



# DU CÔTÉ DE L'Orangeraié

NEWSLETTER NOVEMBRE 2017

DYAR SHEMSI  
Concepteur de nouvelles vies

Bienvenue à L'Orangeraié

*Déjà mi-novembre et le soleil brille encore généreusement sur L'Orangeraié et ses résidents. L'occasion pour eux de faire de belles sorties à vélo ou d'organiser des jeux inter-résidents, comme les Olympiades, qui ont lieu en ce moment au village. L'objectif, partager des moments agréables ensemble et profiter pleinement des loisirs que leur offre la vie à L'Orangeraié.*

*Une vie riche en activités et en farniente, et qui fait envie ! Preuve en est, ce reportage de TF1 sur les résidents Français au Maroc, tourné à L'Orangeraié et diffusé cette semaine sur la première chaîne française.*

*À découvrir aussi dans cette édition, le témoignage d'un de nos tous premiers couple de résidents, M. et Mme Pailles, qui ont déménagé à L'Orangeraié en 2010, et l'agenda de vos sorties du mois à Agadir.*

*Bonne lecture !*

Kamil Msefer & Omar Maaouni.

## L'INFO DU MOIS

**La balade à vélo, une tradition !**



Les résidents ont organisé une sortie vélo samedi 28 octobre dernier. Joël Bourguignon, l'organisateur, nous raconte le déroulement de cette journée :

*«Pour perpétuer la tradition, les 47 amis cyclistes et supporters se sont retrouvés, samedi 28 octobre 2017, pour une journée conviviale ayant pour but principal de prendre un bon bol d'air et de passer un moment agréable ensemble.*

*Rendez-vous pris pour un départ de L'Orangerie à 10H00 et, après un regroupement sur le parking de l'embranchement de l'ancienne route d'Agadir par Azrarag, les 23 cyclistes se sont élancés pour une balade de 18 km aller, voir plus pour les plus vaillants qui ont poussé jusqu'à l'entrée d'Agadir. Parmi les participants il y avait Rose, âgée de 7 ans, qui a parcouru fort courageusement 13 km !*

*Pour se remettre de cet effort une bonne table attendait notre petit groupe à la Kasbah Atlas. Le repas fut servi sous une tonnelle ombragée et ventilée, donc très agréable. L'heure tournant, il fallait rejoindre notre village et les plus courageux ont enfourché leurs vélos pour un nouveau parcours de 18 km sous une température encore élevée (30°) en ce milieu d'après midi. C'est satisfaits de cette super journée que nous nous sommes tous quittés sur le parking de départ, pour rentrer à la maison et profiter, pour certains, de la piscine, pour d'autres d'une bonne douche et d'un repos bien mérité.» Joël Bourguignon*

Découvrez les photos de cette journée [en cliquant ici](#)

**L'Orangerie au JT !**

L'actu du mois, c'est aussi le reportage exclusif que les journalistes de TF1 ont filmé à L'Orangeriaie. A travers le témoignage de nos résidents, M. et Mme Ilien reviennent sur la douceur de vivre au village et sur les nombreux avantages que présente leur nouvelle vie dans le sud du Maroc. Diffusé cette semaine, le reportage a créé l'engouement chez de nombreux couples d'Européens en quête d'une meilleure qualité de vie, accessible et facile.



A voir également, d'autres témoignages des résidents de L'Orangeriaie sur le site web du village : <http://www.dyarshemi.com/fr/temoignages-en-images.html>

### **Nouveaux tarifs au Spa**

Le Spa de L'Orangeriaie continue de vous proposer ses meilleurs soins à des tarifs exceptionnels. Découvrez la nouvelle carte en **cliquant ici** et venez vous faire chouchouter par les mains expertes de Magalie et son équipe en prenant rendez-vous au : +212 6 84 08 25 32

#### Horaires :

Du lundi au vendredi : 10h à 17h30

Samedi : 10h à 13h (ouverture uniquement sur rendez-vous) Prestations coiffures tous les matins

### **VOTRE ESPACE**

**Anciens fonctionnaires originaires de Lyon, Nicole et William PAILLES nous racontent comment ils ont choisis L'Orangeriaie pour vivre leurs retraite.**

*« Nous avons toujours vécu en maison individuelle et à la retraite, nous cherchions une villa dans un endroit ensoleillé près de la mer. A l'époque, en tant que Hyérois d'adoption, nous avons prospecté sur place mais les prix prohibitifs et le changement de climat ne nous convenaient plus.*

*C'est en regardant une émission télévisée en 2010 sur les retraités au Maroc que nous avons découvert Dyar Shemsi et L'Orangerie. Nous sommes aussitôt venus visiter le projet.*

*Nous n'étions jamais venus au Maroc. En 2011, il n'y avait que la maison témoin dans une Orangerie de 28 hectares. Nous avons eu un coup de cœur et avons aussitôt pris une option sur une future villa de 160m<sup>2</sup>.*

*En rentrant en France, nous avons dès lors vendu notre bien immobilier et quelques mois plus tard, nous nous sommes installés définitivement en VDI (vacances à durée indéterminée). Nous avons fait meubler l'intérieur de la villa au Maroc et n'avons amené que nos objets personnels importants.*

*A ce jour nous sommes très contents de notre vie ici et ne regrettons nullement notre choix de l'époque. La résidence propose des activités comme le golf, le tennis, la pétanque, les cartes, une salle de fitness avec coach, un SPA et un restaurant dans lequel nous nous retrouvons entre amis et partageons des soirées conviviales.*

*De plus, nos retraites étant versées au Maroc en tant que résidents, nous bénéficions d'un abattement fiscal très conséquent. La qualité de vie s'en ressent, pas de stress, du soleil, la langue française parlée de partout, et les marocains très accueillants par nature.*

*Une retraite dorée...et sans soucis. »*

## Côté Forme

### Course à pied ou running, les bonnes raisons de s'y mettre



#### L'huître : un trésor de bienfaits nutritionnels

Les huîtres restent un aliment incontournable sur les tables des fêtes de fin d'année. Et cela tombe bien, car les meilleurs mois pour la déguster sont ceux en "R", de septembre à avril.

#### Deux types d'huîtres comestibles

L'huître renferme une chair délicate, plus ou moins consistante. Ce corps luisant est doté le plus souvent d'une couleur blanc-gris, mais il peut aussi être vert. On distingue deux types d'huîtres comestibles :

- **l'huître plate** dispose d'une chair tendre, et ses saveurs d'iode et de sel sont très prononcées en bouche. Elle se caractérise par sa forme ronde et pèse de 20 g à 100 g, voire plus.
- **l'huître creuse** possède une chair blanche, grise ou verte et pèse de 30 g à 150 g, voire plus.

#### Un aliment léger mais nourrissant

Si vous êtes au régime, n'ayez pas peur des huîtres ! Et si l'huître contient des lipides, ils constituent pour la plupart des acides gras insaturés (oméga-3). Ces bonnes graisses permettent de réduire le taux de mauvais cholestérol et

vous protègent des maladies cardiovasculaires. Les huîtres peuvent être classées parmi les aliments les moins riches en cholestérol car elles en contiennent entre 35 et 50 mg aux 100 g.

### L'huître est riche en minéraux et en vitamines

Très riche en minéraux et en oligoéléments, l'huître fournit notamment du phosphore, minéral qui donne de l'énergie et contribue à la bonne santé des dents et des os, et du fer, utile pour prévenir l'anémie. Huit huîtres comblent ainsi la totalité des besoins quotidiens en fer chez la femme.

Cet aliment offre également de bons apports en cuivre, en calcium et en zinc. Ce dernier oligoélément aide notamment à stimuler les défenses immunitaires. A ces nutriments s'ajoute une forte teneur en vitamines, particulièrement celles du groupe B. L'huître est toutefois déconseillée en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale sévère et si le médecin vous a prescrit un régime contrôlé en sel.

source: <http://www.santemagazine.fr/l-huitre-un-tresor-de-bienfaits-nutritionnels-29128.html>

## LA RECETTE DU MOIS



### Rouget aux agrumes et huile d'estragon

#### Ingrédients

8 rougets  
30 ml huile d'olive  
6 gr d'estragon  
la moitié d'une orange  
la moitié et le zeste d'un citron vert  
Fleur de sel

#### Préparation

Pour commencer, videz des poissons en faisant une incision au niveau du ventre. Videz les entrailles et rincez-les sous l'eau claire. Puis écaillez-les à l'aide de la lame d'un couteau. La peau doit être lisse et sans écailles. Réservez les poissons de côté.

Dans un mortier, ajoutez l'huile d'olive vierge et les feuilles d'estragon frais. Pilez et écrasez bien l'estragon pour que ses arômes ressortent et parfume l'huile d'olive. Puis pressez la moitié d'une orange et versez le jus dans le mortier. Mélangez et versez cette préparation dans une poêle chaude.

Ajoutez ensuite vos rougets dans la poêle chauffée à feu très doux. Saupoudrez de fleur de sel, râpez dessus le zeste du citron vert et versez la moitié d'un citron rincé et coupé en petits quartiers.

La cuisson est rapide, une fois que la chair du poisson est nacrée, ôtez la poêle du feu et disposez vos rougets dans un plat de service.

source: <https://recettehealthy.com/recipe/rouget-aux-agrumes-et-huile-destragon/>

## Carnet de voyage

### La Kasbah - Agadir



La Kasbah d'Agadir est une forteresse qui surplombe la ville et la plage et culmine à une hauteur de 236 mètres. Elle fut érigée en 1540 par Mohammed Ech-Cheikh, un des Rois de la dynastie Sâadienne. Après avoir conquis la ville, ce dernier construisit ces murailles dans le but de se protéger d'éventuelles invasions, notamment portugaises. Le site fut rebâti en 1752 afin d'augmenter la sécurité d'Agadir.

Après le tremblement de terre de 1960, les fortifications furent reconstruites sur leurs anciennes marques et seule la porte d'entrée fut conservée à l'authentique. Lors de leur promenade, les visiteurs n'oublieront pas que cette forteresse

a renfermé le plus vieux quartier d'Agadir, à l'époque composé de petites ruelles et de résidents enjoués. L'endroit est idéal pour admirer la ville sous tous ses angles ainsi que les couchers de soleil!

source: <https://www.cityzeum.com/la-kasbah-agadir-10246>

## Bloc-notes

### Les Olympiades de L'Orangerie 16 et 17 novembre 2017

Ca bouge à L'Orangerie ! Les résidents de L'Orangerie organisent la deuxième édition des « Olympiades de L'Orangerie » les 16 et 17 novembre prochains. Plusieurs équipes se confronteront à des jeux tout au long du weekend pour gagner la première place. Un programme rempli de surprises les attend. Rendez-vous le mois prochain pour découvrir les photos de cet événement désormais devenu une tradition à L'Orangerie !

### Anmoggar N Jazz du 24 au 26 novembre 2017

En partenariat avec la Wilaya Région Souss-Massa, la Commune urbaine d'Agadir, le Conseil Régional Souss-Massa, le Conseil Régional du Tourisme et le festival français « Jazz À l'Étage », l'Institut français du Maroc à Agadir se lance dans une nouvelle aventure, avec la 1ère édition de l'Anmoggar N Jazz, Festival International de Jazz, les 24, 25 et 26 novembre 2017. Trois soirées exceptionnelles au cours desquelles 8 formations se produiront à la salle municipale Brahim Radi.

Si la scène jazz est présente au Maroc, avec notamment Jazzablanca, Tanjazz, Jazz au Chellah et Jazz sous l'Arganier, la région d'Agadir n'accueille que trop rarement ce style musical. C'est donc l'occasion ou jamais d'en profiter. Cet événement sera aussi l'occasion de multiples rencontres avec des artistes locaux, d'ateliers, de workshops et de débats autour de thématiques liées au jazz, à son enseignement et à la pratique artistique en général. Un travail de médiation culturelle sera engagé avec les associations socioculturelles, les écoles, le conservatoire de musique,...

Plus d'informations: <https://www.eventbrite.fr/e/inscription-anmoggar-n-jazz-reservations-38690080071>

## **Cinéma et Migrations : Le Cameroun à l'honneur du 14 au 18 novembre 2017**

Le Cameroun sera à l'honneur au Festival international Cinéma et Migrations d'Agadir, qui se tiendra du 14 au 18 novembre prochains.

Après la Côte d'Ivoire en 2016, la 14ème édition du Festival met en lumière le 7ème art et les artistes du Cameroun, ce qui confirme le désir des organisateurs de contribuer à valoriser le cinéma du continent et de le rapprocher du grand public.

Initié par l'Association «L'Initiative culturelle», en partenariat avec le Conseil de la communauté marocaine à l'étranger et le ministère chargé des Marocains résidant à l'étranger et des Affaires de la migration, ce Festival présentera plusieurs films camerounais, dont certains sortis récemment, portant sur la question migratoire. Une délégation de ce pays d'Afrique Centrale fera le déplacement à Agadir. Elle se compose de réalisateurs, comédiens et journalistes, ainsi que de spécialistes de la question migratoire.

source: <https://agadirmichelterrier.wordpress.com/2017/10/23/cinema-et-migrations-lecameroun-a-lhonneur-en-novembre-2017/>

L'Orangeraië

[www.orangeraië.ma](http://www.orangeraië.ma)

DYAR SHEMSI  
Concepteur de nouvelles vies

Suivez-nous

