

# Hé

Le local  
qui vous parle

Votre mag interactif

**QUOI DE NEUF ?**

**Sourire,**  
c'est agir !

**SANTÉ**

**Le ventre**  
notre 2<sup>e</sup> cerveau

**BIEN-ÊTRE**

**Hypersensibilité**  
comment faire face aux évènements?

**BIEN-ÊTRE**

**Avez-vous entraîné**  
votre cerveau aujourd'hui?

**ÉDUCATION**

**L'anglais?**  
Yes please !

**AUTO**

**Les carburants**  
non pétroliers



# HÉ MAG

EST INTERACTIF !



Vous ne lirez plus votre magazine de la même manière !!!

**Hé Mag enrichit son support papier avec la réalité augmentée.**

D'un simple flash, découvrez un portail interactif riche en surprises :

- ➔ **Contenus supplémentaires des rubriques**
- ➔ **Vidéos**
- ➔ **Offres exclusives des annonceurs**
- ➔ **Éléments en 3D**
- ➔ **Et bien plus encore...**



## MODE D'EMPLOI



Nous souhaitons rendre la lecture de notre magazine plus ludique, en associant le monde de l'impression à celui du digital.

# RIKA®

## Le poêle autrichien

25 ans d'expérience dans le domaine du chauffage à bois ou à granulés



Découvrez nos poêles granulés et bois en fonction dans notre showroom de 380m².

### Les OCCAZ'RIKA

# 200€ de remise !!!

Sur présentation de cette publicité. Voir conditions de vente en magasin.

### DOMO



Le chevronné de chez RIKA

### COSMO



Une rondeur parfaite

### PARO



Le système de chauffage mixte

**Ouvert du lundi au vendredi de 10h - 19h et le samedi de 10h - 18h**

Fixe : **09 83 73 69 61** - Port. : **06 98 57 18 64**



Mail : [rika.meaux77@gmail.com](mailto:rika.meaux77@gmail.com)

Facebook : [Rika Nanteuil Lès Meaux](https://www.facebook.com/RikaNanteuilLesMeaux)



5, Avenue Fridingen (derrière TOYOTA et à 100m de Del ARTE)

77100 Nanteuil-Lès-Meaux

# www.rika-77.com

AR

\* selon un sondage réalisé par l'Institut-Statista \*\* Voir conditions en magasin.

# Sommaire

<b>QUOI DE NEUF ?</b> - Sourire, c'est agir !	<b>06</b>
<b>SANTÉ</b> - Le ventre : notre 2 <sup>e</sup> cerveau	<b>08</b>
<b>BIEN-ÊTRE</b> - Hypersensibilité	<b>10</b>
<b>BIEN-ÊTRE</b> - Avez-vous entraîné votre cerveau aujourd'hui ?	<b>12</b>
<b>ÉDUCATION</b> - L'anglais ? Yes please !	<b>14</b>
<b>INFO PRATIQUE</b> - Balade thermique	<b>16</b>
<b>CUISINE</b> - Foccacia	<b>18</b>
<b>AUTO</b> - Les carburants non pétroliers	<b>20</b>
<b>CULTURE</b> - Sélection du mois	<b>22</b>
<b>MUZIK</b> - En panne d'idées pour chatouiller vos oreilles ?	<b>24</b>
<b>GEEK</b> - Sorties du mois	<b>26</b>
<b>PETITES ANNONCES</b>	<b>29</b>
<b>JEUX</b>	<b>30</b>

## HÉ MAGAZINE N° 3 MLV JUN 2020

Société éditrice : HÉ MAGAZINE

HÉ MAGAZINE

ISSN en cours

SAS au capital de 16 000 euros

Siège social : Centre d'affaires

42 Rue Michel Fauvet

77260 LA FERTÉ SOUS JOUARRE

Tél : 07 83 76 93 83

Directeur de la publication, de la

rédaction et de la commercialisation :

Antonio FERREIRA

Régie publicitaire : HÉ MAGAZINE

Conception graphique : HÉ MAGAZINE

Impression : ONLINEPRINTERS

Tirage : 10 000 ex

Diffusion : Hé Magazine

Dépôt légal : à parution

Ne peut être vendu

Ne pas jeter sur la voie publique

*Toute reproduction même partielle du contenu est interdite sans l'accord écrit du magazine. Tous les reportages d'entreprises, commerces et associations à but lucratif sont à caractère publi-informatif et relèvent de la responsabilité des annonceurs.*



**BALOO PARC**  
s'est agrandi pour mieux vous servir

sur **2300 m<sup>2</sup>**

**CHAUSSETTES OBLIGATOIRES POUR ENFANTS ET ADULTES**

- Petite restauration sur place
- Venez fêter vos anniversaires (sur réservation)

**NOUS SOMMES HEUREUX DE POUVOIR VOUS ACCUEILLIR À NOUVEAU**

**Cet été Baloo parc sera également en extérieur**  
Aquaboggan, ventriglisse etc..

**11 bld de la Marne (face au Leclerc) 77120 COULOMMIERS**  
Facebook : baloo parc - wifi - Tél : 01 64 20 83 38  
**www.baloo-parc.jimdofree.com**

QUOI DE NEUF ?

HANDICAP VISIBLE 15%



HANDICAP INVISIBLE 85%

# L'ASSOCIATION SOURIRE, C'EST AGIR !

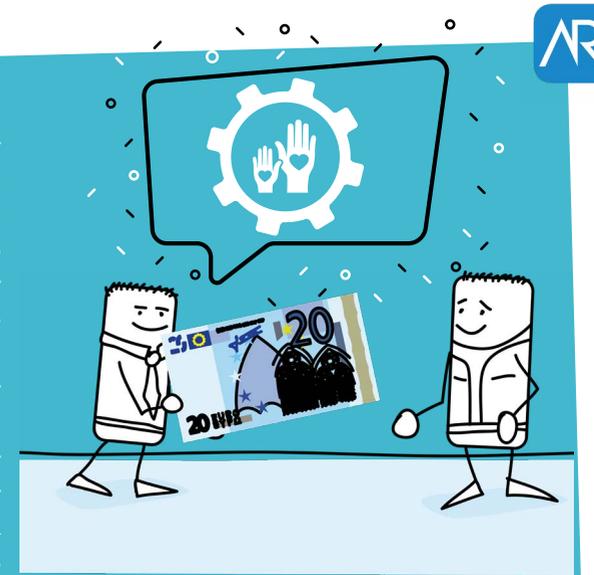
**PARCE QUE NOS MAUX NE SONT PAS ENCORE LEURS MOTS !**

Pour réduire les malentendus face à un monde où les maux des personnes en situation d'handicap ne sont pas encore les mots des personnes dites valides :

*Il est utile de passer par la communication, le mieux-être et le mieux vivre !*

Pour chaque personne l'une des conditions à son équilibre voire même à son bonheur est d'avoir une bonne relation avec l'autre. Inversement, vivre des relations humaines pénibles ou vivre sans relations humaines aboutit souvent à avoir une vie difficile pouvant déboucher sur la dépression, de l'isolement...et malheureusement, bien souvent le monde relationnel se restreint pour une personne en situation d'handicap et/ou pour son/ses aidants familiaux. Donc quoi de plus légitime pour notre association Sourire, c'est agir d'offrir des moments de partage et de bien-être pour chaque personne en situation d'handicap ou aidants familiaux.

Nous mettons en place un atelier Handicap'Ose mensuellement à l'attention de personnes en situation d'handicap et/ou aidants familiaux. Les ateliers varient : ce sont soit des groupes de paroles avec une thématique, soit un atelier bien-être pour adultes, pour enfants et/ou en fratrie, ou bien une conférence pour sensibiliser aux situations d'handicap. Ces ateliers se font essentiellement avec des intervenants bien-être de proximité afin que les familles puissent les découvrir. Nous réalisons aussi des sensibilisations lors d'événements et manifestations comme fête des droits dans un collège, kermesse, FamilyMania... Tout cela toujours dans le même but de rompre l'isolement, de favoriser des moments de partages, de libérer la parole à tous et d'éveiller les consciences sur la notion du Handicap.



**POUR CONTRIBUER À MAINTENIR LES ATELIERS HANDICAP'OSE À L'ATTENTION DE TOUTES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP SUR LE SECTEUR NORD SEINE ET MARNE, TOUTES DONATIONS SERONT LES BIENVENUES !**

### QUELQUES CHIFFRES

<b>80%</b> des personnes souffrant de handicaps sont touchés par des troubles dits « invisibles », 13 % sont handicapés moteurs	<b>11 millions d'aidants</b>
<b>380 000 ENFANTS SCOLARISÉS</b> sont en situation de handicap dont 84,6 % en école classique	<b>19%</b> des personnes ayant un handicap sont au chômage (contre 10 % de la population active). 2 millions vivent sous le seuil de pauvreté

**CONTACT**  
Sophie CAÏLA



**MAIL :** [souirecestagir@gmail.com](mailto:souirecestagir@gmail.com)  
**FB :** <https://www.facebook.com/SourireCestAgir/>

# LE VENTRE : notre 2<sup>e</sup> cerveau

Le ventre est défini comme l'ensemble des organes internes de l'abdomen, regroupant principalement l'estomac, l'intestin, le foie, la rate et les reins. Aujourd'hui quand nous parlons du ventre et de son incidence sur notre santé, nous l'associons surtout à notre intestin.

L'intestin est la plus grande surface d'échange entre le monde extérieur (ce que nous mangeons, les événements de la vie...) et notre organisme. Sa surface d'absorption est d'environ 2 terrains de tennis soit environ 500m<sup>2</sup>. S'y trouvent des milliards de bactéries, mais aussi des champignons, ou virus... On appelle cette cohabitation le microbiote et il pèse environ 1.5 kg chez un adulte.

## Quel est le rôle du microbiote?

L'intestin possède son propre système nerveux. Il comporte plus de 50 à 100 millions de cellules nerveuses. 95% de sérotonine de notre corps y est stocké. Elle participe à la digestion, mais aussi au sommeil, à l'appétit et la sensibilité à la douleur, l'humeur et le bien être en général. C'est l'organe sensoriel le plus étendu de notre corps.

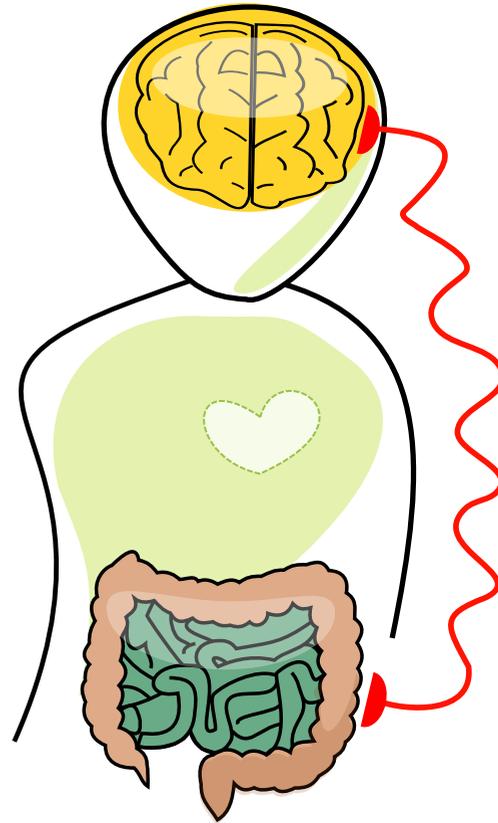
L'un des rôles des bactéries de notre intestin est de participer à la digestion de certains aliments comme les fibres végétales. Elles ne font pas que nous aider à digérer ; elles produisent aussi des substances nutritives, dont certaines vitamines, comme la vitamine K, indispensable à la coagulation sanguine et sans laquelle nous souffririons d'hémorragies.

Un des rôles majeurs du microbiote intestinal est d'empêcher que des micro-organismes pathogènes (bactéries, virus, champignons aptes à créer des maladies chez l'Homme ou l'animal) trouvent la place de proliférer. Il a donc un rôle important dans le maintien de notre système immunitaire (80 à 90%).

LES CHERCHEURS ONT AUSSI DÉCOUVERT QUE LE MICROBIOTE SERVAIT À LA RÉGULATION DE NOS HUMEURS COMME LE STRESS.

# 2<sup>e</sup> cerveau

## Quels sont les facteurs de dérèglement du microbiote?



Il est important de rappeler que les individus ont tous un microbiote différent. Dépendant de plusieurs facteurs: génétiques, l'accouchement de notre mère (et la qualité de sa propre flore intestinale), notre régime alimentaire et l'activité de notre cerveau et notre état d'esprit.

L'un des premiers éléments perturbateurs du microbiote est la prise répétée d'antibiotiques qui détruit les mauvaises bactéries de notre intestin comme les bonnes ; nous rendant plus vulnérables face aux prochaines infections.

Un autre de ces facteurs est une alimentation déséquilibrée, trop riche en sucre, graisses et aliments transformés. La présence de colorants, additifs, conservateurs altère la qualité de la paroi intérieure de notre intestin et finit par causer sa porosité, laissant passer ces substances dans le sang.

Le stress a aussi un impact sur notre microbiote. Si un stress est vécu de manière répétée alors l'intestin peut réagir en s'enflammant.

“ LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (QUI TOUCHE 1 PERSONNE SUR 10) SERAIT AINSI DÛ À UN STRESS PERSISTANT. CETTE MALADIE ENGENDRE DES BALLONNEMENTS, DES PROBLÈMES D'ÉVACUATION DES SELLES, DES DOULEURS ABDOMINALES... ”



## COMMENT CHOUCROUTER VOTRE MICROBIOTE? UNE ARME DÉCISIVE : L'ALIMENTATION

- Apporter une nourriture de qualité à notre intestin (privilégier les aliments simples : fruits et légumes frais, céréales complètes).
- Il semblerait que les aliments dits « prébiotiques » soient favorables à un bon équilibre de nos bactéries intestinales comme la banane, l'ail, l'artichaut, le panais ou l'oignon à condition que le mode de cuisson contribue à conserver leurs apports bénéfiques.
- Les probiotiques, quant à eux, sont des bactéries ou des levures que nous pouvons consommer sous forme de poudre ou gélules afin de « recoloniser » notre flore parfois fragilisée par des antibiotiques ou le stress...
- Nous pouvons également agir par des techniques de relaxation diverses pour réduire notre stress (méditation, yoga, sophrologie).

AGENOR  
Groupe

AGENOR  
Propreté

AGENOR  
Espaces Verts

AGENOR  
Multi-Services

*Nous entretenons aussi la confiance.*

**COVID-19**  
CORONAVIRUS

### Désinfection et nettoyage de vos locaux

Notre priorité, **La santé et la sécurité de chacun !**

Nos équipes sont mobilisées pour vous garantir hygiène et désinfection. #tousmobilisés

**DEVIS GRATUIT**

AGENOR Château-Thierry  
Z1 de L'omois 02400 BÉZU-SAINT-GERMAIN  
03 23 69 99 94 - jpis@agenor.fr  
www.agenor.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR  
**facebook**  
agenor.chateau.thierry



## VOICI QUELQUES PISTES DE CHANGEMENTS POUR APPRENDRE À COMPOSER AVEC VOTRE SENSIBILITÉ :

- ▶ Ne pas se comparer aux autres
- ▶ Sortir des interprétations et des jugements
- ▶ S'entourer de personnes bienveillantes
- ▶ Éviter les infos et choisir soigneusement les films qu'on regarde
- ▶ Respecter une hygiène de vie et surtout son sommeil
- ▶ Briser le silence et sortir de la solitude
- ▶ Accueillir avec tendresse tout ce qui nous traverse
- ▶ Réapprendre à respirer (respiration diaphragmatique ou cohérence cardiaque)



**Boris AMIOT**  
Coach professionnel  
06 63 28 32 34  
www.borisamiot.com

## COMMENT FAIRE FACE AUX ÉVÈNEMENTS QUAND ON EST HYPERSENSIBLE ?

**L'hypermensibilité concernerait 15 à 25% de la population, hommes et femmes confondus. Il ne s'agit donc pas d'une pathologie, mais bien d'une part de notre humanité. Si certains reconnaissent leur sensibilité comme une force, pour d'autres, elle peut être source de souffrance et de frustration au quotidien.**

En effet, une sensibilité supérieure à la moyenne peut créer de l'incompréhension de la part de l'entourage qui considère certaines réactions comme « extrêmes ». Montagnes russes émotionnelles, sentiment de décalage, difficultés relationnelles, mauvaise adaptation sociale, anxiété face à l'avenir, sont le lot des hypersensibles. Nous questionnons alors notre « normalité » et la remise en question nous entraîne dans le cercle vicieux de la perte d'estime de soi, parfois jusqu'à la dépression.

L'hypermensibilité est un trait de caractère parfois associé à certaines réalités neuro-

logiques comme le haut potentiel. Rien ne sert de lutter contre son hypersensibilité, on ne s'en débarrasse pas comme d'un mauvais rhume, elle fait partie de nous et elle mérite simplement d'être apprivoisée. Nos émotions, tout comme notre niveau d'énergie, sont une sorte de GPS intérieur qui nous indique la route à suivre pour satisfaire nos besoins.

Les hypersensibles ont juste un GPS qui parle plus fort que les autres. Plus nous refusons d'écouter nos sensations internes, plus elles se manifestent avec vigueur et parfois dans des moments parfaitement inappropriés. Plus nous cherchons à contrôler nos émotions, à les nier, à mettre la couverture dessus en nous disant qu'« on n'a pas de raison de ressentir ça », et moins en réalité nous les maîtrisons.

« **Chers amis hypersensibles, j'ai une bonne nouvelle pour vous :** il est possible de vivre sa sensibilité de manière plus apaisée. En reprenant la responsabilité de tout ce qu'on ressent, les événements et l'environnement extérieur ne sont plus vécus comme une agression. En identifiant nos besoins, nous reprenons de l'autonomie et de la confiance. »

Notre bulle de protection peut alors s'élargir pour nous laisser vivre des choses nouvelles dont on peut tirer de la satisfaction voire de la fierté. L'enjeu de l'hypermensibilité n'est pas d'être accepté par les autres, au risque d'essayer de se conformer dans un monde où la sensibilité est justement manquante, mais de s'autoriser à être soi-même et en paix avec ses émotions aussi tumultueuses soient-elles.

**FERTÉ**  
**CONTRÔLE**

TOUS VÉHICULES Électriques, GPL, Gros Volumes... Centre équipé d'une piste pour véhicules de Collection et Spécifique

Rendez-vous en ligne [www.controleplus.fr](http://www.controleplus.fr)

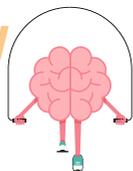
Z.I du Hainault (à côté de McDo) LA FERTÉ SOUS JOUARRE **01 60 22 30 32**

**-8€ OFFERTS**

**CONTRE CE BON, À PRÉSENTER AVEC LA CARTE GRISE**

OFFRE NON CUMULABLE, VALABLE JUSQU'AU 31/12/2020

# Avez-vous entraîné votre cerveau aujourd'hui ?



**C'est simple, notre cerveau c'est notre moteur, c'est de là que tout part, tout se décide, s'il est bancal, vous êtes bancale, s'il est optimal, vous êtes en mode optimal : prendre soin de son cerveau, s'intéresser à lui et lui apporter de l'aide pour mieux fonctionner : voilà ce qu'il faut pour être à son top.**

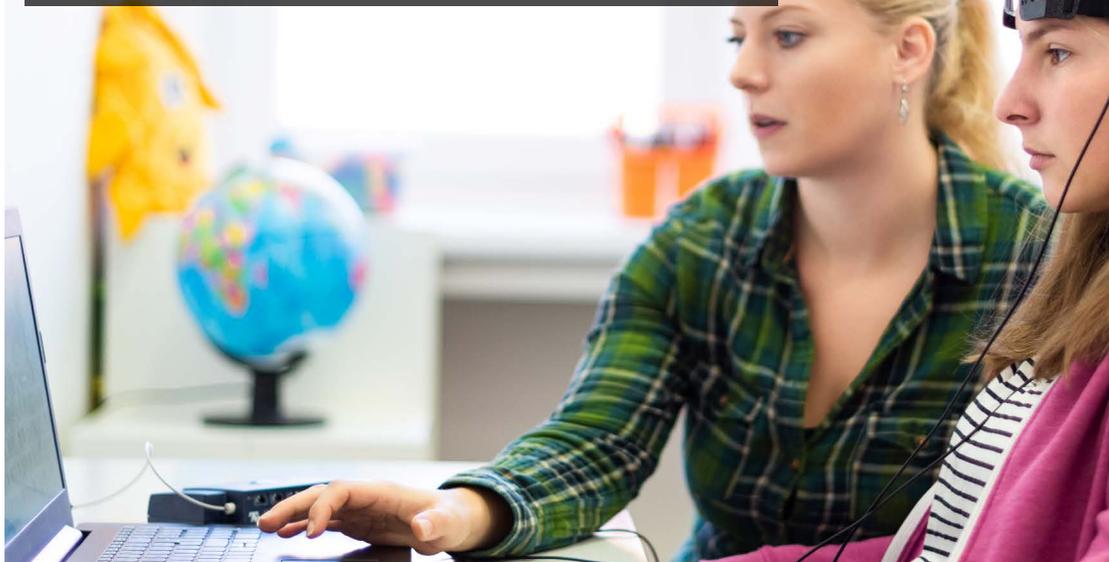
Il faut prendre soin de soi, c'est l'essence même de notre bien-être. Pour cela, il faut apprendre à s'écouter, il faut avoir ce recul, mais souvent, ce recul nous ne l'avons pas, car nous fonctionnons soit en mode « trop », soit en mode « pas assez » et cela engendre des conflits internes dans notre corps, donc dans notre tête – la base.



## POURQUOI ON DÉVELOPPE DES MALADIES ?

Quand le cerveau n'arrive plus à se réguler, il le montre, il s'exprime à sa façon, et développe de nombreuses maladies : dépression, allergies, troubles compulsifs, et la liste est sans fin. Je peux aussi citer madame l'anxiété, monsieur hyperactivité, sans parler de sa cousine, madame migraine qui s'immisce dès qu'elle le peut. Non vraiment, c'est usant de lutter sans cesse contre tous ces lots de désagréments que l'on développe petit à petit, parfois sans s'en rendre compte, on se retrouve à vivre bancal, pas bien sans se rappeler du déclencheur, sans se rappeler comment on a pu être avant, car pour certains ça devient presque normal. Et bien non, ce n'est pas normal d'être anxieux, non ce n'est pas normal d'avoir des insomnies chroniques, non ce n'est pas normal d'avoir peur, d'être fatigué continuellement, d'être toujours stressé, et non ce n'est pas normal d'être dépressif et de devoir se nourrir de médicaments pour espérer un semblant de mieux.

**Et si, on essayait de trouver une méthode naturelle, non invasive, douce pour oser aller mieux, pour oser lâcher enfin prise, pour oser enfin se dire que OUI : « je vais mieux et naturellement. » Entraîner son cerveau de manière douce, équilibré, et retrouver une paix intérieure, c'est possible.**



## Plus de bien-être sans aucun effort ?

**A**vec l'entraînement cérébral, aucun effort de volonté, de contrôle ou de concentration n'est nécessaire pendant la session. La personne n'a pas à se mettre dans un état particulier, elle n'a pas à évoquer un traumatisme ou un contexte qui la fait souffrir. Car le cerveau travaille à un niveau non conscient.

**M**ême chez les personnes qui connaissent des dysfonctionnements évidents du cerveau comme l'épilepsie, la « plasticité » de notre cerveau joue son rôle et permet à la fois une certaine robustesse ou « résilience » et en même temps une certaine capacité d'adaptation.

**L**es neurones dans le cerveau sont interconnectés par des signaux électriques et chimiques (neurotransmetteurs). Durant la séance, l'ordinateur lit l'activité électrique du cerveau et fait un électroencéphalogramme simplifié.

**FIFAUTO SERVICES OFFRE ! DU MOIS !**

**9 500€**

**contrôlé, révisé et garanti**

**GOLF 1,6I TDI 105 CV 2015**  
Confortline Clim auto pack élec. 1<sup>ère</sup> main 168 877 kms

**CARTE GRISE OFFERTE**

sur l'achat de ce véhicule

6 Rue Louis Gay Lussac  
ZA des Platanes - 77100 MEAUX  
**09 51 41 59 96**

**Le premier objectif est de réduire la souffrance physique et psychologique en utilisant les capacités naturelles d'apprentissage et d'auto régulation du cerveau.**

**Des changements d'ordre physique, psychologique et émotionnel apparaissent et au fur et à mesure, le cerveau, fonctionnera de manière plus fluide et va également améliorer ses performances, être plus concentré, plus intuitif, voir une meilleure organisation, et donc un meilleur fonctionnement. C'est le cerveau lui-même qui va décider de ce qu'il va faire et de ce qu'il peut faire.**

**Juste besoin de vous installer confortablement, le praticien s'occupe du reste, et vous avez 33mn pour vous détendre, lire, regarder un film, et la magie opère, testé & approuvé sans limite d'âge, sans contre-indication, pour tous.**

**Alicia RENOU**  
Traineur NeurOptimal & maître Reiki  
07 85 65 12 34  
[www.osez-vous-maintenant.com](http://www.osez-vous-maintenant.com)

**ACHAT - VENTE Véhicules d'occasion**

**ROYAL AUTO**

**Nos occasions...**

Twingo ES 4cv clim radio DA 126 048 km	<b>4 400€</b>
C1 ES 04 cv 2008 radio 148 792km	<b>3 400€</b>
Suzuki Alto 1,0I 04 cv 2014 DA clim 68 418 km	<b>4 900€</b>
Modus 05 cv 2007 pack clim 239 843 km	<b>2 900€</b>

**16 500€**

**TALISMAN 110 cv**  
05 cv 2017 full options  
28 840 km

**3 900€**

**SCENIC 1,9 DCI**  
06 cv 2006 full options  
195 811 km

Tel fixe : **01 64 33 10 79** - Tel port : **06 07 31 95 77**  
Mail : [royal.auto77@yahoo.fr](mailto:royal.auto77@yahoo.fr) - **77470 TRILPORT**

# L'ANGLAIS? YES PLEASE !!!



**CETTE IDÉE DE TUTOYER LA CONNAISSANCE DE L'ANGLAIS VOIRE SA MAÎTRISE NOUS A TOUS EFFLEURÉ L'ESPRIT À UN MOMENT DONNÉ...**

➤ **MAIS QU'EST-CE QUI A FAIT QUE NOUS AVONS RENONCÉ ET QUE NOUS SOMMES RESTÉS SUR NOTRE FAIM ?**

➤ **EST-CE QUE CET ARRÊT OU MÊME CET ABANDON EST IRRÉVERSIBLE ?**

➤ **SOMMES-NOUS RÉELLEMENT CONDAMNÉS À UNE CONNAISSANCE SPARTIATE DE CETTE MAGNIFIQUE LANGUE ?**

Avant de tenter de répondre à ces questions il est judicieux de faire un retour sur notre jeunesse qui nous a offert gracieusement un enseignement scolaire de l'anglais.

Et après analyse, il est clair que d'apprendre d'une manière classique et impersonnelle n'a pas fonctionné pour tout le monde.

Passé le lycée, il est évident que beaucoup d'entre nous n'ont pas été en mesure de revisiter l'apprentissage de l'anglais... Première cause de renoncement.

Les spécialistes de l'apprentissage et particulièrement les linguistes expliqueront les fondamentaux : il nous faut impérativement être exposés à l'écoute passive dans un premier temps de n'importe quelle langue pour la maîtriser.

Les nourrissons font exactement ce parcours : avant d'exprimer quoi que ce soit avec des mots (et bien avant d'avoir à écrire quoi que ce soit) ils écoutent encore et encore.



**Pour nous adultes, il nous faut donc logiquement suivre le même parcours en comprimant évidemment chaque phase : de l'écoute, de l'écoute, de l'écoute et seulement, ensuite commencer à parler de façon simple et utile (en déterminant au préalable les besoins de celui ou celle qui apprend).**

**Il n'y a donc pas d'irréversibilité à l'apprentissage de l'anglais et surtout nous avons tous un potentiel humain qui nous permet de s'approprier une langue étrangère.**

**La clé de la réussite réside également dans un apprentissage organisé au sein d'un climat de joie, de détente voire d'excitation au même titre que de se retrouver entre amis.**

Les sciences de l'éducation nous apprennent que de pouvoir s'approprier le savoir à sa manière (et selon nos besoins) démultiplie nos capacités intellectuelles.

Personnaliser son apprentissage et le format qui l'accompagne augmente nos propres limites...



**Issa SAMAKÉ**

Stewart et formateur anglais  
06 83 17 94 87  
<https://www.facebook.com/issabriteach/>

« Selon Joseph THACH linguiste et Maître de conférences, « la meilleure façon d'apprendre une langue est la pratique ; l'immersion linguistique permet de vivre LE SENS avec les gens en pratiquant la langue ; les règles de grammaire de phonétique peuvent venir dans un second temps, s'ajuster et se compléter avec les bases acquises oralement ».

*Absolutely*



# À MONTREUIL-AUX-LIONS, ON CHERCHE LA CHALEUR PERDUE !

LA COMMUNE DE 1 400 HABITANTS ACCUEILLAIT LE 17 FÉVRIER UNE BALADE THERMIQUE. UNE RENCONTRE CONVIVIALE OÙ TOUS LES HABITANTS VOLONTAIRES ONT PU DÉCOUVRIR LES POINTS DE FAIBLESSE DE LEURS MAISONS.



« L'idée de cette balade thermique c'est que vous avez en tête les gros désordres qui existent. Nous allons visualiser les déperditions grâce à une caméra thermique: c'est bien la chaleur qui sort de la maison, ce n'est pas le froid qui rentre. On observe essentiellement les défauts d'isolation, d'étanchéité à l'air, les ponts thermiques ou encore les phénomènes d'humidité » explique **Éric Chauvet**, Responsable Énergie Habitat de l'Agence Locale de l'Énergie Climat du Sud de l'Aisne (ALEC), prescripteur du Hauts-de-France Pass Rénovation sur ce territoire. »



**DANS LA SALLE ON FAIT DES PRONOSTICS ET ON DISCUTE AVEC ENTRAÎN.**  
*« J'ai acheté une maison en 2014 que j'ai décidé de rénover entièrement. Ce soir, je voudrais voir si les travaux effectués sont efficaces et s'il y a encore des points de faiblesse » confie Sébastien Bourno en enfant son manteau.*

**UNE FOIS LE CO-VOITURAGE ORGANISÉ, LA BALADE PEUT COMMENCER !**

Devant la première maison, l'ambiance est studieuse. Les participants regardent avec attention **Éric Chauvet** pointer la caméra sur la façade. « C'est un outil très pratique qui permet de voir des couches non visibles à l'œil nu. L'avantage de la caméra thermique c'est que c'est un contrôle non destructif et non invasif » dit-il alors que **Laetitia Morel**, Directrice de l'ALEC charge sur sa tablette les images prises. À ses côtés **Sébastien Bourno** semble plutôt satisfait : le résultat

est globalement conforme à ce qu'il attendait. « J'ai juste eu une petite surprise sur quelques fenêtres dont on a simplement changé le vitrage en conservant le châssis en bois. Je pensais qu'il y aurait moins de pertes », note-t-il. Un peu plus haut, c'est au tour de la famille **Descot** de découvrir les éventuelles déperditions sur sa maison construite en 2010. Là encore le verdict est reçu avec un certain soulagement. « Je me suis inscrit pour voir un peu de quoi il en retournait et quels seraient les travaux à effectuer. J'avais une petite crainte sur la toiture, mais c'est mieux que prévu », sourit **Jean-Marc Descot**.

Parmi les participants, **Olivier Devron**, le maire de la commune observe les réactions de chacun. « C'est un outil pédagogique intéressant qui montre aux gens comment ils peuvent améliorer leur habitat et faire des économies d'énergie. En plus cette analyse réalisée par un organisme indépendant,

sans pensée mercantile derrière, c'est très important ! » souligne l' élu qui compte aussi sur le bouche-à-oreille pour intéresser ses administrés à la rénovation énergétique. Comme lui, 5 autres maires ont accueilli en février des balades thermiques dans tout le sud de l'Aisne.

**Hé** Le local qui vous parle **Contact COMMERCIAL**  
**Port : 07 83 76 93 83**  
**MAIL : contact@he-mag.info**

**EURO REPAR** CAR SERVICE

**NOUVEAU!**  
 Installation de boîtier éthanol E85 **FLEXFUEL**

**SERVICE CARTE GRISE**   
 HABILITÉ & AGRÉE

**Nous contacter pour PLUS D'INFORMATIONS!**

**GARAGE DU VALOIS - NEULLY SAINT FRONT**  
 13 ter rue du Chateau - 02470 Neuilly Saint Front  
**03 23 71 05 33**

# FOCCACIA

## INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 12g de levure boulangère fraîche
- 1 cuillère à café de sel fin
- 5cl d'huile d'olive + un filet
- 15cl d'eau
- 1 belle branche de romarin
- Une quinzaine d'olives à la grecque dénoyautées ou tomates séchées

## PRÉPARATION

- 1 Diluez la levure boulangère dans les 15cl d'eau tiède et laissez reposer 15 min.
- 2 Versez le sel, la farine, la levure et l'huile d'olive dans la cuve du batteur, puis pétrissez pendant 15 min.
- 3 Couvrir la pâte d'un film alimentaire et laisser reposer 3h à température ambiante.
- 4 Étalez sur une feuille de cuisson la pâte sur 2cm, puis laissez à nouveau reposer 15min.
- 5 Plantez vos doigts dans la totalité de la pâte pour lui faire des aspérités.
- 6 Déposez sur le dessus de la pâte les olives hachées, le romarin émietté, quelques pincées de fleur de sel et un petit filet d'huile d'olive.
- 7 Faire cuire 20 min dans un four préalablement préchauffé à 180°C.



**ÉCONOMISEZ  
VOTRE ÉNERGIE**

**VOTRE VÉLO  
ÉLECTRIQUE  
à PARTIR DE 599€\***

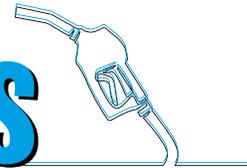


\* Après déduction de la prime de la région de 500€. Selon les conditions prévues par la réglementation.

**AllCycles**  
Running & Outdoor

**5 Avenue Fridingen, 77100 Nanteuil-Lès-Meaux**  
**01 85 49 03 59**

# LES CARBURANTS NON PÉTROLIERS



## L'HYDROGÈNE

En théorie, c'est le carburant parfait, puisque lors de sa combustion il émet de la vapeur d'eau en se recombinaut avec l'oxygène de l'air. Il est obtenu par électrolyse ou craquage. Il peut être utilisé dans les piles à combustible. Seul gros problème : pour produire 1 m3 de CO2. En effet, pour le livrer dans les stations-service, il doit être stocké dans des cuves de camion-citerne qui peuvent supporter une pression de 200 bars. Cette pression est ensuite élevée à 700 bars avec des compresseurs multi-étages pour faire le plein d'hydrogène des véhicules, lesquels doivent posséder des réservoirs capables de supporter ces pressions. Pour cette raison les véhicules à hydrogène seront interdits dans les parkings souterrains, car en cas d'incendie ce seront de véritables bombes. D'autre part, les stations-service devront posséder du matériel high-tech avec une sécurité renforcée, leur surface d'implantation nécessitera 3000m<sup>2</sup> disponibles, autant dire que les centres-villes sont exclus.

## LE GAZ NATURE (GNV)

C'est du méthane ou de l'éthane proche du GPI avec des variantes. On le trouve à l'état naturel dans d'immenses poches souterraines, principalement en Russie et au Moyen-Orient.

Il existe également dans les océans à des profondeurs supérieures à 1000 mètres sous forme de nodules de glace appelés clathrates. Une température basse et une pression de 150 bars permettent de les maintenir à l'état solide, mais leur exploitation s'avère onéreuse.

On trouve aussi des clathrates dans le permafrost des steppes russes, duquel le gaz qu'ils contiennent pourrait s'échapper en cas de réchauffement climatique. Ceci inquiète les savants, car si le méthane émet moins de CO2 à la combustion, par contre à l'état naturel c'est un gaz à effet de serre 25 fois plus puissant que le CO2.



## Les BIO CARBURANTS ou AGRO CARBURANTS DE 1<sup>ère</sup> GÉNÉRATION

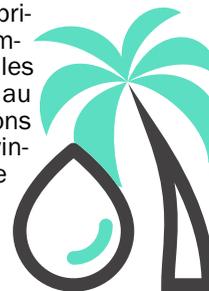
**L'ÉTHANOL** : c'est de l'alcool éthylique issu de la fermentation et de la distillation de betterave, du maïs ou du blé. Son pouvoir calorifique est de 8500 kilocalories/kilo. Celui de l'essence et du gazole est supérieur, à 10.800.1.a revue « Science & Vie » tirait en première page voici une dizaine d'années qu'il fallait l'équivalent de 1.27 litre d'éthanol pour produire 1 litre d'éthanol : en effet, entre les labours, la préparation du sol, les traitements, la récolte, le transport, la distillation et la distribution, il fallait consommer 1 litre de gazole pour produire 1 litre d'éthanol. Alors pourquoi appelle-t-on « carburant vert » l'E85 (qui contient 85% d'éthanol et 15% d'essence) ?

**Et pourquoi est-il si bon marché ? Raison d'État ? Je n'ai pas la réponse, mais c'est pourtant le carburant qui a la plus forte empreinte CO2, donc le plus néfaste.**

**LE DIESTER** : c'est de l'huile de tournesol ou de colza qui a été incorporée à du gazole. L'impact environnemental est moins négatif que pour l'éthanol, mais son prix de revient reste élevé, et nécessite des subventions.

**L'HUILE de PALME** : c'est de l'huile végétale extraite des palmiers à huile en provenance principalement d'Indonésie. Elle défraie la chronique, car des milliers d'hectares de la forêt primaire sont disparus, remplacés par de nouvelles plantations de palmiers, au détriment des populations autochtones qui sont évincées, ainsi que la faune locale, dont certaines espèces sont en voie d'extinctions.

**Raison d'État là aussi ?**



## Les BIO CARBURANTS de 2<sup>e</sup> GÉNÉRATION

**L'ÉTHANOL** : C'est toujours de l'alcool éthylique, mais produit à partir de déchets agricoles et forestiers, donc nettement plus écologique. Cette filière reste pour l'instant à l'état embryonnaire, mais mérite d'être développée.

**LE BIOGAZ** : il s'agit de méthane issu de la fermentation de déjections animales bovines et de déchets agricoles. Ce gaz est récupéré pour être réinjecté dans le réseau ou il est aussi utilisé comme carburant dans un moteur thermique qui entraîne un alternateur et produit de l'électricité.

## Les BIO CARBURANTS DE 3<sup>e</sup> GÉNÉRATION

**Les ALGUES** : nous en sommes aux balbutiements, mais cette filière est pleine d'espoir, car il n'est pas besoin de les cultiver : il suffit de les récolter.

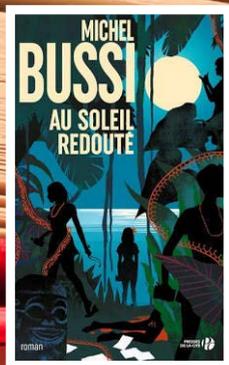
Les réserves sont immenses. Il serait d'ailleurs urgent de s'en préoccuper, car elles ont l'avantage d'absorber du CO2, mais leur fermentation rejette du méthane dans l'atmosphère qu'il serait opportun de récupérer. Actuellement les « sargasses » se déposent sur les rivages des Antilles en dégageant une odeur nauséabonde. **Si cette décomposition, était maîtrisée, le méthane serait capté pour alimenter le réseau domestique, des centrales thermiques ou des moteurs de véhicules.**



**Daniel HUGUENIN**  
Gérant centre de contrôles techniques  
03 23 82 16 16

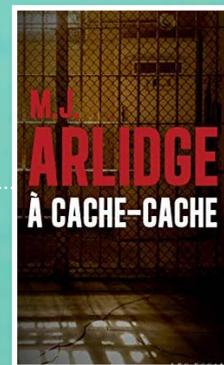
# SÉLECTION DE LIVRES

1



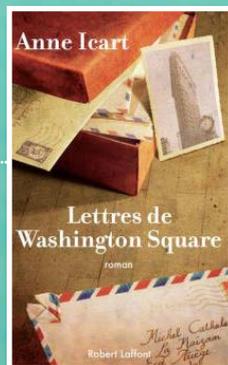
**AU SOLEIL REDOUTÉ**  
**Michel Bussi** Presse de la Cité - Roman policier géographique  
 Sur fonds d'Agatha Christie et de Cluedo, l'enquête est menée pour expliquer la découverte de plusieurs cadavres lors d'un atelier d'écriture organisé par une éditrice très énergique et animé par un auteur de grand renom.

4



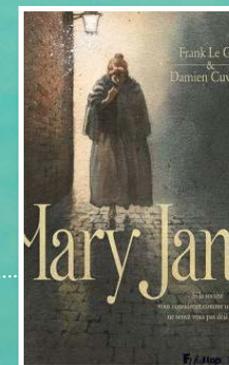
**A CACHE-CACHE**  
**Arlidge, M.J.** Les Escalles  
**Roman policier**  
 Victime d'un coup monté, Helen Grace est désormais seule face à elle-même. Parviendra-t-elle à sortir vivante de la prison de Southampton ? Pour Helen Grace, la meilleure inspectrice du pays, la chute est vertigineuse : accusée de meurtre, enfermée aux côtés du tueur qu'elle a fait condamner, il lui faut désormais survivre jusqu'au procès et prouver, d'une façon ou d'une autre, son innocence. Quand un corps est retrouvé mutilé dans la cellule voisine, cette situation étouffante se transforme en véritable cauchemar. Il lui faut à tout prix arrêter l'assassin... Avant qu'elle ne soit sa prochaine victime.

**LETTRÉS DE WASHINGTON SQUARE** Anne Icart Robert Laffont - Roman  
 Que d'émotions ! Un secret découvert dans les lettres d'un père tragiquement éloigné de son fils. La trahison dévoilée au fil des pages, des Pyrénées aux États-Unis en passant par Paris et décrite du point de vue de tous les protagonistes bouleverse les codes de cette famille.



2

**MARY JANE**  
**Damien Cuvillier / Frank Le Gall** Futuropolis Bande dessinée  
 C'est l'histoire d'une tragédie. Celle de Mary Jane Kelly. Une des victimes désignées de la misère sociale sévissant alors dans l'Angleterre de la fin du XIXe siècle. Veuve à dix-neuf ans, elle fuit le pays de Galles et la misère pour rejoindre Londres. Pour son malheur, elle y rencontrera la prostitution et le couteau d'un tueur en série, devenu célèbre depuis : Jack l'éventreur. C'est aussi la très belle histoire d'une rencontre entre Frank Le Gall (Théodore Poussin) et Damien Cuvillier (Nuit noire sur Brest, Eldorado).



5

3



**SE LE DIRE ENFIN** Agnès Ledig Flammarion - Roman  
 Le coup de tête, le stop franc à une vie étouffante, passage à l'acte. Retrouver un amour de jeunesse ou l'amour d'une vie ? Prendre conscience, douter, essayer, culpabiliser, avancer, rencontrer. Renouer avec la nature, les sensations, la puissance. Quel parcours ! mais au fait : on se dit quoi ?

6



**SI ON CHANTAIT !**  
**Yves Grevet, Vincent VILLEMINOT, Stéphane MICHAKA, Jean-Claude MOURLEVAT**  
**Pocket jeunesse Roman jeunesse**  
 Ce roman unique en son genre est l'œuvre de 13 romancières et romanciers jeunesse. Chacun a pris la plume à tour de rôle pour en écrire un chapitre et soutenir une belle cause : les bénéfices de Si on chantait ! seront reversés au Secours populaire français afin de favoriser l'accès à la culture pour tous.



**Caroline DRAPIER**  
 Libraire  
 03 23 83 21 83  
[www.facebook.com/lalibrairedestables/](http://www.facebook.com/lalibrairedestables/)

# EN PANNE D'IDÉES POUR CHATOUILLER VOS OREILLES ?

Voici 3 sorties discographiques récentes ou à venir, à écouter ou faire écouter...



1

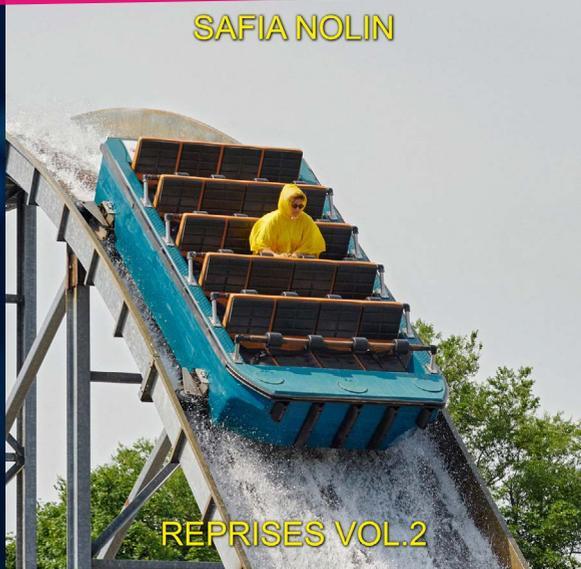
## LOLA MARSH – SOMEDAY TOMORROW MAYBE (POP)

Tout droit venu de Tel-Aviv en Israël, le groupe poursuit son bien joli parcours avec un deuxième album tout aussi ravissant que le premier, aux accents toujours plus rêveurs et séduisants, pour le plus grand plaisir de celles et ceux qui se donneront la peine d'y jeter une oreille. Impossible en effet de rester de marbre face à cet univers chic et soigné, porté par une voix duveteuse troublante de ressemblance avec celle d'une certaine Lana Del Rey. Polarité autour de Yael Shoshana Cohen et Gil Landau, le projet n'en est qu'à ses débuts et pourtant, donne déjà l'impression d'un très bel accomplissement. À écouter de toute urgence, au risque d'en tomber éperdument amoureux.

2

## SAFIA NOLIN – REPRISES VOL.2 (FOLK)

Figure désormais incontournable de l'indie-folk outre atlantique, Safia Nolin ne cesse de surprendre par la droiture impeccable de sa démarche et l'émotivité de son répertoire, propre ou emprunté. Car ici en l'occurrence, ce sont 8 morceaux, 8 reprises que l'artiste nous donne le plaisir de (re)découvrir, à la lumière de sa propre interprétation, douce et sublimée. De Daniel Balavoine à Indochine, en passant par Lorie, Céline Dion ou Isabelle Boulay, les choix sont pour la plupart surprenants et audacieux, pour un résultat qui ne manque pas de charmer. L'une des propositions les plus touchantes de ces dernières années.



SAFIA NOLIN

REPRISES VOL.2



3

## OZZY OSBOURNE – ORDINARY MAN (METAL)

On ne présente plus celui que l'on surnomme « The Prince of Darkness », dernière grande figure de l'âge d'or du heavy métal, qui malgré une vie sulfureuse et agitée n'a jamais manqué de la ponctuer d'une discographie tout à fait triomphante. Il est bien loin le temps des premières férociétés du Black Sabbath et pourtant, son essence semble intacte, encore aujourd'hui. Côté équipe, comme toujours, Ozzy s'entoure des meilleurs : Duff McKagan (Guns'N'Roses), Chad Smith (Red Hot Chili Peppers) ou encore Andrew Watt en guise de backing band, rien que ça. Et comme si cela ne suffisait pas, le maestro s'offre plusieurs featurings, dont un remarquable avec Sir Elton John. Amen !



**Xavier LELIEVRE**  
La Biscuiterie  
09 52 84 04 10  
[www.labiscuiterie.org](http://www.labiscuiterie.org)



# SORTIES



- **The Elder Scrolls Online : Greymoor** PS4, Xbox One
- **Rock Of Ages 3: Make & Break** PC, PS4, Xbox One, Switch, Stadia
- **Pro Cycling Manager 2020** PC, PS4, Xbox One
- **Tour de France 2020** PC, PS4, Xbox One
- **Clubhouse Games** Switch
- **51 Worldwide Games** Switch
- **Command & Conquer Remastered Collection** PC
- **The Outer Worlds** Switch

# JEUX

- **Warborn** PC, Xbox One, Switch, PS4
- **Desperados 3** PC, Xbox One, PS4
- **Disintegration** PC, Xbox One, PS4
- **The Last of Us 2** PS4



# VIDÉO

- **Sponge Bob Square Pants : Battle for Bikini Bottom - Rehydrated** PC, Xbox One, Switch, PS4
- **Hunting Simulator 2** PS4, Xbox One, PC
- **Mr. Driller DrillLand** PC, Switch
- **The Legend of Heroes: Trails of Cold Steel 3** Switch



# Visitez notre site internet

Consultez les dernières éditions en ligne, ainsi que les archives



[www.he-mag.info](http://www.he-mag.info)



**Vous êtes un particuliers**  
et vous souhaitez vendre des  
objets que vous n'utilisez plus?

**Vous êtes une association**  
et vous souhaitez communiquer  
sur vos manifestations?

Inscrivez-vous sur :  
<https://www.he-mag.info/forum>  
et postez gratuitement vos  
annonces avec photos et/ou  
vidéos.

Pour plus d'actualités  
Rejoignez nous sur nos  
réseaux sociaux



Hé magazine



Hé.mag



JEUX

Sudoku



Difficulté Facile ★ - Moyenne ★★ - Difficile ★★★

★★



★★★

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

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



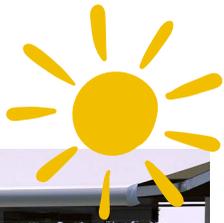
Nos équipes interviennent dans les départements de l'Aisne et de la Seine et Marne



03 23 69 49 39  
ZI DE L'OMOIS-BEUZET  
02400 Bézu-Saint-Germain  
www.omoisolationconfort.fr  
contact@omoisolationconfort.fr

INSTALLATEUR - RÉPARATEUR  
L'expérience et la qualité

Profitez de nos offres sur les stores banne et pergolas



Captur vent SOMFY EOLIS 3D OFFERT\*  
Les installations sont assurées par nos propres poseurs

\* Voir condition de vente en magasin.



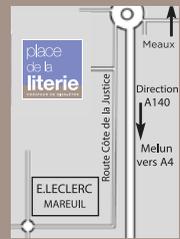
place de la literie  
CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

Du lundi au samedi  
10h - 12h30  
14h - 18h30

01 60 44 51 81

MAREUIL LES MEAUX

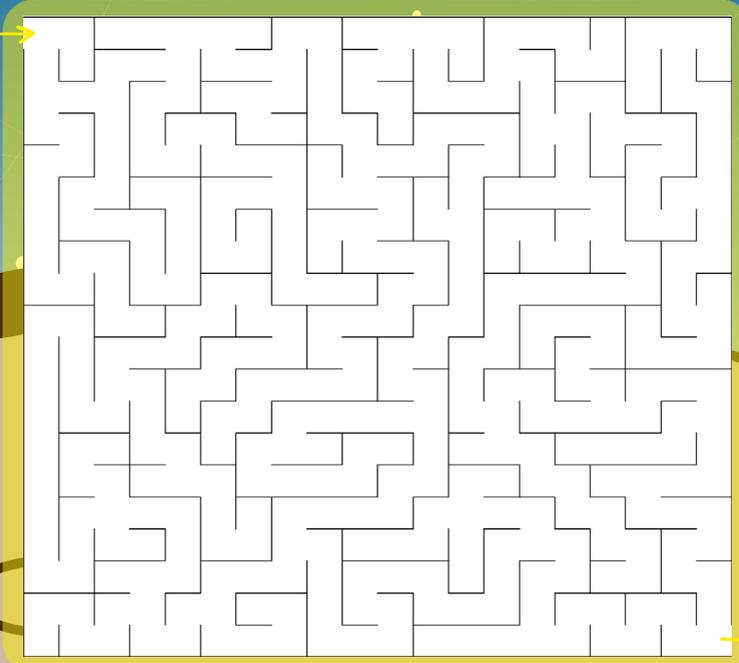
150 ROUTE CÔTE DE LA JUSTICE  
PARKING ANGE ET BURGER KING



“ NOTRE AMBITION FACILITER VOTRE ACHAT DE LITERIE POUR AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE SOMMEIL ”

Labyrinthe

ENTRÉE



SORTIE



# LES PLUS BELLES CUISINES CONTEMPORAINES

N° 1 en France



**ARMONY**  
c u c i n e

**01 60 24 78 00**

JUSQU'À  
**-40%**

Du 6 juin au  
4 juillet



\* OFFRE RÉSERVÉE AUX PARTICULIERS, SUR TARIFS PUBLICS. TVA 20%. HORS FRENCH COLLECTION, SÉLECTION HABITAT, PLAN DE TRAVAIL ET PRODUITS EN PROMOTION, DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES.

**PORCELANOSA**

**01 60 09 28 28**

**CUISINES CONÇUES ET FABRIQUÉES EN FRANCE**



**JUSQU'AU 30 JUIN\***

POÊLES et CHEMINÉES

MODÈLES D'EXPO

**À PRIX SACRIFIÉS**



avant nouvelle collection

**CHEMINÉES PHILIPPE**

**01 60 24 78 07**

**13 MODÈLES D'EXPO**  
*100% inspirants*



**01 60 24 78 00**

TOUT POUR L'AMÉNAGEMENT A MEAUX !

**PÔLE HABITAT**



MASQUES  
ET GEL

À VOTRE DISPOSITION



225, avenue de la Victoire **MEAUX**  
RN3 Trilport - [www.polehabitatmeaux.fr](http://www.polehabitatmeaux.fr)

**OUVERT 7/7**



**GRAND  
PARKING**

