

ANOUS LYON

www.anous.fr

#101 DU 17 AU 30 JUIN 2009

Ça, c'est frais !

TEXTE : FANNY PINCANON, CAROLINE BENOIST ET CHARLOTTE PIDOU

Dans la torpeur citadine, chacun est à l'affût des bons plans et des coins fraîcheur. Ne résistez plus à l'appel des glaces et smoothies et piquez plus d'une tête dans les piscines. En bonus : quelques oasis insoupçonnées...

été pointé à peine le bout de son nez qu'une irrésistible envie de glaces se fait sentir. Loin de la foule compacte du Vieux Lyon ou du cœur de la Presqu'île, Les Enfants gâtés ont élu domicile sur la paisible place Sathonay, au pied des pentes de la Croix-Rousse. La terrasse ombragée, le cadre agréable et les glaces faites maison font de ce salon de thé un lieu de gourmandise incontournable. Quoi de plus tentant que les parfums rafraîchissants : citron basilic ou coco thé vert. À dévorer dans le pot, à la cuillère et sous un arbre, les glaces Birdy Nam Nam sont moins traditionnelles mais bien plus pratiques. Ne vous fiez pas à leur emballage typiquement américain aux allures de glaces chimiques, la marque est bel et bien lyonnaise et propose des crèmes glacées certifiées 100 % naturelles, en vente uniquement dans les grandes surfaces (Auchan, Leclerc, système U...). La petite dernière, le Lemon Curd, revisite la tarte au citron : déjà un classique ! De glacé à givré, il n'y a qu'un pas, franchi dès l'entrée de Bulle de Fruit, dans le 1^{er} arrondissement. Encore meilleur que les granités, le sirop est remplacé par des jus de fruits frais et pressés pour plus de saveurs. Ici, la carotte rencontre l'ananas dans des mélanges étonnants de fruits et légumes. Le tout dans un décor flashy et stylé. Ça promet ! Depuis le début de la mode des smoothies, PlanBio propose une alternative aux produits trop gras, sucrés ou industriels. Les salades, les soupes ou les boissons sont faites à la minute. Les fruits et légumes sont frais, bio, pelés et centrifugés. La nuit tombe, le décor change et les barmans jonglent avec les shakers. Pas de Tom Cruise à l'horizon mais les serveurs du Soda Bar, rue de la Martinière. Assis sur de confortables banquettes à écouter de la musique aux accents soul-funk, on sirote

un cocktail (parmi les meilleurs de la ville), avec modération bien sûr ...

De l'eau rien que de l'eau !

Lorsque même une glace ou le plus rafraîchissant des « smoothies » ne suffisent plus à contrecarrer les attaques de l'implacable chaleur estivale, il ne reste qu'une seule solution : filer à Copacabana ! C'est l'idée développée par le nouveau centre de remise en forme, Sport Light, situé à Givors à 15 minutes de Lyon. On y trouve autant d'accros des circuits training que d'amoureux du beach volley. Tout ce petit monde se retrouve ensuite autour de la paillote, d'où émanent des rythmes de salsa envoûtants, les pieds nus dans le sable blanc, un verre de cocktail exotique à la main. Un demi-tour sur soi-même et une piscine digne de ce nom envahit le champ de vision... Bref, de quoi supporter la chaleur voire commencer à l'apprécier ! Autre ville, autre concept : Les Vagues à Meyzieu. Ouvert au public le 14 juin dernier, ce centre a pour ambition de réunir l'ensemble des pratiques aquatiques : lagune, jeux d'eau et zone de jeu sèche pour les bambins, boule à vagues, rivière à contre courant, bassin à couloirs et fosse pour la pratique de la plongée sous-marine. Abrités dans un bâtiment HQE, les nageurs baignent dans une lumière naturelle et indirecte pour ne pas cuire. Quant aux aficionados de la bronzzette, direction la plage extérieure aménagée à cet effet. Plus confidentiel, l'Ermitage est l'adresse indiquée où multiplier les plaisirs. Situé sur les hauteurs de Lyon, à Saint-Cyr Au Mont d'Or, cet hôtel-restaurant offre pour premier bienfait une brise d'air pur salva-



trice. Deuxième effet Ermitage : la piscine, mi-intérieure mi-extérieure, qui se déploie face à une splendide vue panoramique de Lyon. Tout comme la salle de restaurant d'ailleurs dont la carte, et c'est le troisième effet Ermitage, propose une « cuisine à manger » aux petits oignons et à des prix abordables.

Lieux (un peu) givrés

Pour celles et ceux qui persévèrent dans la perte de quelques degrés sans passer par la case piscine, Lyon la mystérieuse réserve de douces surprises... En creusant, on s'aperçoit que ses catacombes ne sont pas ouvertes au public et que les patinoires disparaissent tel un mirage de glace la chaude saison venue. La climatisation des salles obscures n'étant pas toujours fiable, la Basilique de Fourvière et son immense crypte ouverte tous les jours s'imposent à vous. Engouffrez-vous dans les profondeurs de la colline et appréciez la fraîcheur, la quiétude et les beautés du lieu. Sur la colline d'en face, le jardin Rosa Mir révèle ses trésors uniquement le samedi de 15h à 18h. Construit pendant plus de 20 ans par Jules Senis, un maçon espagnol, ce micro eden croix-roussien est constitué de pierres, de ciment, de coquillages et de nombreuses espèces de plantes. De précieux mètres carrés préservés de l'écrasant soleil. Le très vert 9^e arrondissement abrite également la colline de la Duchère, sertie des bois de Balmont et du Château. Ces territoires boisés offrent, bien entendu, d'agréables allées ombragées pour se balader. Au détour d'un sentier, le temple de l'amour du bois de Balmont invite à des pauses romantiques. Toujours au milieu des arbres mais cette fois-ci à la cime, la Cabane de Lyon est l'endroit rêvé pour une fête familiale ou entre amis... à huit mètres de l'effervescence du sol ! Nichées dans le parc de City aventure, ses trois terrasses, dont une climatisée, sont un véritable havre. Ce lieu perché est disponible à la journée ou en soirée (495 €) et promet des instants aériens. Si l'air pur vous est bénéfique, poursuivez la cure

dans l'unique bar à oxygène de Lyon : l'Oxybar. Cet espace loti dans le 1^{er} à l'Espace Capucins permet à tous les organismes fatigués de se ressourcer. Cinq fioles délivrent de l'oxygène à 95 %. « Le premier bienfait ressenti est un effet booster. En complément, nous associons des huiles essentielles, la menthe et le basilic apportent par exemple des sensations de fraîcheur », commente Patricia Nakache, responsable de l'adresse bien-être. De 10 à 30 minutes (7 à 18 €) devant les barboteurs d'O2 vous apaise et vous revitalise : parés pour affronter le mois d'août !

adresses

Les Enfants gâtés, 3, place Sathonay.
Lyon 1^{er}. Tél. : 04 78 30 76 24.

Birdy Nam Nam,
www.birdy-nam-nam.fr

Bulle de Fruit, 24, rue Joseph-Serlin.
Lyon 1^{er}. Tél. : 04 72 26 43 82.

Bulle de Fruit, 24, rue Joseph-Serlin.
Lyon 1^{er}. Tél. : 04 72 26 43 82.

PlanBio, 264, rue Duguesclin, Lyon 3^e.
Tél. : 04 72 41 80 14.

http://planbio.blogspot.com
Soda Bar, 7, rue de la Martinière, Lyon 1^{er}.
Tél. : 04 78 39 06 66.

http://soda-bar.fr
Sport Light, 3, rue du commerce,
Givors. Tél. : 04 72 24 04 09.

www.sportlight-givors.fr
Centre aquatique Les Vagues, 10 D,
avenue Jean-Jaurès, Meyzieu.

www.les-vagues.com
L'Ermitage, Mont Cindre, Saint Cyr Au
Mont d'Or. Tél. : 04 72 19 69 69.

www.ermitage-college-hotel.com
Basilique de Fourvière, 8, place de
Fourvière, Lyon 5^e. Tél. : 04 78 25 13 01.

www.fourviere.org
Jardin Rosa Mir, 87, grande rue de la
Croix-Rousse, Lyon 4^e.

http://rosa.mir.free.fr
Bois de Balmont, rue des contrebandiers
et bois du Château, rue du Château,
Lyon 9^e.

La Cabane de Lyon, chemin de la
Croix-Berthet, Sainte-Foy-lès-Lyon.
Tél. : 04 78 59 96 05.

www.la-cabane-de-lyon.fr
Oxybar, Espace Capucins, 14, rue des
Capucins, Lyon 1^{er}. Tél. : 04 78 30 86 19.