | U | X | D | R | V | K | E | P | R | I | Z | D | H | O | T | E | H | G | T |
| E | I | R | I | U | T | R | E | N | C | S | C | X | O | H | S | D | J | N | P | A | E | A | N | L |
| T | Z | N | N | L | P | S | D | G | U | R | J | J | U | U | L | H | X | G | Z | U | J | F | W | X |
| S | F | V | E | L | F | D | O | A | W | Z | H | X | I | M | E | N | L | G | G | S | Y | W | C | U |
| A | U | X | S | È | F | E | Y | H | M | D | R | Y | L | L | S | P | Z | A | D | J | D | P | A | K |
| U | G | V | D | S | Z | M | I | Z | H | A | V | I | L | K | B | I | S | X | E | M | J | W | S | W |
| B | B | Y | L | D | X | A | Z | H | I | N | X | W | O | G | A | M | S | A | S | R | W | K | T | P |
| U | T | R | A | A | N | R | A | D | O | I | H | O | N | V | I | D | M | T | B | G | R | V | E | Z |
| S | I | X | F | X | C | E | Z | C | H | Y | V | I | W | O | N | W | H | Z | L | Q | G | D | T | A |
| S | A | F | D | P | Q | M | U | Q | X | O | G | T | N | M | S | T | L | C | Y | Z | O | S | S | E |
| E | N | B | B | M | E | N | A | E | S | E | Z | I | T | F | U | Z | N | A | R | R | O | S | S | E |
| O | K | F | B | J | K | E | B | E | N | E | S | S | E | L | È | S | D | A | X | H | Z | V | J | L |

# MOTS CROISÉS

DU PARFAIT LANDAIS

- Célèbre station balnéaire des Landes, prisée pour ses plages et son surf (8 lettres)
- Personne qui participe à la course landaise (8 lettres)
- Cet oiseau migrateur est souvent chassé dans les Landes (8 lettres)
- Gâteau fabriqué dans les Landes (6 lettres)
- Instrument traditionnel, sorte de cornemuse de Gascogne, typique des Landes (4 lettres)
- Sentiment de plénitude et de satisfaction souvent ressenti lors de la participation aux fêtes et traditions joyeuses des Landes (7 lettres)
- Boisson alcoolisée régionale obtenue par distillation de vin (6 lettres)
- Ville connue pour sa station thermale dans les Landes (4 lettres)
- Terre sans relief de la zone tempérée, résultant généralement de la dégradation de la forêt, où poussent des plantes sauvages (6 lettres)
- Plat traditionnel à base de canard ou d'oie (8 lettres)
- Vaste terrain herbeux ombragé de chênes, sur lequel sont disposés les bâtiments des habitations rurales landaises. (6 lettres)



## LE SAVIEZ-VOUS?

*Si on vous propose un pastis de bon matin, ne prenez pas peur.. Dans les Landes, le pastis dont il est question est une brioche dense et moelleuse, savoureusement aromatisée à la vanille, au rhum, à l'anis ou à la fleur d'oranger, un classique de la cuisine locale.*

# L'agenda de l'été

## TOUS LES DIMANCHES

**BRUNCH À VOLONTÉ**  
le dimanche à 11h et  
à 13h15.

Restaurant  
Complices à DAX  
Plus d'infos p. 20.

## DU 7 AU 16 JUIN

### LES NUITS

### DES FORÊTS

Le festival Les Nuits des  
Forêts est le premier  
événement d'envergure  
nationale dédié  
exclusivement aux forêt.

Programme  
<https://nuitsdesforets.com/>  
plus d'info p.8



## SAMEDI 8 JUIN

### 123 FAMILLES

Profitez d'une journée  
festive en famille :  
spectacles, ateliers  
créatifs

Programme complet sur  
[www.pays-orthe-arrigans.fr](http://www.pays-orthe-arrigans.fr)  
POUILLON, de 10h à 18h.

## LES JEUDIS

### SOIRÉE JEU

à partir de 10 ans sur  
reservation Médiathèque

Louise Michel  
SAINT-PAUL-LES-DAX.

## MARDI 11 JUIN

### TRÈS COURT FILM FESTIVAL

Compétition  
internationale de courts  
métrages de 4 min  
À partir de 20h30  
Espace Félix Arnaudin  
SAINT-PAUL-LES-DAX.

## SAMEDI 15 JUIN

### BIG BAND COTE SUD « QUINCY JONES SWING PROJECT »

Jazz - De 18h à 19h15  
Pôle culturel HINX.

## DU 15 AU 16 JUIN

### 15<sup>ES</sup> JOURNÉES EUROPÉENNES DE L'ARCHÉOLOGIE

Musée de Borda DAX.



## SAMEDI 22 JUIN

### ENRICO MACIAS EN CONCERT

à partir de 21h  
au Stade municipal de  
SAINT-PAUL-LES-DAX



## LUNDI 1 JUILLET

### CONCERT « GOSPEL IN LANDES »

À partir de 20h30  
Église Saint Vincent de  
Xainte DAX.

## DU 5 AU 7 JUILLET

**FESTIVAL  
DAX MOTOR N'BLUES»**  
14<sup>ème</sup> édition, dans le parc  
des Arènes, Rendez-vous  
aux aficionados du genre  
mais aussi aux novices  
qui voudraient découvrir  
le blues, la soul et la belle  
mécanique.



## MERCREDI 10 JUILLET

### CONCERT BAL - RITA RITA & LE PARTI COLLECTIF

De 19h30 à 22h Abbaye de  
SORDE SORDE-L'ABBAYE.

## VENDREDI 12 JUILLET

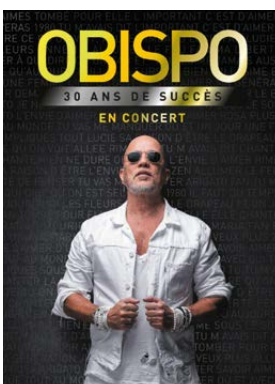
### SPECTACLE FOLKLORIQUE LANDAIS

À partir de 20h45  
Terrasse Hôtel de Ville DAX.

## SAMEDI 27 JUILLET

### CONCERT PASCAL OBISPO

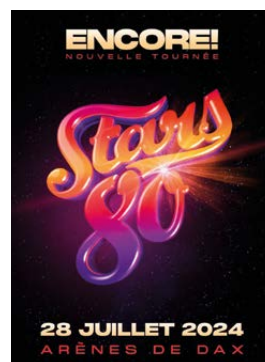
Dès 20h30 Arènes de DAX



## DIMANCHE 28 JUILLET

### CONCERT STAR 80 : ENCORE !

Dès 21h Arènes de DAX



## MERCREDI 31 JUILLET

**JOURNÉE GASCONNE**  
Animations gratuites toute  
la journée Au Sablot à  
PEYREHORADE

## MARDI 6 AOÛT

**VIVE LES VACANCES :  
BRIQUES EN STOCK**  
Apprends à confectionner  
une brique comme les  
chalossais du 19<sup>ème</sup> siècle  
Dès 3 ans, réservation  
obligatoire  
De 10h30 à 12h  
Musée de la Chalosse  
MONTFORT-EN-CHALOSSE

## MERCREDI 14 AOÛT

### GRAND CONCOURS LANDAIS

Concours réunissant les  
meilleurs écarteurs et  
sauteurs landais pour la feria  
de Dax À partir de 21h30  
Arènes DAX

## DU 14 AU 18 AOÛT

LA FÉRIA à DAX.



## DU 23 AU 24 AOÛT

### FESTIVAL TEMPOS DU MONDE

À partir de 18h30  
Théâtre de verdure  
Lac de Christus  
SAINT-PAUL-LÈS-DAX



## SAMEDI 24 AOÛT

### RÉCITAL FLÛTE

À partir de 15h  
Cathédrale DAX.

## LES FÊTES :

RIVIÈRE-SAAS-ET-GOURBY :  
DU 7 AU 9 JUIN

MÉES :  
DU 21 AU 23 JUIN

SAUGNAC ET CAMBRAN :  
DU 28 AU 30 JUIN

SAINT VINCENT DE PAUL :  
DU 5 AU 7 JUILLET

TERCIS LES BAIN :  
DU 5 AU 7 JUILLET

SAINT PAUL LÈS DAX :  
DU 11 AU 14 JUILLET

OEYRELUY :  
DU 12 AU 14 JUILLET

NARROSSE :  
DU 19 AU 21 JUILLET

HERM :  
DU 19 AU 22 JUILLET

SEYRESSE :  
DU 26 AU 28 JUILLET

HEUGAS :  
DU 9 AU 12 AOÛT

TÉTHIEU :  
DU 9 AU 12 AOÛT

YZOSSE :  
DU 13 AU 15 AOÛT

DAX :  
DU 14 AU 18 AOÛT

ANGOUMÉ :  
DU 24 AU 25 AOÛT





# La Lunetterie Landaise



Votre 2ème paire correctrice solaire pour 1 €\*

ACCUEIL, ÉCOUTE, CONSEIL  
[www.lalunetterielandaise.fr](http://www.lalunetterielandaise.fr) • f i

Ray-Ban®

Persol®

VUARNET  
PARIS

OAKLEY

MINIMA  
LUNETTES MINIMALISTES

Mauri Jim

+

Nos marques  
de créateurs  
locaux

SEA2SEE

FRENCH RETRO®

etnia O.  
BARCELONA

VOGUE  
LUNETTES

Julbo

WOOW



VOTRE OPTICIEN SPÉCIALISTE  
DE LA VISION DES ENFANTS\*  
Nouveau label depuis avril 2023.



EQUIPEMENT DU SPORTIF\*  
Lunettes galbées adaptées à votre vue.  
Venez nous demander conseil.

Hossegor • Peyrehorade • Tarnos

\*Voir conditions en magasin, demandez conseil à votre opticien