

L'Œil du Lou



LE MAGAZINE DES BELLES ÉCHAPPÉES,
DES BONNES ADRESSES ET DES PETITES HISTOIRES QUI RESTENT



VOYAGES

Escapades
et inspirations



DÉCOUVERTES

Lieux, savoir-faire
et curiosités



RECETTES

Idées gourmandes
et cocktails d'été



JEUX

Pour petits et
grands voyageurs



ÉDITION SPÉCIALE

Île du
Levant



Voir le monde à hauteur de truffe,
mais avec beaucoup de flair.



ÉTÉ 2026

N°10



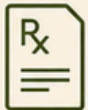


PHARMACIE DE LA POSTE

Votre pharmacie de proximité au Lavandou

Au cœur du Lavandou, la Pharmacie de la Poste vous accompagne au quotidien avec écoute, conseils et services pratiques.

Ordonnances, parapharmacie, matériel médical et accompagnement personnalisé : l'équipe est là pour vous orienter selon vos besoins.



Ordonnances



Conseils santé



Parapharmacie



Matériel médical



Orthopédie



18 rue Charles Cazin
83980 Le Lavandou



04 94 71 10 32



pharmaciedulavandou@gmail.com



pharmacie-delaposte.fr

Votre santé, notre priorité.

L'œil du Lou
Magazine papier semestriel gratuit
Numéro 10– 2026

Édité par GBO PRO SAS
Société par actions simplifiée au
capital de 1 000 €
SIREN : 884 701 590 – RCS Toulon

Siège social :
160 Corniche de l'Arbousier
83400 Hyères – France

Directeur de la publication :
Arnaud Bazin
Rédactrices:
Inès Bazin
Lisa Dubost

Rédaction : L'œil du Lou

ISSN : 2556-5028

Dépôt légal : juin 2026

Impression : Exaprint
451 rue de la Mourre – 34130
Mauguio

La rédaction décline toute
responsabilité quant au contenu
des encarts publicitaires et des
annonces.

© L'œil du Lou – Tous droits
réservés. Toute reproduction,
même partielle, est interdite sans
autorisation préalable.

Ne pas jeter sur la voie publique.

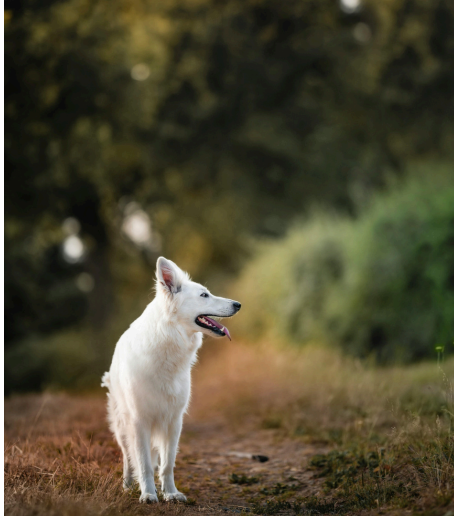


*“On ne voit bien qu’avec
le coeur. L’essentiel est
invisible pour les yeux.”*

Par Antoine de Saint-
Exupéry / Le Petit
Prince

SOMMAIRE

Edito	05
Vedettes Îles d'Or & Le Corsaire	06
L'anecdote de Lou	09
Au bureau aussi c'est détente	10
Mini jeux	11
La reco lecture de Lou	12
Les fleurs de saison	13
L'info de la saison	15
Lou casse la routine	16
La reco de nos lecteurs	17
Les aventures de Lou - La BD	18
Mini jeux	20
La reco ciné de Lou	21
Les voyages de Lou - Le Caire	22
Mini jeux	26
Les voyages de Lou - Venise	27
Le cocktail de la saison	31
Le quizz	32
La recette du moment	33
Les voyages de Lou - Lisbonne	37
Réponses des mini jeux	38



EDITO

Bonjour à tous !
Me revoilà, moi Lou... enfin presque !

Le vrai Lou, ce chien blanc qui faisait briller les yeux de tous sur la photo, nous a quittés en mars. Mais pas de panique : son esprit vif, curieux et joueur est toujours là. Et c'est pour ça que ce magazine continue de porter son nom : L'Œil du Lou.



Ici, on aime les rencontres improbables, les lieux d'exception et les aventures qui font sourire. Lou aurait adoré, et nous aussi.

Au fil des pages, je vous emmène découvrir hôtels surprenants, paysages à couper le souffle, et ces hommes et femmes qui savent faire rêver.

Les compagnons à poils et les endroits singuliers, c'est notre passion commune... alors partons ensemble pour un tour du monde plein de découvertes et de moments joyeux !



CHERS LECTEURS

Ce magazine, c'est aussi le vôtre.
Dites-moi ce que vous aimez, vos idées, vos recettes...

Partagez vos aventures et vos photos d'animaux – seuls, accompagnés, à poils... ou habillés !

Écrivez à mon adorable équipe:
odl.magazine@icloud.com



VEDETTES ÎLES D'OR & LE CORSAIRE

Deux noms, une même traversée vers l'île du Levant

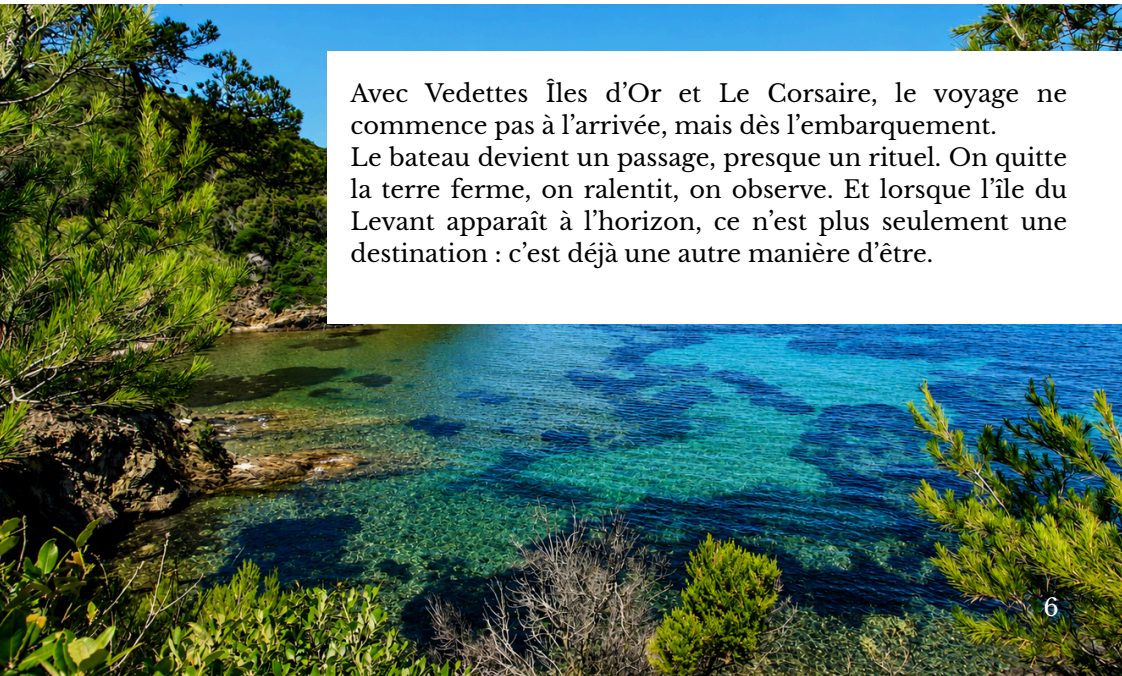
Au départ du Lavandou, ils font partie du paysage. Discrets mais incontournables, les bateaux des Vedettes Îles d'Or et du Corsaire assurent, toute l'année, le lien entre le continent et les îles d'Or. Plus qu'un simple transport, ces navettes racontent une histoire locale, faite de mer, de continuité et de voyage.

Une histoire maritime ancrée dans le Var

Depuis plus de 75 ans, la compagnie Vedettes Îles d'Or & Le Corsaire relie le littoral aux îles de Port-Cros et du Levant. À l'origine, ces liaisons étaient vitales : elles permettaient aux habitants des îles de se déplacer, de travailler, de vivre.

Avec le temps, l'activité a évolué sans perdre son essence. Aujourd'hui, la compagnie conjugue transport régulier et excursions touristiques, tout en restant profondément ancrée dans son territoire. Elle propose également des croisières, des sorties naturalistes ou encore des traversées vers Porquerolles et Saint-Tropez, témoignant d'un savoir-faire maritime reconnu.

Derrière ces deux noms, Vedettes Îles d'Or et Le Corsaire, il s'agit d'une seule et même compagnie, qui incarne une tradition maritime locale et une continuité entre générations.



Avec Vedettes Îles d'Or et Le Corsaire, le voyage ne commence pas à l'arrivée, mais dès l'embarquement. Le bateau devient un passage, presque un rituel. On quitte la terre ferme, on ralentit, on observe. Et lorsque l'île du Levant apparaît à l'horizon, ce n'est plus seulement une destination : c'est déjà une autre manière d'être.

*Partez à la découverte des Îles d'Or :
l'île du Levant, Port-Cros et
Porquerolles*



Une traversée comme une respiration
Embarquer à bord d'un Corsaire, c'est déjà quitter le rythme du quotidien. En 35 à 60 minutes, la côte s'efface progressivement, laissant place à une étendue de bleu et aux reliefs des îles d'Or.

Le trajet, calme et lumineux, devient un moment à part. La mer impose son tempo, le regard se perd à l'horizon, et le voyage commence bien avant l'arrivée.

L'île du Levant, entre nature et singularité

À l'arrivée, l'île du Levant dévoile un univers unique. Partagée entre une zone militaire et le village d'Héliopolis, elle se distingue par son caractère préservé et son atmosphère intimiste.

Connue pour sa tradition naturiste, l'île attire celles et ceux en quête de tranquillité, loin de l'agitation des destinations balnéaires classiques. Ici, la nature domine, les paysages restent sauvages, et le temps semble suspendu.

Des liaisons toute l'année

Les Corsaires assurent des traversées vers l'île du Levant tout au long de l'année, avec une fréquence qui évolue selon les saisons.

En hiver, les départs sont plus limités, avec une à deux rotations par jour selon les jours. Le printemps marque une reprise progressive, avec plusieurs traversées quotidiennes. En été, période la plus fréquentée, jusqu'à quatre départs par jour permettent de rejoindre facilement l'île. À l'automne, le rythme ralentit, tout en maintenant une continuité de service.

Horaires des traversées

Les départs évoluent tout au long de l'année, avec une logique simple : plus la saison avance, plus les rotations se multiplient.

Tarifs de la traversée

Les prix restent globalement stables sur l'année :

Adulte (aller-retour depuis Le Lavandou) : environ 34 à 35 €

Enfant (4 à 11 ans) : environ 26 €

Gratuit pour les moins de 4 ans

Des promotions ponctuelles peuvent exister hors saison, notamment pour des excursions ou promenades en mer.



Pour plus d'infos, scannez le QR code !

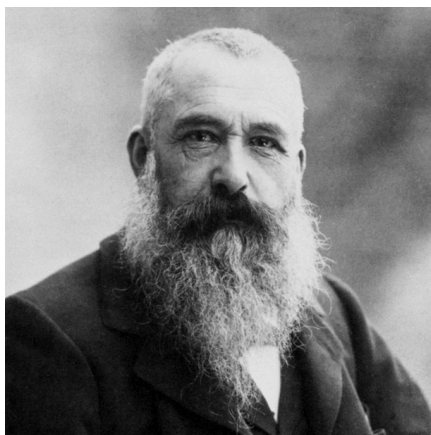


L'ANECDOTE DE LOU

*Sous la caresse de la lumière, les
nymphéas semblent flotter entre le
rêve et le silence.*

Aujourd'hui, je vous parle de **Claude Monet**. Oui, un peintre. Je suis peut-être un chien, mais j'ai aussi mes références !

Ce qui est fascinant chez Monet, c'est qu'à la fin de sa vie, il souffrait de la **cataracte**. Sa vision avait changé : les formes devenaient moins nettes, les couleurs se modifiaient, et tout paraissait plus flou. Forcément, cela s'est retrouvé dans sa peinture.



Mais le plus incroyable, c'est qu'il n'a pas arrêté de créer. Au contraire, il a continué à peindre, et cette nouvelle façon de voir le monde a donné naissance à certaines de ses œuvres les plus connues, notamment ses célèbres **Nymphéas**. Ses tableaux sont alors devenus plus brumeux, plus intenses, presque mystérieux.

C'est ça qui rend son histoire si forte : même avec une vue transformée, Monet a réussi à peindre des œuvres qui ont marqué l'histoire de l'art. Comme quoi, un regard différent peut aussi devenir inoubliable.

Verdict de Lou : parfois, ce n'est pas voir moins bien qui compte... c'est voir autrement.

AU BUREAU AUSSI C'EST DÉTENTE

Créer un espace agréable, c'est déjà transformer le quotidien en une forme d'évasion.

Le bien-être, ce n'est pas seulement un moment de détente en vacances. C'est aussi quelques gestes simples qui vous font du bien chaque jour.

Lou, notre petit aventurier à quatre pattes, avait l'art de profiter de l'instant : un rayon de soleil, un câlin, une balade. On peut s'inspirer de lui, même assis derrière un bureau !

Nos conseils express pour se sentir mieux dès maintenant :

Respirez profondément : inspirez pendant 4 secondes, retenez 4 secondes, expirez 6 secondes. Répétez 5 fois. Instant zen garanti.

Bougez toutes les heures : s'étirer, se dégourdir les jambes, aller chercher de l'eau ou un café, ... même 2 minutes suffisent pour relancer la circulation.

Pause sensorielle : prenez exemple sur nos animaux à quatre pattes lors des balades et prenez le temps d'observer ce qui vous entoure, sentez l'air, écoutez les sons. Quelques secondes d'attention à l'instant présent suffisent à se ressourcer.



Le Gambaro

Restaurant

SUR LE PORT DE L'ÎLE DU LEVANT

Face à la mer,
l'authenticité en pleine nature

Une cuisine savoureuse, une terrasse
les pieds presque dans l'eau,
pour un moment d'exception
au cœur de l'île du Levant.



SPÉCIALITÉS :
POISSONS DE PÊCHE LOCALE

Langoustes grillées • Pâtes à la langouste
Bouillabaisse • Poissons grillés



RÉSERVATION

04 94 05 90 69

Produits frais ♥ Pêche locale



Un cadre
unique
UNE CUISINE
AUTHENTIQUE

MINI JEUX

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

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

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

LA RECO

LECTURE DE LOU

Bon. Celui-là, je ne l'ai pas lu moi-même. Déjà, tourner les pages avec des pattes, ce n'est pas simple.

Mais mon humain, lui, il l'a dévoré. Et quand il lit comme ça, allongé, sans bouger pendant longtemps... moi je sais que c'est un bon signe.

Dans cette histoire, il y a une maman et ses deux filles qui décident de partir loin, très loin. Un peu comme quand moi je cours sans réfléchir dans un parc, sauf que là, c'est en voiture, et avec des bagages. Sur la route, ça parle, ça se dispute, ça rit aussi. Ça ressemble beaucoup à une vraie famille, finalement.



Une histoire douce et lumineuse, qui rappelle qu'il suffit parfois de prendre la route pour se retrouver un peu.

Moi, j'ai surtout remarqué un truc : mon humain souriait parfois tout seul. Et parfois aussi, il restait silencieux, le regard un peu perdu. Alors je posais ma tête sur lui, juste au cas où.

Apparemment, c'est une histoire qui fait du bien sans être parfaite. Un peu comme une longue promenade : il y a des moments où on tire sur la laisse, d'autres où on s'arrête, et puis d'un coup, tout devient plus léger.

En tout cas, si ça peut provoquer autant de réactions chez un humain... ça mérite au moins d'y jeter un œil. Moi, je reste à côté, au cas où il y aurait une pause câlin.

Note de chien critique :

🐾🐾🐾🐾🐾 / 5 pattes



LES FLEURS DE SAISON

L'avantage des fleurs de saison, c'est qu'elles sont belles au bon moment.

Ne pensez pas que parce que je suis un chien, je n'ai pas aussi mes moments raffinés. Parlons maintenant des fleurs de saison !

Au printemps et au début de l'été, certaines fleurs sont particulièrement belles parce que c'est tout simplement leur moment. Les **pivoines** attirent tout de suite le regard avec leurs gros pétales généreux, les roses restent des classiques indémodables, et les **hortensias** apportent beaucoup de volume à un bouquet. Les **lilas**, eux, séduisent surtout par leur parfum, tandis que les renoncules et les **iris** ajoutent une touche plus délicate et élégante.

Petite anecdote vraie : le nom de fleur iris vient de la déesse grecque de l'arc-en-ciel. Elle a été appelée de cette façon à cause de ses nombreuses couleurs, rappelant un arc-en-ciel. Franchement, on ne pouvait pas rêver meilleur nom.

Choisir des fleurs de saison, c'est donc le moyen le plus simple d'avoir un bouquet beau, frais et parfaitement dans l'ambiance du moment.



ÎLE DU LEVANT

Une île à vivre, pas à consommer



Déconnectez... vous êtes arrivés

Ici, pas de voitures.

On marche, on respire, on ralentit.

Le bruit s'efface,
la nature reprend sa place.



Un décor d'exception

Criques aux eaux cristallines

Sentiers sous les pins

Lumières uniques de la Méditerranée

Un paysage préservé... rare.



Un esprit libre

Le Levant, c'est :

- la simplicité
- la convivialité
- la liberté d'être soi

Un lieu à part, hors du temps.



Un équilibre précieux

Cette île est fragile.

Ici, chacun fait sa part :

respect de la nature, du calme...
et des autres.

Entrez dans l'esprit du Levant



L'INFO DE LA SAISON

Vous avez déjà rencontré ces créatures toutes molles et un peu mystérieuses : les méduses. Oui, ces bestioles translucides qui flottent dans l'eau et qui peuvent piquer si on s'en approche trop.

D'abord, sachez que les méduses n'ont ni os, ni cerveau, ni cœur... et pourtant elles vivent depuis des millions d'années ! Impressionnant, non ? Elles sont comme des petites bulles vivantes, avec des tentacules qui pendent comme des spaghetti dans l'eau. Ces tentacules servent à attraper leur nourriture : du plancton, des petits poissons... et hop, glouglou !

Le truc rigolo, c'est que les méduses flottent juste en suivant le courant, elles ne nagent pas vraiment. Elles sont comme des voyageurs paresseux sur l'océan. Certaines peuvent même se régénérer ! Si elles se cassent en deux, elles peuvent devenir deux méduses complètes. Je trouve ça un peu flippant mais surtout super malin.

Alors, la prochaine fois que vous verrez une médusa passer près de vous, rappelez-vous : c'est un petit fantôme de l'océan, fragile mais étonnamment costaud.

Et si j'étais une médusa ? Peut-être que je flotterais toute la journée en faisant « wouhou » dans l'eau, avec mes tentacules qui font des chatouilles à tous les poissons !

Attention, certaines méduses piquent. Ça fait un peu mal, un peu comme se frotter à un cactus mouillé. Mais pas toutes ! Certaines sont inoffensives et ressemblent à des lampions colorés qui dansent dans la mer. Les méduses peuvent être roses, bleues, violettes, et même lumineuses la nuit. C'est magique, comme un spectacle sous-marin que j'aimerais bien voir de près (mais pas trop près quand même).



LOU CASSE LA ROUTINE



Bouger n'est pas un luxe, c'est juste une petite habitude qui fait autant de bien au corps qu'à l'esprit.

Pour vous donner quelques idées, voici quelques étirements simples pour le haut du corps à faire au bureau ou à la maison, pendant le défi... ou même en dehors :

Épaules et cou : roulez les épaules 10 fois vers l'avant, 10 fois vers l'arrière. Inclinez doucement la tête d'un côté puis de l'autre.

Dos : assis, tendez les bras devant vous et étirez le dos comme si vous vouliez toucher le plafond. Maintenez 10 secondes, répétez 3 fois.

Faites circuler l'énergie : mettez vous debout, les pieds légèrement écartés, et commencez par tourner le buste comme si vous cherchiez à voir derrière vous, faites cela de chaque côté; ensuite levez les bras le plus haut possible et relâchez vers le sol en soufflant un bon coup. Faites le autant de fois que nécessaire

Je vous propose un défi : si vous vous en sentez capables, lancez-vous. Sinon... je serai obligé de penser que vous êtes plus faibles que moi. Et pourtant, je suis très attaché au confort.

Le défi de Lou : bougez 10 minutes de plus chaque jour cette semaine, et notez la différence dans votre énergie et votre humeur.



The Drama : bop ou flop ?

Le 1er avril, on a bien rit...mais pas que.

Ce 1er du mois, au-delà du jour de la farce annuel, on a célébré l'arrivée en salle de The Drama, un film à la croisée de la comédie et du drame réalisé par le cinéaste norvégien Kristoffer Borgli. En tête d'affiche: Zendaya et Robert Pattinson, deux étoiles montantes du cinéma qui se rencontrent ou plutôt entrent en collision dans cette satire romantique qui ne manque pas de rebondissements (au contraire...).

The Drama relate l'histoire d'un jeune couple, incarné par nos deux acteurs du moment, qui, à quelques jours de leur mariage, fait face à une crise après la révélation d'un secret de l'un des mariés à en devenir. Mais cette crise en cache d'autres. Elle lève le voile sur des interrogations plus profondes : connaît-on vraiment la personne que nous allons épouser ? serions-nous prêts à pardonner le passé de notre âme sœur ? Et plus loin encore : le film offre une réflexion sur l'idéalisation de l'être aimé et questionne le baromètre moral des personnages mais aussi des spectateurs, alors presque pris à témoin.



Vous aussi souhaitez nous faire part de vos recommandations du moment ? Envoyez vos infos à mon équipe : odl.magazine@icloud.com

LA RECO DE NOS LECTEURS

Mais alors ça donne quoi ?

Après un visionnage le lendemain de la sortie, on a trouvé le film plutôt prometteur.

Le pari d'une comédie noire et mordante est réussi. La salle vit pendant le film : certains rient, d'autres se cachent les yeux d'embarras. Les exclamations, elles, sont quasi synchronisées. Toutes les émotions y passent. Le film promet du drama, et tient ses promesses.

Outre les réactions de l'audience, la comédie noire vise dans le mille car elle suit la bonne recette : un montage brillant, intercalé sur un humour mordant et soutenu par le jeu d'un duo de stars qui fonctionne du tonnerre. Le tout est enveloppé d'une esthétique bostonienne chic, alors véritable personnage-décors qui étoffe le traitement dramatique.

On retrouve la Zendaya à la forte personnalité que nous avions laissée chez Guadagnino et son succès de film Challengers. On redécouvre notre british préféré Robert Pattinson dans un rôle loin de celui qu'il occupait dans Batman, ici, en homme sensible, en mal de crédibilité, amoureux...

Quel bonheur de voir les Etats Unis et le Royaume Uni, unis...à moins que...

Nous n'en dirons pas plus.

Pour nous, The Drama est un bop. Foncez le regarder !



Lou dans le métro

(mission perdue... ou presque)



Une balade tranquille...
enfin presque.



Ok...
c'est quoi cet
endroit ?!



Ça sent...
12 000 trucs
différents.



LE MONSTRE
ARRIVE.



Lou !
Doucement !



LOUUU !!!





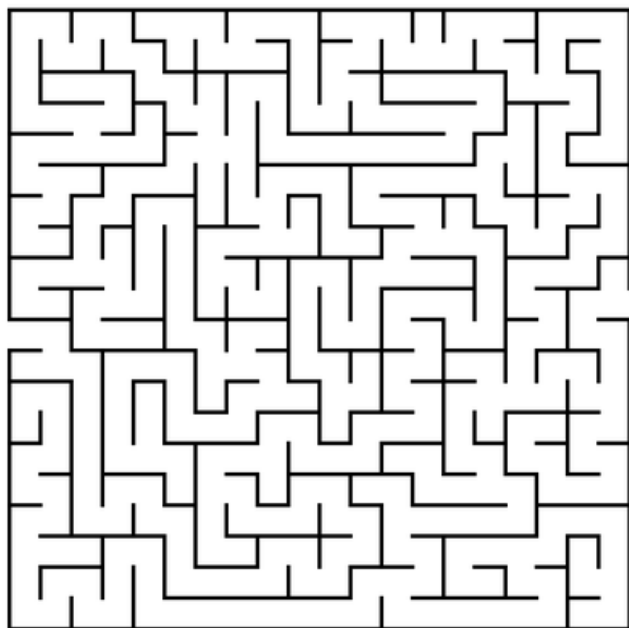
Lou dans le métro

la suite



MINI JEUX

Aide Lou à retrouver le chemin de sa gamelle !



Villa Les Rochers
— ÎLE DU LEVANT —
LIBERTÉ & SPA PRIVATIF

CoCo Opticien
LUNETTES & CRÉATIONS
ÎLE DU LEVANT DIFFÉRENT
☎ 07.68.47.21.11

CoCo Opticien
ÎLE DU LEVANT

LA RECO CINÉ DE LOU

*Hatchi, c'est la preuve qu'un chien peut
parfois raconter plus d'amour que bien
des humains.*

Aujourd'hui, je vous parle de **Hatchi**. Enfin... d'un film qui risque de vous faire pleurer plus que prévu, donc préparez les mouchoirs !

Point culture : si un jour vous passez par Shibuya, à Tokyo, sachez qu'il est possible d'aller voir la statue de Hachikō devant la gare. Une petite visite s'impose... et dites-lui bonjour de ma part.



Inspiré d'une **histoire vraie**, Hatchi raconte le lien très fort entre un chien et son humain, à travers l'histoire de **Hachikō**, un chien japonais devenu célèbre pour avoir attendu son maître tous les jours à la gare, avec une loyauté absolument bouleversante. Oui, nous les chiens, on est capables de ce niveau de dévotion. Prenez-en de la graine !

Je vous recommande ce film parce qu'il est à la fois tendre, touchant et impossible à oublier. Et aussi parce que, pour une fois, le chien est clairement le personnage le plus mémorable. Comme souvent, finalement.

Verdict de Lou : un film à voir au moins une fois dans sa vie. Mais pas sans soutien émotionnel !



Note de chien critique :

🐾🐾🐾🐾🐾 / 5 pattes



LES VOYAGES DE LOU

Entre chaos fascinant et splendeur millénaire

Il existe des villes qui se visitent... et d'autres qui se vivent.

Le Caire appartient à la seconde catégorie.

Intense, déroutante, vibrante — une ville où le passé dialogue en permanence avec le présent.

Tout commence à Paris.

LE CAIRE — 4 JOURS AU CŒUR DE L'ÉTERNITÉ

DE PARIS AU NIL — CHANGEMENT DE MONDE

Le départ s'effectue à bord d'un vol Transavia. Environ 4h30 de vol suffisent pour quitter l'Europe et basculer vers une autre civilisation.

À l'arrivée à Aéroport international du Caire, le contraste est immédiat. L'air est plus dense, l'agitation palpable.

Un conseil essentiel s'impose dès les premières minutes : éviter les taxis classiques.

Les négociations peuvent être longues, imprécises, parfois désagréables. Ici, la meilleure option reste les applications de VTC comme Uber ou Careem. Clair, rapide, sans discussion.

Environ 30 minutes suffisent ensuite pour rejoindre le centre-ville.



SOFITEL NILE EL GEZIRAH — UNE BULLE AU MILIEU DU CHAOS

Installé sur l'île de Gezira, le Sofitel Cairo Nile El Gezira apparaît comme un refuge.

Dès l'arrivée, une sensation rare : celle d'être à l'écart, tout en restant au cœur de la ville.

La chambre révèle immédiatement son atout majeur : une vue spectaculaire sur le Nil, ici déployé en plusieurs bras, formant presque un Y naturel, ponctué par une fontaine lumineuse emblématique de Gezira Island.

La nuit, le spectacle est hypnotique.

Le premier soir se déroule sans quitter l'hôtel. Le Sofitel abrite plusieurs restaurants, dont un excellent grill où l'on savoure viandes et spécialités dans une atmosphère feutrée.

Après le voyage, c'est exactement ce qu'il faut.



JOUR 2 — LE CAIRE HISTORIQUE

Le lendemain matin, départ à pied vers une institution incontournable : le Musée égyptien du Caire.

Situé place Tahrir, ce musée historique est une plongée vertigineuse dans l'Égypte antique.

Objets, statues, sarcophages... et surtout, les trésors de Toutankhamon. Le lieu est immense, dense, presque labyrinthique.

À noter :

Un nouveau musée, le Grand Egyptian Museum, situé près des pyramides de Gizeh, a ouvert progressivement au public à partir de 2023–2024, et devient aujourd'hui le plus grand musée archéologique au monde consacré à une seule civilisation.

Deux expériences très différentes — mais complémentaires.

Après cette immersion, retour en VTC à l'hôtel.

SPA & RESPIRATION

Le contraste est saisissant.

Après le tumulte du musée, le spa du Sofitel offre une parenthèse de calme absolu. Hammam, soins, silence... une récupération essentielle dans une ville aussi intense.



JOUR 3 — SOUK, CHAOS ET MERVEILLES

Le troisième jour commence par une tentative plus moderne : un centre commercial.

Mais très vite, l'intérêt s'essouffle.

Le Caire ne se vit pas dans ses malls.

Direction alors le cœur historique, vers le mythique **Khan el-Khalili**.

Ici, tout change.

Les ruelles s'animent, les odeurs d'épices envahissent l'air, les couleurs explosent. Les artisans travaillent le cuivre, martèlent le métal, façonnent des objets uniques.

C'est dans ce décor que se dévoile le vrai Caire : authentique, vivant, profondément humain.

Les rencontres sont nombreuses, souvent chaleureuses.

DÎNER SUR LE NIL — UNE SOIRÉE SPECTACLE

Le soir venu, changement d'ambiance.

Embarquement pour une croisière dîner sur le Nil à bord du Le Maxim.

L'expérience est complète : navigation, dîner, spectacles traditionnels, danse orientale.

Réservé via un tour opérateur fiable, le service est fluide, rassurant, agréable — un point important dans une ville où l'organisation peut parfois être aléatoire.

Le Nil, de nuit, offre une autre lecture du Caire. Plus douce, presque poétique.

JOUR 4 — LES PYRAMIDES, FACE À L'ÉTERNITÉ

Dernier jour, et sans doute le plus marquant. Direction le plateau de **Pyramides de Gizeh**.

Le trajet se fait en taxi ou VTC. À l'arrivée, l'atmosphère change encore. Plus brute. Les vendeurs sont présents, parfois insistants — il faut savoir garder de la distance. Mais une fois face aux pyramides... tout s'efface.

Le **Sphinx de Gizeh**, les structures millénaires, la démesure... difficile de ne pas ressentir quelque chose de profond. À l'intérieur du site, un petit café avec rooftop permet de s'arrêter, de contempler, simplement. Un moment suspendu.



MINI JEUX



Aventure - Baignade - Camping -
Détente - Escapade - Exploration -
Mer - Montagne - Piscine - Plage -
Randonnée - Soleil - Vacances -
Voyage

Pâtisserie
BOULANGERIE
La Grigne

*Le goût du fait maison,
au cœur d'Héliopolis*

.....
PAINS ARTISANAUX - VIENNOISERIES
PÂTISSERIES - SNACKING
.....

PIZZA À EMPORTER

À PARTIR DE 18H

PLACE DU VILLAGE - ÎLE DU LEVANT

06 74 63 18 55 OU 06 63 32 19 81

COMMANDEZ AU 06 74 63 18 55 OU VENEZ SUR PLACE
POSSIBILITÉ DE MANGER SUR NOTRE TERRASSE

LES VOYAGES DE LOU

VENISE - UNE IMMERSION ENTRE LUXE DISCRET, EXPÉRIENCES MARQUANTES ET INSTANTS SUSPENDUS



Arriver à Venise, c'est déjà voyager autrement

Venise ne se visite pas, elle se vit.

Quitter Paris en fin de journée installe déjà une forme de transition. Le rythme ralentit, l'esprit s'évade avant même l'atterrissage. À l'arrivée à Venise, vers 19h, un choix s'impose immédiatement : oublier les transports classiques.

Le bon réflexe ? Le bateau privé.

En une trentaine de minutes, la ville se dévoile lentement. Les façades apparaissent, la lumière se pose sur l'eau, et le silence de la lagune contraste avec l'agitation habituelle des voyages.

Ce n'est pas un transfert.
C'est une entrée en scène.
S'installer sans subir la foule

Installation à l'Hotel Papadopoli Venezia.

Un point de chute parfaitement équilibré : suffisamment central pour tout faire à pied, mais légèrement en retrait pour préserver une certaine tranquillité. Dans une ville aussi fréquentée que Venise, ce détail change tout.



À quelques mètres seulement de l'hôtel, une adresse discrète :
le Ristorante La Lanterna Da Gas.

Dans l'assiette :

- des pâtes parfaitement exécutées
- des gnocchis fondants
- une cuisine juste, sincère

Une première soirée réussie, où l'on comprend immédiatement que Venise se savoure aussi dans la simplicité.



LE MOMENT SIGNATURE

La véritable expérience du séjour commence ici.

Rendez-vous face au Musée naval de Venise. Aucun panneau, aucune indication. Juste un point GPS.

Puis, à 19h45, le bateau apparaît.

Le Il Galeone Venezia surgit comme une apparition. Un galion majestueux, presque irréel.

À bord :

- bois sombre
- lumières tamisées
- tables élégamment dressées

Le ton est donné.



À 20h, le navire démarre.

Le dîner s'installe, succession de plats, vin inclus, coupe de prosecco, softs disponibles

Une formule généreuse, pensée pour profiter pleinement sans contrainte.

Depuis le pont, la ville se transforme.

Les palais s'illuminent, les reflets dansent sur l'eau, et Venise défile lentement dans un silence presque irréel. Il est possible de sortir à l'extérieur, de respirer, de regarder.

Conseil essentiel : choisir le pont central.

La vue y est panoramique, là où les extrémités restent fermées.

Ce n'est pas un dîner.

C'est un spectacle.

Au lever du jour, Venise change de visage.

Traverser la ville à pied devient un privilège. Passage par le **Pont du Rialto** encore calme, lumière douce, ambiance presque silencieuse.

Puis la **Place Saint-Marc** s'ouvre, majestueuse.

Pause au mythique **Caffè Florian**.

Ici, le café n'est qu'un prétexte.

- service en tenue
- décor historique
- ambiance intemporelle

Le cappuccino devient une expérience.

Oui, les prix sont élevés. Mais le moment, lui, est unique.



Déjeuner — Le piège du décor parfait

Le contraste arrive au déjeuner.

Direction le **Venice M'Art Restaurant**, réservé via la conciergerie.

Le cadre est spectaculaire :

- terrasse sur le Grand Canal
- gondoles à quelques mètres
- passage incessant des bateaux

Mais l'expérience s'arrête là.

- accueil approximatif
- difficulté à trouver l'adresse
- cuisine très en dessous du niveau attendu

Un exemple typique d'un lieu qui repose davantage sur sa vue que sur sa cuisine.

Et attention aux mouettes : rapides, opportunistes... et redoutablement efficaces. 29



Quitter Venise, prolonger l'expérience

Quitter Venise en bateau privé s'impose comme une évidence.

Depuis l'**Hotel Papadopoli Venezia** jusqu'à l'Aéroport de Venise-Marco Polo, le trajet dure environ 30 minutes.

Mais cette fois, la sensation est différente.

La ville s'éloigne, les silhouettes disparaissent, et l'on réalise que ce moment fait partie intégrante du voyage.

Dernières tentations

Une fois les contrôles passés, l'aéroport réserve encore quelques plaisirs :

- shopping élégant
- chocolats chez **Venchi**

Puis direction le Marco Polo Lounge :

- buffet italien
- boissons
- vue sur les pistes

Une dernière parenthèse, douce et confortable.



Verdict : Venise est une ville d'émotions... mais aussi de contrastes. Entre émerveillement absolu et déceptions ponctuelles, tout repose sur les choix que l'on fait. Le vrai luxe ici n'est pas dans le prix. Il est dans l'expérience.

Et en 48 heures, bien orchestrées, Venise devient tout simplement inoubliable.

LE COCKTAIL DE LA SAISON

Bon d'accord celui là, il ne vient pas de moi. Mais je vais quand même vous parler du cocktail préféré de mon humain. Et j'adore quand il le prépare... ça veut dire que je pourrais arriver à chiper quelques chips ou même du saucisson. Franchement, ça a l'air drôlement bon... même si rien ne vaut mes croquettes.

INGREDIENTS

- 4 cl de gin
- 6 cl de jus d'orange frais
- 2 cl de jus de citron
- 1 cl de sirop de sucre
- 2 cl d'eau pétillante
- Glaçons



PREPARATION

- Remplir un grand verre de glaçons.
- Verser le gin sur les glaçons.
- Ajouter le jus d'orange puis le jus de citron.
- Ajouter le sirop de sucre et mélanger légèrement pour homogénéiser.
- Compléter avec l'eau pétillante.
- Décorer avec une rondelle d'orange si désiré.

CONSEIL DE DÉGUSTATION

Se poser tranquillement avec ces délicieuses petites chips que vous, humains, avez l'habitude de manger... franchement, ça a l'air bien meilleur que mes croquettes.

Et pour le reste... ben, observer un peu, sentir un peu, et profiter.



LE QUIZZ SPÉCIAL NORVÈGE



1. Quelle ville est la capitale de la Norvège ?
A. Bergen
B. Oslo
C. Trondheim
2. Quel fjord est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO ?
A. Geirangerfjord
B. Sognefjord
C. Hardangerfjord
3. Quelle est la principale ressource naturelle ayant contribué à la richesse moderne du pays ?
A. Le charbon
B. Le pétrole
C. Le cuivre
4. Quelle ville est connue comme la "porte des fjords" ?
A. Bergen
B. Oslo
C. Stavanger
5. Quel phénomène naturel peut être observé au nord du pays en hiver ?
A. Les aurores boréales
B. Les tempêtes de sable
C. Les moussons
6. Quel est le nom du parlement norvégien ?
A. Folketing
B. Storting
C. Riksdag
7. Quel explorateur norvégien est célèbre pour ses expéditions polaires ?
A. Roald Amundsen
B. Christophe Colomb
C. Marco Polo
8. Quelle mer borde la Norvège au nord ?
A. La mer de Barents
B. La mer Adriatique
C. La mer Rouge
9. Quelle est la particularité du Svalbard ?
A. Il est situé sous les tropiques
B. Il appartient à la Norvège mais possède un statut spécifique
C. Il est inhabité
10. Quel est le système politique de la Norvège ?
A. République
B. Monarchie constitutionnelle
C. Dictature
11. Quelle ville est réputée pour observer les aurores boréales ?
A. Tromsø
B. Oslo
C. Bergen
12. Quelle est la spécialité culinaire traditionnelle à base de poisson séché ?
A. Sushi
B. Stockfish
C. Paella

LA RECETTE DU MOMENT

Bon, on ne va pas se mentir, je ne cuisine pas vraiment, mais je m'y connaît quand même.

Et croyez-moi, je sais reconnaître une bonne odeur quand elle sort du four!

Celle-ci... je m'en souviens très bien.

Une tarte simple, pleine de soleil, avec des courgettes bien fraîches. Rien de compliqué, juste ce qu'il faut pour se faire plaisir.

INGREDIENTS

- 1 pâte brisée
- 2 à 3 courgettes
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- 80 g de fromage râpé
- Huile d'olive
- Moutarde
- Sel, poivre, et quelques herbes

LA PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez les courgettes en fines rondelles. Émincez l'oignon.
- Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte
- Tartinez le fond d'un doux mélange de crème fraîche et de moutarde
- Disposez les courgettes et l'oignon (à vous de gérer le dressage, comme le rat de Ratatouille ou bien à la va-vite, le goût restera inchangé)
- Soudourez de fromage râpé
- Enfournez pendant 25 à 35 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.



Le petit conseil de Lou

Si vous avez 5 minutes de plus, pensez à faire la pâte vous même, vous verrez ce sera mille fois meilleur (ajoutez-y de petites herbe, conseil d'expert)

LES VOYAGES DE LOU

LISBONNE - 48 HEURES DE LUMIÈRE ET D'ÉLÉGANCE

UNE ÉCHAPPÉE ATLANTIQUE AUX ACCENTS DE DOUCEUR

Il suffit de quelques heures pour changer de rythme, de lumière, presque de vie.

Depuis Paris, un vol opéré par Transavia suffit à faire basculer le décor. En à peine 2h30, la grisaille parisienne laisse place à une clarté dorée, presque liquide, qui baigne Lisbonne d'une atmosphère unique en Europe.

À l'arrivée à Aéroport Humberto Delgado, tout est simple, rapide, fluide. Quinze minutes de taxi plus tard, la ville s'offre déjà.



L'AVENIDA DA LIBERDADE — L'ÉLÉGANCE LISBOËTE

Lisbonne se dévoile d'abord par son artère la plus noble : l'Avenida da Liberdade.

Large, arborée, ponctuée de façades élégantes et de boutiques de prestige, elle incarne une certaine idée du raffinement portugais, moins ostentatoire que Paris, mais infiniment plus détendu.

Le **Sofitel Lisbon Liberdade** devient alors un point d'ancrage naturel. On y retrouve cette signature française, subtilement mêlée à la chaleur lisboète. Chambres feutrées, service précis, ambiance apaisée : tout invite à ralentir. À peine installé, déjà l'envie de sortir. 34





DÎNER SUR LE TAGE — LISBONNE EN MAJESTÉ

Le premier soir donne le ton. Direction les rives du Tage, vers une adresse devenue incontournable : **SUD Lisboa.**

Le lieu capte tout : la lumière du fleuve, l'énergie de la ville, le plaisir d'être là. Une scène vivante, portée par un chanteur, accompagne un dîner où la cuisine contemporaine dialogue avec les racines portugaises.

Le temps s'étire. Les conversations se font plus lentes. Lisbonne s'installe.



TRAMWAY & COLLINNESS — UNE VILLE EN MOUVEMENT

Le lendemain, place à l'expérience la plus emblématique de la ville : le **Tram 28.**

Ce tramway jaune, presque hors du temps, serpente à travers Lisbonne comme une signature vivante. Il grince, tangué, grimpe — et révèle, virage après virage, une ville spectaculaire.

Ici, rien n'est plat. Lisbonne est une succession de perspectives, de reliefs, de surprises.



SE PERDRE POUR MIEUX TROUVER

Puis vient le moment le plus précieux : celui où l'on cesse de suivre un itinéraire.

Dans les ruelles de l'Alfama, Lisbonne devient intime. Le linge suspendu, les azulejos patinés, les escaliers abrupts racontent une ville vivante, habitée, sincère.

On descend vers la Baixa, puis on remonte sans raison. Chaque belvédère offre une respiration, un panorama, un instant suspendu.

Lisbonne ne se visite pas. Elle se découvre en marchant.



ROOFTOP & CRÉPUSCULE — L'ART DE VIVRE

Le soir venu, retour sur l'Avenida, mais en hauteur cette fois.

Le rooftop du **Tivoli Avenida Liberdade** domine la ville. À cette heure, Lisbonne s'embrase doucement, entre or et bleu profond.

Un verre, quelques tapas, une musique discrète — et cette sensation rare d'être exactement là où il faut être.

Le dernier jour mène à Belém, accessible en quelques minutes.

Ici, Lisbonne raconte son histoire maritime, son ouverture sur le monde. Le **Monastère des Hiéronymites** et la **Tour de Belém** imposent leur élégance.

Mais le véritable rituel reste gourmand : déguster un Pastéis de nata encore tiède. Simple, parfait, inoubliable.



ÉPILOGUE

Lisbonne est une ville de contrastes subtils.

À la fois élégante et populaire, lumineuse et mélancolique, vibrante et apaisante. Une ville qui ne cherche pas à impressionner — et qui pourtant marque profondément.

48 heures suffisent pour tomber sous le charme.

Pas assez pour l'oublier.

DERNIÈRE TABLE — L'ESSENCE PORTUGAISE

De retour sur l'Avenida, le dernier dîner se fait plus authentique.

Morue délicatement travaillée, viandes grillées, vins profonds... La cuisine portugaise révèle ici toute sa richesse, entre tradition et générosité.

Peu importe le nom du restaurant. Ce qui reste, c'est le souvenir.

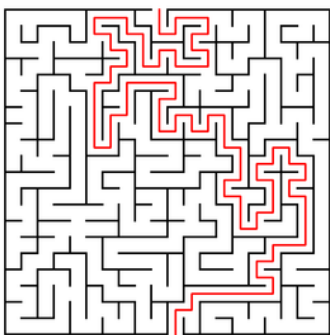
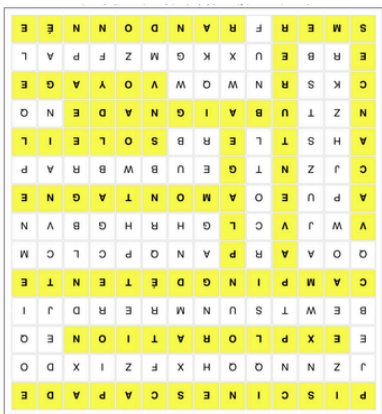
LE RETOUR — ET L'ENVIE DE REVENIR

Le départ, vers 14 heures, a une douceur particulière.

On quitte Lisbonne comme on referme un livre que l'on a aimé — avec l'envie immédiate de le rouvrir.



- B — Oslo est la capitale depuis 1814 et le centre politique, culturel et économique du pays.
A — Le Geirangerfjord est inscrit à l'UNESCO pour sa beauté spectaculaire et ses cascades impressionnantes.
B — Le pétrole extrait de la mer du Nord a fortement contribué à la richesse moderne de la Norvège.
A — Bergen est surnommée la porte des fjords car elle est le point d'entrée vers certains des plus beaux fjords norvégiens.
A — Les aurores boréales illuminent le ciel dans le nord de la Norvège pendant les nuits d'hiver.
B — Le Storting est le parlement monocratéral norvégien, siège de la démocratie du pays.
A — Roald Amundsen a été le premier à atteindre le pôle Sud et a exploré plusieurs régions polaires.
A — La mer de Barents borde le nord de la Norvège et est connue pour sa faune marine riche.
B — Svalbard appartient à la Norvège mais possède un régime spécial permettant à plusieurs pays d'y opérer.
B — La Norvège est une monarchie constitutionnelle avec un roi symbolique et un gouvernement élu.
A — Tromsø, au-dessus du cercle polaire, est l'un des meilleurs endroits pour observer les aurores boréales.
B — Le stockfish est du poisson séché, souvent du cabillaud, préparé selon une tradition vieille de plusieurs siècles.



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

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

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

MOJITO CAFÉ

Port de Hyères

Terrasse, cocktails maison,
tapas à partager et ambiance
conviviale : une halte festive
sur le port, du matin jusqu'au
soir.

- Cocktails
- Tapas
- Brunch
- Soirées



9 avenue du Docteur Robin – 83400 Hyères

04 22 44 76 05

www.lemojitocafe.fr

*L'escale fraîcheur
avant ou après les îles.*



HÔTEL - RESTAURANT - BOUTIQUE

@heliotellevant www.heliotel.net 04.94.00.44.88



COCO OPTICIEN

L'opticien de l'île du Levant



SÉLECTION DU LEVANT



MONTURES
VINTAGE & SOLAIRES



CONSEILS
PERSONNALISÉS

TRAVERSÉE

CONTINENT - ÎLE DU LEVANT

OFFERTE*

POUR TOUT ACHAT DE
150€ MINIMUM



—◆ Easyoptic ◆—
☎ 0768472111 ☎

*Remboursement de la traversée Continent - Île du Levant à hauteur de 35 €. Offre valable pour tout achat minimum de 150 € TTC. Offre non cumulable, valable dans la limite d'une offre par personne. Voir conditions en magasin.