

Hé MAG

Le local qui
vous parle

GRATUIT

ÉDITION SECTEUR

Meaux | Lizy Sur Ourcq | Crécy La Chapelle
Crégy Lès Meaux | Nanteuil Lès Meaux
Mareuil Lès Meaux | Trilport | Esbly

N°3 - avril 2019



Santé

Thyroïde

et dysfonctionnement

Anim'O

Pourquoi

vermifuger son chien?

Art de vivre

Le syndrome de

manque de nature

Beauté

Bien préparer sa peau

pour le printemps

Déco

Un air de vacances

règne sur nos **maisons**

Tout le monde en parle

Association **Scott & Co**



Hé Mag est interactif !

Hé Mag enrichit son support papier en réalité augmentée.



Mode d'emploi



1 Munissez-vous de votre smartphone



2 Téléchargez l'application ARzone



3 Scannez les images signalées par le pictogramme

Attention !
Scannez les pages en tenant votre smartphone à l'horizontal.

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

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

Faites également profiter vos collègues et amis en partageant ces contenus interactifs sur les réseaux sociaux.



Magazine

Vous préférez les versions dématérialisées aux versions papier ? Flashez simplement la une du magazine et accédez directement à la version dématérialisée sans vous encombrer.

Vous n'avez pas le magazine papier ?

Les éléments enrichis peuvent également être flashés à partir d'une version dématérialisée du magazine, sur l'écran de votre tablette ou d'ordinateur.

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

BALOOPARC
sur 2300 m²

CHAUSSETTES OBLIGATOIRES POUR ENFANTS ET ADULTES

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

OUVERT TOUS LES JOURS PENDANT LES VACANCES DE **Pâques**
DU 20 AVRIL AU 5 MAI 2019 INCLUS

Distribution d'œufs
le lundi de Pâques dans l'après-midi

NOUVELLE ADRESSE 11 bld de la Marne (face au Leclerc)
77120 COULOMMIERS

Facebook : balooparc - wifi - Tél : 01 64 20 83 38
www.baloo-parc.jimdofree.com

Les sorties en avril

portrait pris sur place. Entrée libre. Salle Altmann. Le 14 avril 2019 également.
01 64 63 94 36

MEUX 10h - 18h
Journée du bénévolat
Rencontrez les acteurs locaux qui ont besoin de vous, à la maison de l'économie et de l'emploi (boulevard Jean Rose). Conférences, stands, témoignages. Restauration sur place.

MEUX 10h - 17h
Fête du vélo
Animations, brocante, courses, expositions. Animation «passe ton permis vélo» et le vélo, c'est la santé ! Présentation de vélos vintage, vélos électriques et vélos de ville. Stands de réparations et d'électrification de vélos. Bourse aux Vélos. Quai Prévart. Accès libre.

MEUX 10h30 - 17h
Atelier PHILÉMOI Les sculpteurs de Sons
Avec les artistes de la compagnie, visite interactive de l'exposition et création sonore collective à l'aide du son des sculptures, de



LC PAYSAGE
— DEPUIS 10 ANS À VOTRE SERVICE —

PAYSAGISTE AMÉNAGEMENT PARC ET JARDIN CLÔTURES ET PORTAILS ÉLAGAGE - ABATTAGE - BROYAGE TERRASSEMENT - BÉTON DÉSACTIVÉ

Tél : 01 60 23 02 78 - Fax : 01 60 23 88 16 - Port : 06 30 73 51 56
98 bis avenue du Général Leclerc - 77730 SAACY SUR MARNE
E-mail : lcpaysage77@hotmail.fr - Site : www.lc-paysage.fr

la voix, du corps et de capteurs de mouvement. À vous de jouer. Entrée gratuite sur réservation.
01 83 69 00 90

TRILPORT 11h - 18h
Portes ouvertes Atelier Freysjea
Depuis 6 ans déjà, Jeanine vous accueille dans l'atelier Freysjea, un espace lumineux pour vous faire découvrir les sentiers multiples et divers de la peinture. Diplômée de l'école d'Arts Plastiques Martenot, son but est de vous faire entrer dans l'art du dessin et de la peinture sous toutes ses formes par la découverte de multiples techniques, tout en encourageant votre écriture personnelle. Jusqu'au 14 avril 2019.

09 50 34 51 14

MEUX 17h30
Atelier PHILÉMOI Moment musical interactif
Pour clôturer l'exposition, une dernière apparition des sculpteurs de sons pour un moment musical interactif ! Gratuit. Sur réservation.
01 83 69 00 90

NANTEUIL LES MEUX 18h
Concert Ensemble vocal coup de coeur
Concert de l'orchestre minime et junior et de l'Ensemble vocal coup de cœur de l'École de Musique de l'Harmonie du Pays de Meaux, dans la salle polyvalente.
01 60 25 20 39

MEUX 19h
2e édition du Festival de Gospel
La 2e édition du Festival de Gospel de Meaux se déroulera au Colisée de Meaux pendant tout le week-end. Concert gratuit le samedi soir à 19h, masterclass de chant le dimanche de 10h à 12h puis un concert d'une artiste renommée pour clore ce festival le dimanche après-midi. Buvette sur place tout le week-end. Réservation sur weezevent (internet).
gospel.meaux@gmail.com

SAINT SOUPLETS 20h30
Concert A Croche coeur
Environ 35 artistes sur scène, accompagnés de musiciens revisite-

ront le répertoire des chansons françaises avec talent et permettront même au public de participer. Si vous aimez Higelin, Maurane, Zaz, Aznavour, Goldman, Leforestier, Ferrat et bien d'autres, alors cette soirée est pour vous. Le 14 avril 2019 à 15h. Adulte 12€ enfants, étudiants et retraités 7€.
01 60 01 41 00

DIMANCHE 14

LIZY SUR OURCQ
Horaires nous contacter
Les mystères de l'Ourcq
Cinq circuits pédestres de 6 à 42 km et un parcours de marche nordique sont ainsi proposés au départ et/ou à l'arrivée de

Lizy-sur-Ourcq et de Crouy-sur-Ourcq. Des sites patrimoniaux et naturels remarquables se dévoileront au fil des balades : le canal de l'Ourcq, la réserve régionale du Grand Voyeux, le marais du Négando, le donjon du Houssoy ou encore les églises de May-en-Multien et de Coulombs.
01 60 01 70 35

MEUX 14h30 - 16h
Visite guidée Petit circuit entre amis
Les Amis du musée vous emmènent en balade et vous font découvrir les vestiges de la première bataille de la Marne qui a marqué le pays de Meaux de son empreinte. Parcourez le territoire en voiture sur une boucle de 42km. Tarif unique 5€.
01 60 32 14 18

MEUX 14h30 - 17h30
Cafés-rencontres
L'association Parent «èz» propose des cafés-rencontres à destination des familles et aidants des personnes autistes. Un dimanche par mois (sauf juillet et août), au centre social municipal Louis Braille. Réservation conseillée.
06 64 26 48 13

MEUX 15h - 16h30
Visite guidée Les collections du musée Bossuet
Installé dans le magnifique écrin de l'ancien palais épiscopal, demeure des évêques de Meaux au Moyen-Âge et à l'époque moderne. Le musée Bossuet vous

Sommaire

Sorties p.4
A l'affiche p.13
Tout le monde p.14
Santé p.15
Art de vivre p.18
Anim'O p.19
Côté Cuisine p.20
Beauté p.21
Déco p.22
Geek p.23

Envoyez vos sorties par mail : petites-annonces @he-mag.fr

Contact commercial
Portable : **07 83 76 93 83**
Mail : **contact@he-mag.fr**



HÉ MAGAZINE
N°3 MEUX 2019
Société éditrice : HÉ MAGAZINE
ISSN 2650-9520
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 : Cécile Eskinazi © ESKINAZI
www.cecileeskinazi.com
Impression : Impact imprimerie
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.



INSTALLATION
CHEMINÉES - POÈLE À GRANULE - POÈLE À BOIS
CRÉATION SUR-MESURE - CHANGEMENT VITRE D'INSERT

ENTRETIEN RAMONAGE

PROFITEZ DES TARIFS BASSE SAISON EN PRENANT RDV DÈS MAINTENANT

ABM 61 av. Franklin Roosevelt 77260 La Ferté sous Jouarre (sur la RN3)
Mail : abm1@orange.fr - Web : www.abm77.fr
Facebook : ABM Gonçalves Fabrice - Tél : 01 64 36 27 51

TVA 5,5% SUR LA POSE **CRÉDIT D'IMPÔT***

PARTENAIRE SOLUTIONS HABITAT D'EDF **RGE Qualibat 2019**



TOP GARAGE
DU 22 AVRIL AU 7 JUIN 2019

OFFRE KIT DE DISTRIBUTION

VOTRE ÂGE = VOTRE REMISE

EN €!!*

Garage FPR Automobiles - 01 60 22 60 16
fpr.automobile@wanadoo.fr
11 Rue Ampère, 77100 Meaux

Omois Isolation Confort

Château-Thierry
Dpt 02 - 77

03 23 69 49 39

ZI DE L'OMOIS-BEZUET
02400 Bézu-Saint-Germain

L'expérience et la qualité

Votre fenêtre
Fenêtres - volets - stores

Votre confort
Isolations - double vitrage

Votre porte
Portes - portes de garage - portails et clôtures

www.omoisolationconfort.fr
contact@omoisolationconfort.fr

ROCHE HABITAT

TROTTER
Solutions en aluminium

K·LINE
Créateur de Fenêtres

PICARD
Depuis 1770 SERRURES

BUBENDORFF
FENÊTRES

FOBT COIGEL

KOSTUM
LES EXPERTS ALUMINIUM VOITRE 2012-2016

GYPASS

Grosfillex
FENÊTRES

7 ANS

Présent sur les foires

FOIRE AUX VINS ET AUX FROMAGES
Coulommiers
DU 12 AU 15 AVRIL 2019

FOIRE EXPO Château-Thierry
DU 25 AU 28 AVRIL 2019

première guerre totale de l'époque contemporaine ? Suivez le guide pour répondre à cette question. À travers cette visite, vous découvrirez comment durant cette période l'ensemble de la société s'est mobilisé pour soutenir l'effort de guerre. Adulte : Entrée gratuite du musée + 2.5€.

01 60 32 14 18

trouver le sommeil ? Dans cette pièce de théâtre interactive, le jeune public va pouvoir influencer sur les événements et sur les émotions des personnages qu'ils auront eux-mêmes composés. À partir de 5 ans. Enfant : 7,50 €. **01 83 69 04 44**

Entrée gratuite ouverte à tous publics. **01 64 63 94 36**

DIMANCHE 21

LIZY SUR OURCQ
Horaires nous contacter
Oeufs de Pâques
Oeufs de Pâques de la commune. Rendez-vous à la Maison de retraite La résidence du Moulin. **01 60 01 70 35**

GERMINY L'ÉVÊQUE
9h-13h
Marché campagnard
Le marché campagnard, c'est l'occasion de découvrir des produits de qualité et de saison, de consommer local, de partager un moment de convivialité en prenant une boisson chaude ou l'apéritif. **01 64 33 01 89**

TRILPORT 9h30
Chasse aux oeufs de Pâques
Chasse aux oeufs sous forme de kermesse, structure gonflable et manège. Accès libre. **01 60 09 79 30**

CRÉCY LA CHAPELLE 10h-12h
Tournoi de football américain
Tournoi de flag (football américain) organisé par Ad&Vents, sur le Pré-Manche à 10h. Venez les encourager !

MEAUX 10h
Chasse aux oeufs de Pâques
Rendez-vous au Jardin Bossuet et au Parc Che-nonceau. Réservés aux enfants de moins de 8 ans, accompagnés.

offre une très riche collection de peintures et de sculptures allant du XVIe au XXe siècle. Tarifs : adulte 9 €, enfant 4,50 €, étudiant 4,50 €. **01 64 33 02 26**

MEAUX 16h-17h30
Concert Antoine Mignon
La musique peut se faire le miroir du temps. La Berceuse, La Sicilienne, après un rêve de Gabriel Fauré, tout comme les deux Pièces pour alto de Louis Vierne, reflètent l'insouciance, l'optimisme, la mondanité qui régnaient dans les salons parisiens de la Belle Époque. Tarif unique : de 13 à 16 €. **01 60 09 74 60**

MERCREDI 17

FUBLAINES 10h-11h
Théâtre et chant Strong Doudou !
Strong doudou ! est un spectacle d'objets conçu comme un tour de piste, en hommage aux doudous du petit monde coloré et poétique d'Ilya Green. À plumes, à poils, gros ou petit, doux ou piquant. Gratuit.

MARDI 16

LIZY SUR OURCQ
Horaires nous contacter
Réunion d'information
Réunion d'information des 3e du Collège Camille Saint Saens. **01 60 01 70 35**

MERCREDI 17

FUBLAINES 10h-11h
Théâtre et chant Strong Doudou !
Strong doudou ! est un spectacle d'objets conçu comme un tour de piste, en hommage aux doudous du petit monde coloré et poétique d'Ilya Green. À plumes, à poils, gros ou petit, doux ou piquant. Gratuit.

01 60 32 99 18

SAMEDI 20

MEAUX 8h-13h
Mon marché, mon vélo, mon bien-être
Découvrez un nouveau Pôle Mobilité. Les vélos Meldois et l'atelier du Coyott. Réparations, accessoires, achats d'occasion, location de vélos, conseils. Place du marché.

MEAUX 8h30-12h30
Matinée découverte du parc naturel du pâtis
Durant cette promenade de 4h, vous découvrirez l'histoire de ce parc et ses enjeux actuels. Vous observerez également la faune

et la flore riche et variée de cet espace préservé. Les enfants sont les bienvenus, mais les poussettes ne sont pas adaptées. Bonnes chaussures à prévoir ! Gratuit. Jusqu'au 16 juin 2019. Uniquement sur réservation. **06 08 69 11 82**

MEAUX 10h-19h
Fête foraine Place Henri IV
Fête foraine du 20 avril au 5 mai 2019, place Henri IV de 10h à 19h. Jusqu'au 05 mai 2019.

MEAUX 14h30-16h
Visite guidée La Première Guerre mondiale, une guerre totale
Pourquoi ce conflit est-il considéré comme la

Décor 77

Le bonheur intérieur

SHOWROOM sur 400m²

OUVERT LE 14 AVRIL 2019 TOUTE LA JOURNÉE

-50% sur tout le magasin ce jour-là*

NOS SERVICES

- Conseils à domicile
- Confection sur mesure rideaux et double rideaux
- Tête de lit
- Confection et réfection de siège
- Travaux de peinture, pose tout type de sol...

-20% permanents sur stocks et commandes

Devis et livraison gratuits

Facilité de paiement

PARKING GRATUIT

3, rue Louis-Gay-Lussac

ZA Les Platanes - MEAUX

01 60 09 28 90 - 06 88 32 60 11

decors77@orange.fr

Ouvert le lundi de 14h30 à 19h, du mardi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h

Meubles anciens et contemporains

Fauteuils

Luminaires

Tapis

Vaisselle

Papiers peints

Revêtements de sol et mur

Linge de maison

Bougies

Cadeaux

Tableaux

Miroirs

Tissus d'ameublement, etc.

RAYON PROFESSIONNEL DE PEINTURE TRIMÉTAL

Teinte à la demande

ARZONE Découvrez les sites web, pages facebook, offres spéciales de nos partenaires en scannant page par page avec l'application ARZONE, à télécharger gratuitement sur App Store ou Google Play ARZONE

Ateliers et animations pour les 7 / 14 ans. Gratuit.
01 83 69 02 40

MEAUX
10h - 12h30
Atelier vitrail de Pâques

Organisé dans le cadre des animations pour le dimanche Pâques, les enfants sont invités à réaliser un vitrail sur un support transparent pré-imprimé. Les scènes représentées s'inspirent toujours des vitraux de la cathédrale de Meaux. Gratuit. Pour les enfants de 7 à 14 ans.
01 64 34 84 45

MEAUX
15h - 16h
Visite guidée au cœur du Faubourg Saint-Nicolas

L'histoire de nos quartiers. Rendez-vous devant l'église Saint-Nicolas.
01 64 33 02 26

LUNDI 22

MEAUX
14h - 18h
Wargames

Les Amis du musée de la Grande Guerre vous invitent à refaire l'Histoire ! En leur compagnie, découvrez sous un nouveau jour certains épisodes de la Grande Guerre devant lesquels vous pourrez parfois... changer le cours de l'histoire. Avec des figurines, des décors, des plateaux, des dés, de la bonne humeur et de la passion, les Amis du musée vous proposent un après-midi de jeu au beau milieu de la



Royal Auto
ACHAT - VENTE
Véhicule occasion
Tél Fixe : 01 64 33 10 79
Tél Port : 06 07 31 95 77
Email : royal.auto77@yahoo.fr
77470 TRILPORT

collection permanente. Tarif : enfant compris dans le billet d'entrée du musée. Pour les enfants à partir de 10 ans.
01 60 32 14 18

MARDI 23

MEAUX
14h
Théâtre Tic tac à fables

Invitée par son institutrice à venir au tableau pour y réciter Le corbeau et le renard, Adèle se retrouve projetée au beau milieu d'une étrange forêt, en compagnie du renard de la fable, bien encombré par son grand fromage. Devenus complices, le renard se fait guide, et Adèle, en invitée curieuse et espiègle, lui pose toutes les questions possibles sur les fables, les animaux, et cette fameuse morale à laquelle elle ne comprend jamais rien. Tarif unique : 7 €.
01 60 23 08 42

MERCREDI 24

LIZY SUR OURCQ
14h - 17h
Atelier créatif

Atelier créatif et Familial gratuit organisé

par l'association Les ateliers main dans la main, sur le thème du Printemps. Salle Léonard de Vinci (Maison Rouge - Rue Valentine Rivière). Les enfants repartiront avec ce qu'ils auront confectionné et le goûter est offert. Obligatoire les Enfants doivent être accompagnés d'un adulte. »
aflaborie@free.fr

MEAUX
14h - 15h
Visite guidée Le P'tit Briard

C'est à la Maison du Brie de Meaux, accompagnés par un médiateur, que les enfants remonteront le temps et découvriront le travail du fermier, ainsi que l'évolution des pratiques agricoles de la région briarde. Ils profiteront également de cette visite pour percer les mystères de la fabrication du brie de Meaux, déjà célèbre à la table de Charlemagne.
01 64 33 02 26

MEAUX
14h30 - 15h
Visite atelier - Cam et Léon

Gourmandes, gourmands, votre nez frémit, vos papilles sont prêtes

alors venez goûter, déguster, savourer nos succulentes histoires ! Après une visite sur les couleurs de la guerre, aide Cam et Léon à se dissimuler dans le paysage en toute saison en fabriquant une étonnante machine. Gratuit. Sur réservation.
01 60 32 14 18

MEAUX
15h
Conte Petites histoires pour grandes oreilles : Chaud... cho...co...lat !

Gourmandes, gourmands, votre nez frémit, vos papilles sont prêtes ? Alors venez goûter, déguster, savourer nos succulentes histoires ! Gratuit. Sur réservation.
01 83 69 00 90

JEUDI 25

MEAUX
14h30 - 16h
Visite atelier Périscope de tranchée
Comment rester discret tout en surveillant son adversaire depuis une tranchée ? Pendant la Première Guerre mondiale, les moyens d'observation et de protection évoluent et permettent de voir sans être vu. À la suite de la visite, fabrique ton périscope personnalisé et teste-le ensuite dans le musée. Tarif unique 2.5 euros.
01 60 32 14 18

VENREDI 26

MEAUX
14h30 - 16h
Visite atelier Mission conservation
Ta mission si tu l'acceptes : apprendre

à protéger un objet comme un véritable conservateur de musée. Découvrez les réserves et les métiers de la conservation en compagnie de professionnels. Puis, réalise un conditionnement sur mesure pour l'objet que tu as apporté. Cet objet doit être de petite taille. Adulte : billet d'entrée du musée + 2.5€. Visite atelier pour les enfants à partir de 10 ans.
01 60 32 14 18

SAMEDI 27

MEAUX
6h30
41e édition Les randonnées Montapeine
41e édition Les randonnées Montapeine organisées par Meaux cyclotouriste. Départ du

stade Tauziet. Différentes étapes de VTT et route sont organisées sur 2 jours. Nouveau, marche de 6 et 12 km le 28 avril 2019 à 9h.
06 07 77 54 24

MEAUX
10h30
Café poésie

Simple curieux ou amateur de poésie, ce café poésie est l'occasion pour vous de venir écouter des textes en prose ou en vers, d'hier et d'aujourd'hui, dans un moment d'échange et de convivialité. Par l'association Café Poésie de Meaux. Gratuit.
01 83 69 00 90

MEAUX
15h
Cinéma atelier «Robots»
Les robots nous



Nous entretenons aussi la confiance.
03 23 69 99 94
jpis@agenor.fr
agenor chateau thierry





Propreté • Espaces verts • Multi-services
www.agenor.fr
Z.I de l'Omois - 02400 Bézu Saint Germain



place de la literie
CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

Du lundi au vendredi
10h - 19h
Samedi
10h - 19h30
01 60 44 51 81



MAREUIL LES MEAUX
150 ROUTE CÔTE DE LA JUSTICE
PARKING ANGE ET BURGER KING

fascinent et nous émerveillent. Certains roulent, parlent, dansent... Mais leur mystère reste entier ! Après la projection d'un film sur ce thème, les enfants créeront leur propre robot à partir de matériaux de récupération. Gratuit. Sur réservation.
01 60 09 74 50

TRILPORT
19h30
Loto
Loto organisé par le club de foot.
06 09 14 15 23

DIMANCHE 28

LIZY SUR OURCQ
Horaires nous contacter
Brocante musicale
Mur du son

Brocante musicale
Mur du son, à la salle
Maison Rouge.
01 60 01 70 35

MEAUX
8h30 - 11h
Sortie nature Parc naturel du Pâtis
Partez à la découverte de l'éveil des oiseaux du Parc naturel du Pâtis à Meaux ! Gratuit. Sur réservation.
01 83 69 00 90

CRÉCY LA CHAPELLE
16h - 18h
Vide-greniers et puces des couturières
Vide-grenier organisé par AC Magic au centre-ville, salle Altmann.
06 85 74 84 84

MEAUX
14h30 - 16h
Visite guidée 1914-

1918, histoire d'un conflit
Venez observer les uniformes, les matériels et les équipements d'époque pour mieux appréhender les épreuves subies par les hommes et les femmes en 14-18. Adulte : Billet d'entrée + 2.5€. Réservation indispensable.
01 60 32 14 18

MEAUX
15h - 16h30
Visite guidée Les rues de Meaux et leur histoire
Depuis l'époque gallo-romaine jusqu'à nos jours, la ville de Meaux a été un centre urbain dynamique, au cœur d'une région céréalière, aux portes de Paris. Elle conserve dans son tissu urbain les traces architecturales des

différentes époques. On peut y admirer des édifices publics remarquables, de nombreuses façades insolites ou pittoresques du XIXe siècle et quelques hôtels particuliers des XVIIe et XVIIIe siècles.
01 64 33 02 26

LUNDI 29

MEAUX
14h30 - 15h15
Conte Laissez-vous conter la guerre
Au cœur du musée, écoutez en famille un conte inspiré de la Grande Guerre. Avec cette lecture, découvrez ce que fut le conflit 14-18 grâce à la fiction. Adulte : billet d'entrée du musée + 2.5€. Sur réservation.
01 60 32 14 18



Créations Bétons Design sur-mesure

Des réalisations uniques pour vos aménagements intérieurs et extérieurs

 **Créativité**

 **L'Etude de faisabilité**

 **La mise en oeuvre**

 **Téléphone: 01 61 10 33 58**

www.elegance-minerale-concept.fr



A propos
Une équipe d'experts au service des particuliers et des professionnels du secteur

Les sorties en mai

JEUDI 2

MEAUX
14h30 - 16h
Visite atelier Nenette et Rintintin, poupées porte-bonheur
Découvre le quotidien des enfants en 14-18 et fabrique une petite poupée de laine. Imaginées par Poulbot durant la Première Guerre mondiale, ces petites figurines, nommées Nénette et Rintintin, étaient envoyées aux soldats en guise de porte-bonheur. Adulte billet d'entrée du musée + 2.5€. Sur réservation.
01 60 32 14 18

VENDREDI 3

MEAUX
14h30 - 16h
Visite atelier - Mélo-die de tranchée
La guerre n'empêche pas la musique de résonner au front comme à l'arrière, bien au contraire ! Dans les tranchées, certains soldats fabriquent même des instruments à partir d'objets surprenants. À la manière des Poilus, viens fabriquer ton propre instrument de tranchées. Enfants à partir de 8 ans. Adulte billet d'entrée du musée + 2.5€.
01 60 32 14 18

DIMANCHE 5

LIZY SUR OURCQ
Horaires nous

contacter
Brocante du CAL Football
Brocante du CAL Football à l'enceinte du stade.
01 60 01 70 35

NANTEUIL LES MEAUX
9h30 - 11h30
Randonnée gourmande

Profitez d'une balade à travers les chemins de Nanteuil ponctuée d'animations : cette année vous pourrez profiter d'un tout nouvel itinéraire de 12 km pour petits et grands avec différents arrêts apéritif, entrée, plat, fromage et dessert, le tout confectionné à partir de nos produits régionaux avec en prime boissons et café d'accueil compris. Tarifs

adulte : 20 €, enfant : 9 €.
01 60 25 20 39

MEAUX
14h30 - 16h
Visite guidée - Indigènes de la Grande Guerre
Lorsque le conflit éclate, les nombreux territoires coloniaux sont pris dans la tourmente de la guerre. Du bled à la tranchée, au front ou à l'arrière, ces hommes, venus parfois de très loin, n'ont eu d'autres choix que de participer à ce conflit pour le compte des puissances européennes. Découvrez ce que fut la contribution des colonies durant la Première Guerre mondiale. Tarif unique entrée gratuite + 2,5€
01 60 32 14 18



DAFY DÉBARQUE CHEZ GT 77

NOUVEAU DAFY MEAUX

Lundi au vendredi : 9h-12h et 14h-19h
Samedi : 9h-18h30 non-stop

LES PRIX FOUS CONTINUENT DU 02 AU 20/04/2019

- RAPIDE SERVICE
- ESSAIS MOTOS
- FOOD TRUCK - TOUS LES SAMEDIS

Concessionnaire :






195 av de la grande haie zac de la haute borne - 77100 MAREUIL LES MEAUX
Tél. 01 60 23 95 42 - www.gt77.fr - contact@gt77.fr

CHAUCONIN NEUFMONTIERS
15h - 17h
Sortie nature
 Partez à la découverte des curiosités de la nature autour du Ru de Rutel ! Gratuit. Sur réservation.
01 64 33 22 13

CRÉCY LA CHAPELLE
8h - 22h
WE CIRK !Week-end cirque en Pays Créçois
 WE CIRK ! est l'événement qui clôture ZONES DE CONFIANCE, la résidence-cirque en Pays Créçois conçue par La Coopérative de Rue et de Cirque en coordination et avec le soutien de La Communauté de Communes du Pays Créçois, d'ACT ART 77, de la DRAC Ile-de-France et de la région Ile-de-France.
01 64 63 70 19

MERCREDI 8

LIZY SUR OURCQ
Horaires nous contacter
Fête de la victoire
 Fête de la victoire à la mairie.
01 60 01 70 35

POINCY
8h - 18h
Brocante et vide-greniers
 Professionnels - Particuliers - Artisans. Emplacement (avec une voiture : 5m minimum) : 13€ les 2m50 pour les particuliers 20€ les 2m50 pour les professionnels. Restauration assurée, manège enfants, pêche aux canards, structure gonflable. Avec le soutien de la Mairie de Poincy.
06 86 88 55 15

MEAUX
20h30
Théâtre Caligula
 Caligula, autrefois empereur parfait, « scrupuleux » et raisonnable, perd Drusilla, sa sœur et amante. Il disparaît alors trois jours et à son retour, constate que « les hommes meurent et ne sont pas heureux ».
01 60 23 08 42

SAMEDI 11

LIZY SUR OURCQ
Horaires nous contacter
Loto du Gardon rouge
 Loto du Gardon rouge à la salle Maison rouge.

Vente - achat - entretien
 TOUTES MARQUES

 CYRILLE GUILLAUMY - À VOTRE SERVICE DEPUIS 11 ANS
 6, rue Louis Gay Lussac - ZA des Platanes - 77100 MEAUX
09 51 41 59 96

01 60 01 70 35

MEAUX
20h30
Concert So Gospel
 Fondé en 2009 par Mickaël et Laurence MATTIAZZI, So Gospel est un groupe né d'un amour profond pour cette musique inspirée qu'est le gospel. Depuis cette date, plusieurs concerts ont été réalisés, et, une douzaine de tournées dans toute la France.
01 64 33 02 26

DIMANCHE 12

MEAUX
15h - 16h30
Visite guidée Antiquité et Moyen-Age
 Appelée lantimum à l'époque romaine, la ville de Meaux tire ses origines d'une

peuplade gauloise : les Meldes. Meaux connu de nombreux événements remarquables entre le IXe et le XVe siècle : attaques de Vikings, Grande Jacquerie de 1358, siège de Meaux par les Anglais pendant la guerre de Cent Ans, élévation de la cathédrale gothique (etc.).
01 64 33 02 26

LUNDI 13

NANTEUIL LES MEAUX
14h - 18h30
Thé dansant
 L'association des thés dansants de Nanteuil Lès Meaux organise un thé dansant, avec Nicolas Demizieux, au Centre D 7, av fridingeren. Réservation conseillée.
06 60 86 13 20

À L'AFFICHE

AVRIL
 MAI
 2019



SORTIE LE 10 AVRIL
BLANCHE COMME NEIGE
 de Anne Fontaine
 Genre : Comédie



SORTIE LE 10 AVRIL
ROYAL CORGI
 de Ben Stassen, Vincent Kesteloot
 Genre : Animation, Famille



SORTIE LE 10 AVRIL
TANGUY, LE RETOUR
 de Étienne Chatiliez
 Genre : Comédie



LE MARDI 16 AVRIL À 19H30
OPÉRA NATIONAL DE PARIS - OPÉRA BASTILLE : LADY MACBETH DE MZENSK
 de Krzysztof Warlikowski
 Genre : Opéra



SORTIE LE 10 AVRIL
ALEX, LE DESTIN D'UN ROI
 de Joe Cornish
 Genre : Famille, Fantastique, Aventure



SORTIE LE 17 AVRIL
MONSIEUR LINK
 de Chris Butler
 Genre : Animation, Aventure



SORTIE LE 17 AVRIL
RAOUL TABURIN
 de Pierre Godeau
 Genre : Comédie



SORTIE LE 17 AVRIL
JUST A GIGOLO
 de Olivier Baroux
 Genre : Comédie



SORTIE LE 24 AVRIL
AVENGERS : ENDGAME
 de Joe Russo, Anthony Russo
 Genre : Action, Fantastique



SORTIE LE 24 AVRIL
VICTOR ET CELIA
 de Pierre Jolivet
 Genre : Comédie



SORTIE LE 24 AVRIL
L'ADIEU À LA NUIT
 de André Téchiné
 Genre : Drame



LE JEUDI 25 AVRIL À 19H30
OPÉRA NATIONAL DE PARIS - OPÉRA BASTILLE : CENDRILLON
 de Rudolf Noureev
 Genre : Opéra



SORTIE LE 1ER MAI
AMIR ET MINA : LES AVENTURES DU TAPIS VOLANT
 de Karsten Kiilerich
 Genre : Animation, Famille



SORTIE LE 1ER MAI
GLORIA BELL
 de Sebastián Lelio
 Genre : Romance, Comédie dramatique



SORTIE LE 1ER MAI
NOUS FINIRONS ENSEMBLE
 de Guillaume Canet
 Genre : Comédie dramatique

EMERIC MOTOCULTURE
 RÉPARATION MATÉRIEL DE MOTOCULTURE/VENTE DE MATÉRIEL

1599€ TTC

Tondeuse Autoportée SMART RE 125
 Moteur : MTD, monocylindre, 382 cm³
 Transmission : Transmatic, 6 vitesses
 Surface de tonte : Jusqu'à 2 500 m²/h
 Largeur de coupe : 92 cm
 Type d'éjection : Arrière, mulching et latérale en option

420€ TTC

Débroussailluse ECHO SRM 236U
 Cylindrée : 21,2 cm²
 Puissance : 0,71 kW
 Poids à sec : 5,7 kg
 Couteau 3 dents
 Tête nylon semi-automatique

27 BIS AVENUE DE LA FERTÉ-GAUCHER - 07 82 56 78 84 - motocultureemeric@orange.fr
 77510 BELLOT - f Emeric Motoculture



AVEC LA PARTICIPATION DE

UGC Majestic Meaux

“ Tout le monde en parle „



Association Scott & Co

Aide aux enfants malades

HISTOIRE de notre association

Notre fils, Scott, est un enfant de 3 ans lorsque le diagnostic de la leucémie aiguë lymphoblastique tombe. Nous sommes alors plongés dans le monde du cancer pédiatrique et des hôpitaux malgré nous. Il sera suivi à l'hôpital Américain de Reims durant son long traitement.

Nous nous retrouvons également face aux difficultés autres que celles médicales : séparation de la famille lors de l'hospitalisation (Scott a une petite sœur de quelques mois à ce moment-là), arrêt de travail afin de pouvoir s'occuper de Scott car il est déscolarisé et ne doit être en contact avec personne, trouver le moyen de l'occuper et de garder le moral dans un monde austère.

NOTRE 1^{ER} ÉVÉNEMENT

100Km
pour aider les enfants malades



Stéphane, secrétaire de l'association et coureur expérimenté, décide de courir de notre domicile de Congis Sur Théroanne jusqu'à l'hôpital de Reims, soit environ 100km. Cela représente le trajet que Scott réalise 2 à 3 fois par semaine.

Sur ce trajet, il fera des haltes dans les communes qu'il traversera afin de sensibiliser la population sur les maladies pédiatriques et récolter des dons qui seront intégralement reversés à l'association Roseau qui a pour projet de réaliser une Maison des Parents à 200m du CHRU de Reims.

LA SUITE ?

- Réflexion de projets à réaliser sur l'hôpital de Meaux (services pédiatriques).
- Spectacle de Noël.
- Course à travers le pays de l'Ourcq.
- Spectacle de Magie au CHRU de Reims dans le service d'Hémo-Oncologie Pédiatrique (HOP).
- Repas solidaire.
- Marche nocturne.

CRÉATION

de notre association

Nous décidons de créer l'Association Scott & Co, association loi 1901 d'intérêt général, afin de pouvoir concrétiser des projets visant à améliorer le quotidien des enfants malades et de leurs proches. **L'association a pour objet de lever des fonds destinés à la lutte contre les maladies pédiatriques et utilisées exclusivement à :**

- LA RECHERCHE
- L'AIDE AUX ENFANTS MALADES
- LES DÉPISTAGES ET PRÉVENTIONS
- LES SOUTIENS HUMAINS ET FINANCIERS AUX DIFFÉRENTS STRUCTURES ET ÉTABLISSEMENTS PÉDIATRIQUES AINSI QU'AUX ASSOCIATIONS ORIENTÉES VERS L'AIDE AUX ENFANTS MALADES
- L'INVESTISSEMENT PARTIEL OU TOTAL DE MATÉRIEL EXCLUSIVEMENT DÉDIÉ AUX MALADIES PÉDIATRIQUES

“ Santé „

THYROÏDE ET DYSFONCTIONNEMENT

La thyroïde est une glande en forme de papillon, disposée sur la partie antérieure du cou, de chaque côté de la trachée, juste au-dessous de la pomme d'Adam. Elle fait partie du système endocrinien.

- + de 200 MILLIONS de personnes dans le monde souffrent d'au moins une des nombreuses formes de maladie de la thyroïde
- 7x plus souvent chez les femmes que chez les hommes

Il y a 2 hormones thyroïdiennes que vous devez connaître : T (triiodothyronine) et T4 (thyroxine). Lorsque la glande thyroïde ne produit pas assez de ces deux hormones, on a une hypothyroïdie. La situation inverse est appelée hyperthyroïdie ou hyperactivité de la thyroïde.

L'HYPERTHYROÏDIE

Se produit lorsque les hormones thyroïdiennes sont fabriquées en excès. Ceci tend à accélérer la plupart des processus qui se déroulent dans l'organisme. Les symptômes incluent l'hyperactivité, une fréquence cardiaque élevée, une intolérance à la chaleur, une perte de poids, des diarrhées légères et des insomnies. Dans les cas les plus importants, un goitre (hypertrophie de la thyroïde) peut se développer. La plupart des personnes souffrant d'hyperthyroïdie ont la maladie de Basedow, une hyperthyroïdie auto-immune.

L'HYPOTYROÏDIE

Se produit lorsque les hormones thyroïdiennes sont insuffisantes. Ceci a tendance à ralentir la plupart des processus qui se déroulent dans l'organisme. Les symptômes incluent la fatigue, la dépression, une diminution de la libido, une intolérance au froid, un gain de poids, des niveaux élevés de cholestérol, une constipation, la perte de cheveux et les irrégularités du cycle menstruel chez les femmes. Dans les cas avancés, les goitres peuvent se développer, en particulier lorsque l'état est lié à une carence en iode alimentaire. La plupart des personnes souffrant d'hypothyroïdie ont la maladie de Hashimoto, une hypothyroïdie auto-immune, où le système immunitaire attaque les tissus de la thyroïde.



Manon

Déticienne nutritionniste
Site : www.naturhouse.fr

LES CAUSES DU DYSFONCTIONNEMENT THYROÏDIEN

Les facteurs environnementaux : le stress, le manque d'activité physique et de sommeil...

Les facteurs alimentaires :

- La consommation excessive d'algues, sel iodé et stimulants tels que la caféine peut contribuer à l'hyperthyroïdie.

- Les produits à base de soja et les carences en iode, zinc, vitamine D, oméga-3, sélénium, vitamines A, B2, B3, B6 et E peuvent contribuer à l'hypothyroïdie.

Les causes médicales

- Cancers de la thyroïde, les facteurs auto-immuns.
- Les causes médicamenteuses : les thérapies d'oestrogènes et les médicaments dérivés d'opium peuvent contribuer à l'hyperthyroïdie, alors que les androgènes, les corticoïdes et les salicylates peuvent être impliqués dans l'hypothyroïdie.
- L'hérédité, les bouleversants hormonaux
- Puberté, grossesse et ménopause ...

PROBLÈMES THYROÏDIENS ET PERTE DE POIDS

Avant toute chose, il est indispensable d'être suivi par un endocrinologue pour un accompagnement médical qui conviendra à vos besoins. Il pourra mettre en place, lorsque cela est nécessaire, un traitement adapté qui permettra de stabiliser le taux d'hormones thyroïdiennes.

Lorsque ce taux est stable, il est possible d'envisager une perte de poids qualitative et quantitative. En parallèle, le bilan thyroïdien devra être fait régulièrement au rythme de la perte de poids, pour réévaluer, le cas échéant, votre traitement.

Si votre taux n'est pas encore stabilisé, un suivi de rééquilibrage alimentaire est possible et conseillé, sans pouvoir s'engager sur une perte de poids régulière. Le but sera de vous aider à équilibrer votre alimentation pour limiter la prise de poids notamment dans le cas d'une hypothyroïdie.



Tél : 06 86 68 01 83
Mail : contact@scottandco.net

Facebook : www.facebook.com/Associationscottandco



VOTRE PETITE ANNONCE AVEC PHOTO* GRATUITE C'EST ICI!



PAR MAIL
petites-annonces
@he-mag.fr

PAR COURRIER
HÉ Magazine BP 04
02310 CHARLY-sur-MARNE

Nom _____
Rue _____
Code postal _____
Ville _____

- Particulier
- Association
- Entreprise (Uniquement pour les offres d'emploi)

- Infos pratiques / Sorties
- Immobilier vente
- Autos - Motos
- Les bonnes affaires
- Immobilier location
- Emploi - Formation
- Offres
- Recherches

☎ _____ @ _____

IMPORTANT : votre annonce sera diffusée pendant toute la période de parution du magazine, et ne fera pas l'objet d'un renouvellement automatique. Une annonce par foyer.

Annonces limitées
(les annonces seront traitées par ordre d'arrivée)

Une seule photo par annonce
(prévoir une bonne résolution)

Cochez la rubrique, précisez le détail de votre annonce, le prix, la nature de l'événement, ainsi que l'heure, la date et le lieu. Merci de respecter les espaces entre chaque mots.
En cas d'annonce non conforme, non remplie ou illisible, celle-ci se verra refusée.

* Réservé uniquement aux particuliers, associations et municipalités sous réserve de places disponibles. Les photos sont valables uniquement dans la rubrique « Petites annonces ».



NOUVEAU SITE

Petites annonces gratuites pour les particuliers et les associations



Consultez les dernières éditions en ligne, ainsi que les archives

www.he-mag.info



“ Art de vivre „

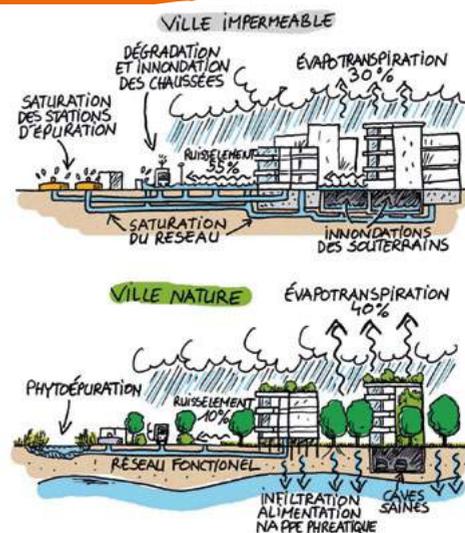
LE SYNDROME DE MANQUE DE NATURE

Le syndrome de manque de nature est parti de nombreuses observations aboutissant à une hypothèse: en passant plus de temps à l'intérieur, loin de la nature, l'humanité s'expose à de nombreux problèmes physiques et mentaux. Nous passons de nombreuses heures devant les écrans, sans contact avec notre environnement naturel. Les espaces artificialisés continuent de s'étendre dans tout le territoire, de manière plus rapide que l'augmentation de la population. Ce phénomène fragmente et cloisonne les milieux naturels, pour les humains comme pour les autres espèces. Ce type d'urbanisation et de périurbanisation tend aussi à augmenter les temps quotidiens de déplacement en voiture. Plus de pollution, moins de temps passé dehors.

La santé et le bien-être sont en jeu, et les enfants sont particulièrement touchés. Les symptômes de ce syndrome sont nombreux : hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH), maladies cardio-vasculaires, obésité, hypertension, diabète et cholestérol, myopie, asthme, dépression, stress, grandes fatigues, sans compter des retards sur le plan du développement d'habiletés motrices et d'aptitudes sociales.

En effet, il n'a pas seulement été démontré que la nature encourage l'activité physique, elle a également des effets sur notre bien-être psychique. Les enjeux peuvent être de taille quand on compare le coût des médicaments avec ceux d'un bon bol d'air. Par ailleurs, les expériences positives de contact avec la nature favorisant les prises de conscience et les engagements en sa faveur.

Il est donc grand temps de ne plus voir la nature et le vivant comme un ennemi à combattre, mais de chercher son contact à tout moment ! On peut par exemple créer une trame verte dans son jardin et accueillir la faune et la flore sauvage, nécessitant peu d'entretien puisqu'elle est adaptée au milieu. Si vous laissez votre gazon pousser, vous aurez sûrement la surprise de voir apparaître des orchidées sauvages dans votre nouvelle prairie.



« Bâtiment et construction - 15 propositions pour une transition écologique », natureparif



Isabelle BARDY

Bâtiment durable et Habitat sain
Mail : isabellehahn@free.fr

Site : www.constructionbio.wordpress.com

“ Anim'O „

Pourquoi vermifuger son chien?



Les contacts réguliers avec les autres animaux ou avec un environnement contaminé favorisent l'infestation de votre chien par des parasites internes, notamment des vers digestifs. Ils peuvent être à l'origine de troubles plus importants, en particulier chez les très jeunes animaux tels que : retard de croissance, amaigrissement, vomissement, diarrhée, ventre ballonné, perte de vitalité... Ils peuvent aussi atteindre d'autres organes vitaux tels que le cœur, les poumons ou les yeux. Il faut aussi le traiter pour protéger la santé de son entourage familial.

Qu'est-ce qu'un vermifuge ?

Le vermifuge est un traitement que l'on donne régulièrement à son chien afin de prévenir l'apparition de nombreuses maladies parfois mortelles. Il ne faut pas confondre le vermifuge avec l'anti-puce. Le vermifuge empêche la formation de vers dans l'organisme du chien ou, s'il y en a, les élimine.

Quand vermifuger son chien ?

Les traitements contre les vers plats ou ronds ne sont efficaces que sur un certain laps de temps. Pour protéger l'animal, il convient de lui donner du vermifuge régulièrement :

- **Pour les chiots** : ils doivent être vermifugés à 15 jours de vie puis tous les mois jusqu'à leur 6ème mois inclus, et ce quel que soit leur mode de vie.
- **Pour les chiens adultes** : ils doivent être traités tous les trois mois.
- **Les femelles en gestations** : leur système de défense étant affaibli elles sont susceptibles d'attraper des vers et de les transmettre à leurs chiots. Elles doivent donc être traitées au moment de la saillie et après la mise bas.



Comment le chien peut-il attraper des vers ?

Les vers se transmettent au chien le plus souvent par voie orale, lorsque celui-ci avale des œufs ou des larves de vers. Une fois dans le tube digestif ces œufs et larves vont évoluer en vers adultes et se multiplier.



Dr Stéphane LECONTE

Docteur vétérinaire

On les retrouve principalement :

- **dans l'organisme des animaux contaminés** : les chiens, mais surtout les rongeurs, porcs et ruminants
- **chez la mère** : une mère non vermifugée transmet les vers à ses chiots
- **dans les matières fécales**
- **en consommant des puces** d'où l'intérêt d'un traitement anti puces et tiques régulier.

Les vers sont-ils transmissibles à l'Homme ?

Oui, surtout les enfants, mais une bonne hygiène de vie (se laver les mains régulièrement, entretenir correctement les locaux) ainsi que la prescription d'un vermifuge de manière régulière aux animaux de la maison suffisent à se protéger contre les vers.

Comment doit-on vermifuger son chien ?

Les médicaments existent sous différentes formes: en pâte, en liquide, en comprimé, en pipette et en solution injectable. La consommation d'herbes ne marche pas.

Comment bien choisir son vermifuge ?

Tous les vermifuges ne se valent pas, et tous ne traitent pas tous les vers. Le médicament doit agir contre les nématodes (vers rond qui ressemble aux spaghettis comprenant les ankylostomes, les ascaris, les trichures...) et les cestodes (vers plats qui ressemblent à des rubans, comme les ténias ou les échinocoques connus pour être transmis par les renards).

NOIX DE SAINT-JACQUES sauce champenoise

4 personnes



- 4/5 Saint-Jacques par personne (soit 16/20 noix)
- 1/2 échalotes
- 3 belles noix de beurre
- 1 filet d'huile

- 1 beau verre de champagne
- 30cl de crème entière liquide
- 200g de riz thaï
- Sel, poivre
- Ciboulette

1 Faites suer les échalotes avec deux belles noix de beurre.

2 Quand les échalotes sont bien suées, déglacez avec le verre de champagne et laissez réduire au 3/4.

3 Puis versez la totalité de la crème dans les échalotes et le champagne réduit, laissez cuire quelques minutes à feu doux pour que la sauce devienne sirupeuse. Salez, poivrez et réservez.

4 Faites chauffer une poêle à feu vif avec une belle noix de beurre et un filet d'huile pour ne pas que ce dernier devienne noir.

5 Faites poêler 2/3 minutes de chaque côté les Saint-Jacques pour les faire dorer et cuire.

6 Déposez les noix de Saint-Jacques dans une assiette et nappez-les de la sauce champenoise et servirez avec le riz thaï. Ciselez un peu de ciboulette fraîche et parsemez sur les Saint-Jacques.



Guillaume LHOME

Chef de cuisine
Facebook : la cuisine de guigui

Bien préparer sa peau pour le printemps

Les premiers rayons de soleil sont présents : il n'y a aucun doute le printemps arrive à grands pas !

Nous avons donc décidé de vous donner toutes les étapes indispensables pour préparer votre peau au printemps.



Étape 1

Le gommage

Le gommage est une étape indispensable car il permet d'éliminer les impuretés et les cellules mortes présentes à la surface de notre peau ceci tout en la rendant plus douce et éclatante. De plus, il permet d'optimiser les effets des crèmes que nous appliquerons, car le gommage favorise leur pénétration.



Étape 2

L'hydratation

Nous avons souvent tendance à délaisser l'étape hydratation de notre routine beauté à l'arrivée des beaux jours car la peau ne tiraille pas autant qu'en hiver. Erreur : l'hydratation est la clé pour une peau en pleine santé.



Étape 3

Le bronzage

Notre peau est gommée, hydratée, mais il manque une dernière chose pour être parfait : le bronzage. Vous n'avez pas le temps ou la possibilité d'aller bronzer? Pas de panique, nous avons la solution : il suffit d'utiliser un autobronzant. Parfait pour avoir un joli teint hâlé. Vous pouvez également utiliser des compléments alimentaires solaires qui préparent au bronzage.



Christelle BRUNET

Esthéticienne
Tél : 01 60 24 31 21

Facebook : institut de beauté cecolia



“Déco”

Un air de vacances règne sur nos maisons

Quel pur bonheur de changer de décoration : passer du style shabby au style série noire. Sans oublier le style loft zen industriel anglais, ces différents choix de styles vous apporteront une agréable joie de vivre dans vos intérieurs.

N'oubliez pas les accessoires qui agrémenteront votre maison :

- de jolis miroirs soleil,
- de beaux bouquets de fleurs éternelles,
- des senteurs en permanence,
- de jolis tableaux
- des vases,
- des statues asiatiques,
- des lanternes lumineuses,
- des tapis,
- du papier peint,
- de la peinture,
- des tissus d'ameublement, etc.



Marie-Claude

Décoratrice d'intérieur
Tél : 06 88 32 60 11

Mail : decors77@orange.fr

“Geek”



Avec AR ZONE scannez la page pour télécharger le jeu.

Ce mois-ci nous allons vous faire découvrir un jeu gratuit de tir en réalité augmentée.

Ghosts N 'Guns est un jeu de tir, bourré d'action en réalité augmentée.

Que vous soyez dans votre chambre, au bureau ou dans la rue, amusez-vous à tirer sur des fantômes et des créatures effrayantes.

Retrouvez des niveaux de jeu amusants et immersifs.

Le jeu propose une multitude de créatures dans une ambiance fun et rythmée par une bonne musique.



Pour découvrir cet univers, nous conseillons aux lecteurs de télécharger notre application AR Zone et de scanner cette page, afin de découvrir la vidéo du jeu, ainsi que les liens de téléchargement.

Bon jeu à toutes et à tous !!!

ATTENTION Il est recommandé de vérifier la compatibilité de votre smartphone ou tablette, afin de jouer dans les meilleures conditions.





RIKA®

Le poêle autrichien

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

Avec
ARZONE
scannez
la page
pour
découvrir
la gamme
complète de
poêles.



LES JOURS EXCEPTIONNELS RIKA®

VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE GAMME DE POÊLES LES PLUS SILENCIEUX DU MARCHÉ



Le chevonné
de chez RIKA.



Le poêle
innovant.



Un point de mire
novateur.

Découvrez les nouveaux arrivages en exclusivités et éditions limitées ainsi que nos poêles en fonctionnement toute l'année au sein de notre espace d'accueil de **380m²**.

* Voir conditions en magasin.

www.rika-77.com



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

Mail : rika.meaux77@gmail.com
Facebook : **Rika Nanteuil Lès Meaux**

5, Avenue Fridingen (derrière TOYOTA et à 100m de Del ARTE)
77100 Nanteuil-Lès-Meaux