

Spectacles

et art de vivre

Bourgogne®
Franche-Comté
DIJON, BESANÇON & ALENTOURS
www.spectacles-publications.com

n° 153 • Mars 2016

CULTURE / JEUNE PUBLIC / CONSO'VERT / SHOPPING / GASTRONOMIE / AUTOMOBILE / ...

MAISON
VICTOR
HUGO

BESANÇON
VILLE NATALE



140 Grande-Rue
Ouvert tous les jours sauf mardi
Tel : + 33 (0)3 81 87 85 35
www.besancon-tourisme.com



Ville de
Besançon

BESANÇON
L'ÂRIE
DU TEMPS

A tester

PALAIS DES THÉS, SÉLECTION PÂQUES

En partenariat avec Valrhona, Palais des Thés propose dans ses boutiques, chaque samedi de mars, des dégustations de thés et chocolats : Grand Yunnan Impérial avec un chocolat noir Caraïbes 60 %, Les Plaisirs Pura-La Poire avec un chocolat lait Jivara 40 % et le Thé du Hammam avec un chocolat blanc Opalys 33%. Il est proposé un coffret Sélection de ces 3 thés (miniatures 30 g), accompagné de 3 tablettes 70 g de chocolat Valrhona.

Edition limitée : 29 €
www.palaisdesthes.com



LA PROMENEUSE DE CIRE TRUDON

La belle marque de bougies Cire Trudon propose un luxueux objet conçu pour diffuser les parfums à l'aide de camées de cire, chauffés par une veilleuse. Les parfums de la marque (Abd El Kader, Ernesto, Solis Rex, Odalisque...) sont vendus en étuis de 4 camées et La Promeneuse avec 4 veilleuses et 4 camées différents.

La Promeneuse : 250 €
Etui 4 camées : 38 € - <https://trudon.com>



LES CHOCOLATS WEISS DE PÂQUES

S'inspirant de la magie du cirque, Weiss propose une collection colorée et pleine de fantaisie : Oeuf Circus, coffret collector Tadam rempli de douceurs chocolatées, fritures, poules, cloches, guimauves, bisous de printemps...

De 6,80 à 32,90 € - www.chocolat-weiss.fr



PRINTEMPS DE BIMONT

Ce complément alimentaire est un harmonisant énergétique. Composé de radis noir, menthe et gentiane, il harmonise le foie et la vésicule. Conseillé en cas d'allergie, ongles cassants, troubles hépatiques, perte de cheveux, fatigue nerveuse...

100 gélules : 45 €
www.laboratoiresbimont.fr



SPRAY SOMMEIL PHYTOSUN AROMS

Conçu à base d'un complexe d'huiles essentielles reconnues pour leurs senteurs apaisantes, il est à vaporiser au moment du coucher pour une ambiance propice au sommeil.

Spray 200 ml : 22,80 €
www.phytosunaroms.fr

A lire

DÉPENSER MOINS CONSOMMER MIEUX

DE FLORENCE LEBRAS
Avec de simples réflexes de bon sens, des euros économisés en équilibrant ses menus déjouant les pièges du marketing, réduisant sa consommation d'énergie, adaptant ses contrats à ses besoins réels.
Leduc Editions - 15 €

CUISINER SANS LAIT

DE MARIE CHIOCA ET BRIGITTE FICHAUX
Supprimer les produits laitiers de son alimentation peut résoudre certains troubles (digestifs, dermatologiques, respiratoires...) mais craindre les carences ne facilite pas cette transition. A travers 100 recettes, cet ouvrage apprend à cuisiner de nombreux ingrédients très riches en calcium et à réussir une cuisine traditionnelle avec des alternatives judicieuses.
Terre Vivante - 22 €

LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE

Il ne s'agit pas vraiment d'un régime mais d'un nouveau mode de vie anti-âge, antihypertension, antistress, minceur... "Dietary Approaches to Stop Hypertension", décrypté ici. Avec un abécédaire de chaque aliment, une liste de courses, des recettes express, des astuces...
Leduc Editions - 18 €

LE GUIDE FAMILIAL DES PLANTES QUI SOIGNENT

DE JEAN-PIERRE THÉALLET
Un guide pratique pour choisir les plantes (gélules, comprimés, liquides) permettant de soigner la plupart des problèmes. Il est facile à utiliser grâce à un classement par affections et maladies ainsi qu'un répertoire des plantes les plus importantes.
Albin Michel - 17,50 €

SECRETS DE NATUROPATHES

DE STÉPHANE TÉTART ET VANESSA LOPEZ
Comment déterminer son tempérament naturopathique, quels sont les facteurs qui fragilisent notre terrain, les compléments alimentaires sont-ils utiles ? Avec ce guide écrit par deux experts, conseils et astuces pour retrouver un vrai bien-être.
Leduc Editions - 20 €

EDITIONS E.T.A.I.

Deux nouveautés chez cet éditeur spécialiste de beaux livres automobile : "Les plus belles Mustang", un coup de projecteur sur plus de 2 douzaines de modèles de 6 générations, de la première "1964 1/2" à la série limitée "50 year" de 2015. "Porsche Turbo", l'histoire détaillée des voitures de tourisme et de compétition à moteur turbo du constructeur de Stuttgart.
59 € chaque ouvrage
www.editions-etai.fr

