

# Hé

Le local  
qui vous parle

Votre mag interactif

**SANTÉ**

## Intérêt de l'ostéopathie

sur les cicatrices post chirurgicales

**BIEN-ÊTRE**

## Les bienfaits

des huiles essentielles

**BIEN-ÊTRE**

## Atelier d'écriture

verbaliser ses émotions

**AUTO**

## Le vitrage des véhicules

une technologie avancée

**IMMO**

## Comment calculer

la surface habitable de son logement

**CUISINE**

## Cordon bleu

spécial rentrée



**HÉ MAG**  
EST INTERACTIF !



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

**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**

**1**



Munissez-vous de  
votre smartphone

**2**



Téléchargez l'application  
mobile<sup>(\*)</sup> gratuite  
**ARZONE**

**3**



Scannez les pages  
signalées par le  
pictogramme **AR**



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

AR

**SALON  
HABITAT  
& DÉCO**  
MEAUX LE COLISÉE  
**25 AU 27 SEPT.**



Vendredi 14h-19h, Samedi et Dimanche 10h-19h

Entrée 4€ - Gratuit pour les moins de 15 ans

VENEZ EN TOUTE SÉRÉNITÉ, retrouvez nos mesures sanitaires sur [www.salonhabitat.net](http://www.salonhabitat.net)

**INVITATION**

Permettant l'entrée gratuite. Valable le jour de votre choix, pour une personne.

**Entrée 4€**  
Gratuit pour les moins de 15 ans

**SALON  
HABITAT  
& DÉCO**

**25 AU 27 SEPT.**

- Vendredi 25 sept. de 14h à 19h
- Samedi 26 sept. de 10h à 19h
- Dimanche 27 sept. de 10h à 19h



MEAUX LE COLISÉE

[www.salonhabitat.net](http://www.salonhabitat.net)

Meaux Métropole La Mame



# Sommaire

<b>SANTÉ</b>	_____	<b>06</b>
<b>BIEN-ÊTRE</b>	_____	<b>08</b>
<b>BIEN-ÊTRE</b>	_____	<b>10</b>
<b>AUTO</b>	_____	<b>12</b>
<b>IMMO</b>	_____	<b>14</b>
<b>CUISINE</b>	_____	<b>16</b>
<b>MUZIK</b>	_____	<b>18</b>
<b>CULTURE</b>	_____	<b>20</b>
<b>GEEK</b>	_____	<b>22</b>
<b>CINÉMA</b>	_____	<b>24</b>
<b>AGENDA</b>	_____	<b>26</b>
<b>PETITES ANNONCES</b>	_____	<b>29</b>
<b>JEUX</b>	_____	<b>30</b>

## HÉ MAGAZINE N° 5 SEPT 2020 MLV

Société éditrice : HÉ MAGAZINE

ISSN 2728-4476

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.*



Le poêle **autrichien**



**ANNIVERSAIRE RIKA**

Présents du 25 au 27 septembre 2019  
au SALON DE L'HABITAT & DÉCO de MEAUX

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



MARQUE PRÉFÉRÉE  
DES FRANÇAIS\*

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



**DOMO**  
Le chevronné  
de chez RIKA.



**INDUO II**  
Le système  
de chauffage mixte.



**COSMO**  
Un point de mire  
novateur.



\* selon un sondage réalisé par l'institut Statist

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

Zone commerciale des Neaux  
( Picard surgelés )

**ESSÔMES SUR MARNE**

**03 64 13 02 04**

5, Avenue Fridingen  
( derrière Toyota )

**NANTEUIL LÈS MEAUX**

**09 83 73 69 61**

**www.rika-77.com**

SANTÉ

# INTÉRÊT DE L'OSTÉOPATHIE SUR LES CICATRICES POST CHIRURGICALES

## QU'EST-CE QU'UNE CICATRICE POST CHIRURGICALE?

Lors d'une opération chirurgicale, le chirurgien effectue une incision. Suite à cet acte médical, un processus de réparation du derme (partie la plus externe de la peau) va se mettre en place, laissant apparaître une trace visible: la cicatrice. La cicatrization est une étape importante dans la régénération tissulaire, témoignant d'un des principes de l'ostéopathie: l'autoguérison du corps humain.

## APPARITION D'ADHÉRENCES CICATRICIELLES : DÉFINITION.

Au niveau de la cicatrice et au fur et à mesure du temps qui passe, le corps va faire en sorte que la peau cicatricielle ne s'ouvre pas et il peut y avoir un processus de resserrement qu'on appelle adhérence. Mais, ces adhérences peuvent provoquer des réactions au niveau de la cicatrice, qui peut alors être d'aspect rouge inflamma-

toire, piquer, gratter, tirer... Cela peut induire des conséquences globales comme douleurs musculaires, douleurs dorsales, tendinites voire douleurs digestives...

## COMMENT L'OSTÉOPATHIE INTERVIENT SUR LES ADHÉRENCES CICATRICIELLES?

Par des techniques douces et indolores, l'ostéopathe va travailler les différentes couches de la peau, de sorte à relâcher les tensions tissulaires qui se sont accumulées et installées avec le temps. Le praticien peut travailler par pressions, étirement... pour rétablir une meilleure élasticité et souplesse des tissus. De plus, le sang va pouvoir mieux circuler et les toxines pourront être éliminées de manière plus optimale. Ainsi, le/la patient/e ressentira une diminution notable de ses douleurs musculaires, dorsales...



Le suivi ostéopathique post chirurgicale se fait en complément du suivi par le chirurgien et ne s'y substitue pas.



**Damien CATTEAU**  
Ostéopathe D.O / Posturologue  
06 71 52 48 40  
Web : <https://osteopathe.damien-catteau.com>

FIFAUTO SERVICES

Vente véhicules d'occasion  
ENTRETIEN ET RÉPARATION  
DE VOTRE VÉHICULE



## SPÉCIALISTE DU NETTOYAGE AUTO



Extérieur



Intérieur

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

# OFFRE DU MOIS !

**3 500€**



**contrôlé, révisé et garanti**

**C3 1,4 HDI Exclusive 2005 DA, pack élec clim reg de vitesse 216 552 kms**

**CARTE GRISE OFFERTE**

sur l'achat de ce véhicule



## ACHAT - VENTE Véhicules d'occasion



**10 900€**

**Partner 1,6l 2018**  
DA pack clim radio gps  
clim bip AV 53 760 km



**4 400€**

**Skoda Fabia 1,6l TDI**  
04 CV DA pack clim radio  
204 469 km



**4 500€**

**Citroën C4 1,6l HDI**  
2006 DA pack clim  
radio 139 473 km



**4 400€**

**Renault Twingo ES**  
DA pack radio clim  
126 048 km



**16 500€**

**Talisman 2017**  
DA pack clim radio full  
options 28 916 km



**3 900€**

**Ford Max Ghia 2005**  
DA pack clim radio  
163 804 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**

# BIEN-ÊTRE MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR ! LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES

## « Renforçons notre système immunitaire »

Le système immunitaire est notre premier allié contre toutes les agressions que peut subir l'organisme. Chez certaines personnes, ses fonctions et son efficacité sont parfois diminuées. Une mauvaise alimentation, une trop forte exposition aux toxines, le stress, la fatigue ou encore certaines maladies peuvent en effet impacter les défenses de l'organisme et les affaiblir. Le système immunitaire est pourtant indispensable pour maintenir un état de forme générale et lutter efficacement contre les infections saisonnières.

Vous connaissez tous M. Virus, il s'immisce partout et arrive à mettre une jolie pagaille dans nos cellules : *gastro, rhume, grippe, angine* ! il est temps de se prendre en main, et de prévenir plutôt que de guérir.

Pour cela, il faut renforcer notre système immunitaire, lui donner tout ce dont il a besoin pour qu'il soit notre meilleur allié, notre super héros.

Vous savez ce qui est génial avec Dame Nature, c'est qu'elle nous met à disposition de nombreuses solutions naturelles pour nous préparer, nous protéger des virus et bactéries en tout genre. Heureusement, les huiles essentielles peuvent vous aider à passer l'hiver avec moins de tracas.

## Connaissez-vous les huiles essentielles et leurs extraordinaires bienfaits ?

Bien entendu, les huiles essentielles ne sont pas à prendre à la légère et demande avant toute utilisation de se renseigner, de se rapprocher d'une source fiable comme un(e) conseiller(e) en huile essentielle et/ou se documenter comme il se doit avant toute utilisation, manipulation.

Une fois cela mis en place, « **une goutte à la fois** », vous serez émerveillés de tous leurs bienfaits.



# Z'OM sur quelques huiles essentielles pour renforcer votre système immunitaire :



**L'huile essentielle de Niaouli** très douce donc très bien tolérée prévient les maux de l'hiver de façon idéale. À la fois fortifiante, purifiante et énergisante, elle protège l'organisme tout en boostant le tonus quotidien. Excellente en prévention, elle s'emploie aussi pour lutter contre les baisses de forme passagères.

**L'huile essentielle d'Arbre à thé** se présente comme une source réputée pour ses propriétés stimulantes, elle est aussi reconnue pour soutenir les défenses immunitaires en période d'agressions. En prévention ou en réaction à une agression extérieure avérée, cette huile est une alliée précieuse.

**L'huile essentielle de Ravinstara** est une véritable référence de l'aromathérapie pour renforcer les défenses immunitaires, celle-ci doit principalement ses vertus qui influent positivement sur les mécanismes des défenses de l'organisme et qui permet de combattre plus efficacement les agressions extérieures véhiculées par le froid.

**L'huile essentielle de Thym** agit positivement sur les défenses immunitaires. Elle stimule l'activité des acteurs principaux de l'immunité, aide à lutter efficacement contre les déséquilibres des voies respiratoires, les molécules de cette huile agissent en synergie en assainissant le terrain. Rare et précieuse, cette huile est donc un partenaire incontournable de l'automne et de l'hiver.

Vous voilà prêts à renforcer votre bouclier, votre système immunitaire pour être paré cet hiver.

**Alicia RENOUE**

Conseillère en huiles essentielles  
07 85 65 12 34

Web : [www.osez-vous-maintenant.com](http://www.osez-vous-maintenant.com)



## 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

Bureaux  
Locaux commerciaux  
Commerces  
Salles de sport  
Cabinets Médicaux  
Collectivités  
Industries

DEVIS GRATUIT

AGENOR Château-Thierry  
Zl de L'omois 02400 BEZU-SAINT-GERMAIN  
03 23 69 99 94 - [jpis@agenor.fr](mailto:jpis@agenor.fr)  
[www.agenor.fr](http://www.agenor.fr)

RETROUVEZ-NOUS SUR  
facebook  
agenor chateau thierry

**OBJECTIFS : verbaliser ses émotions, délier sa plume, découvrir sa créativité. Garder la trace de cette période inédite, le confinement, dans un livre témoignage.**

Sovimanga vit à Paris.

Elle a 42 ans, élève 2 elfes (Quentin et Maddy), 2 chlorophytums, court après ses rêves d'enfant tout en fuyant les ennuis.

Elle téléphone quelquefois à son vieil oncle Carmi, qui a tout quitté pour vivre sur une île à l'autre bout du monde, son petit paradis.

Il y cultive des patates douces, la simplicité et l'humour.

Son rire tonitruant a le pouvoir de transformer les situations les plus catastrophiques en souvenirs lointains.

C'est pour cette raison que Sovimanga ne manquerait pour rien au monde une occasion de l'entendre résonner dans le combiné.

« Allô Carmi ? C'est Sovimanga. Tout va bien ?

- Toujours, ma belle, quand j'entends ta voix. Quoi de neuf sur Terre ?

- Il s'est passé quelque chose d'incroyable.

Un virus inconnu s'est propagé dans l'air. Nous avons été confinés pendant 8 semaines.

- Confi quoi ??????

- Confinés. Enfermés chez soi. Dans son terrier, son placard, sa bulle ou son palace... Les manèges ne tournaient plus, les cours de récré se sont vidées, les avions restaient sur le tarmac, les commerces ont baissé leurs rideaux. Du jamais vu !

- Eh bien, la bonne nouvelle, c'est que tu as pu avoir du temps. Tu as du vivre comme moi, chaque instant, jusqu'à en perdre la notion, du temps. Ralentir, accorder la cadence de tes pas à celle des battements de ton cœur, laisser s'étirer chaque seconde, un slow avec l'éternité !

- Pas tout à fait. Il n'y avait plus école, je m'y suis collé entre deux heures de télétravail. Tu ajoutes le stress avec les enfants qui ne comprenaient rien aux gestes barrières.

- Aux gestes quoi ???

- Aux gestes barrières : fini les bisous, les gros câlins, nous sortions avec nos masques faits main, et éternuons dans le creux du coude.

- Ça devait être dur pour Quentin, lui qui adore faire goûter ses crottes de nez à ses copains.

- Oui. Au fil des semaines il s'est mis à faire

le tour de l'appartement en comptant ses pas, il passait par le balcon... Maddy était scotchée à la télévision, je ne trouvais pas le courage de lui dire non. Mon travail n'a pas beaucoup avancé : sans les autres, l'inspiration ne venait pas.

- Et Marie, elle a tenu le choc ?

- Ma sœur n'a pas choisi le métier le plus facile... Les infirmières étaient en première ligne, le tempo était rapide. Elle a vécu son heure de gloire, au balcon, on l'applaudissait tous les soirs. C'est encore un secret, mais elle nous a annoncé qu'elle attendait son premier lutin.

- Son premier quoi ???

- Son premier enfant, il arrive, comme une promesse de bonheur en ces temps incertains.

- Au milieu du chaos enfin une bonne nouvelle !

- Il y a eu des moments de pure magie. En triant mes affaires, j'ai retrouvé tes vieux carnets griffonnés de mots qui parlent d'amour, de sardines grillées et de liberté. Ça m'a fait un bien fou. Le soir, c'était drôle, une chauve-souris venait nous rendre visite. Elle tournait au-dessus de nous pendant le dîner. Comme pour nous dire de laisser du temps au temps. J'ai savouré chaque rayon de soleil qui parcourait mon visage, chaque bouffée d'oxygène lors de notre sortie de ravitaillement hebdomadaire. Même les enfants, je ne les vois plus pareil. Ils sont devenus sauvages avec leurs cheveux longs en broussaille, mais terriblement beaux.

- Tu sais, il paraît que la beauté est dans les yeux de celui qui regarde\*.

- Oui, c'est ça, c'est mon regard sur la vie qui a changé. Mais ça y est, on va être déconfiné.

- Déconfiné quoi ???

- Dès lundi, on pourra circuler librement, sans autorisation, sans papier.

- Je sais. Je suis derrière votre porte. J'ai eu peur de vous perdre et trop hâte de vous serrer dans mes bras. Mon île, c'est vous, je vous aime. »

\*Citation d'Oscar Wilde (1854-1900)

Maintenant à vous de jouer en créant un poème avec vos souvenirs de confiné(e) dont chaque strophe commencera par :

« Je me souviens ... »

Les vers et les rimes sont libres, c'est votre créativité qui doit passer en premier.



**OMOIS ISOLATION CONFORT**

**OFFRES EXCEPTIONNELLES**

ENTREPRISE PRÉSENTE DANS VOTRE RÉGION DEPUIS 1997

**Aisne - Seine et Marne**

**BUREAU : 03 23 69 49 39 PORT. : 06 07 88 45 36**  
**Mail : contact@omoisisolationconfort.fr**  
 ZI DE L'OMOIS - BEZUET 02400 Bézu-Saint-Germain  
**WWW.OMOISISOLATIONCONFORT.FR**

**PORTES**

Enroulables  
Sectionnelles plafond  
Latérales  
Battantes  
Motorisées...

**MOOS**  
Fabricant depuis 1966

**GYPASS**  
s'adapte à tous vos espaces

**LAKAL**

**RGE**  
QUALIBAT  
EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE IENR

\* Voir conditions de vente en magasin

# LE VITRAGE DES VÉHICULES UNE TECHNOLOGIE AVANCÉE

La technologie des vitrages dans l'automobile a beaucoup progressé. Leurs surfaces ont notoirement augmenté, parfois au détriment du poids. Les formes des pare-brise deviennent complexes, car elles doivent s'intégrer harmonieusement dans la forme de la carrosserie du véhicule et posséder des fonctions toujours plus importantes pour délivrer des informations d'aide à la conduite du véhicule.

La surface vitrée moyenne d'une voiture est passée au cours des 30 dernières années de 2,50 m<sup>2</sup> à 4 m<sup>2</sup>, soit une progression de 60 % qui résulte de pare-brise nettement plus grands et de l'arrivée des toits en verre.

Auparavant, les pare-brise étaient fixés grâce à un joint en caoutchouc sur la carrosserie. Aujourd'hui ils sont collés et contribuent à la rigidité des caisses et à l'absorption des chocs lors d'un accident, car ils ne partent plus en éclats et restent solidaires de la carrosserie même s'ils sont fendus.

## COMPOSITION :

Le composant principal du verre est la silice, c'est tout simplement du sable auquel on ajoute des éléments fondants. C'est de la potasse, de la soude ou de la chaux. Le dosage très précis de ces éléments permet d'obtenir les caractéristiques recherchées pour le verre selon son usage. On adjoint à ce mélange des débris de verre recyclé (le calcin) et l'on chauffe l'ensemble à 1550°. Pour une vitre plate, le verre fondu est coulé sur un bain d'étain en fusion. Plus léger, le verre flotte sur la surface du métal fondu. Le verre encore chaud est étiré par laminage entre 2 rouleaux métalliques lors duquel on règle l'épaisseur désirée. Ce procédé est nommé « float ». La feuille de verre ainsi obtenue subit ensuite diverses

opérations selon que l'on veuille produire des vitres latérales, des lunettes arrière, des pare-brise ou des toits transparents. On utilise deux types de verre dans l'automobile :

### - LE VERRE TREMPÉ (OU SÉCURITÉ)

On l'appelle ainsi, car il est refroidi brusquement alors qu'il est encore chaud en sortie de laminoir. Cette opération lui confère une grande résistance mécanique, mais en cas de choc par projectile (cailloux, etc...) il explose en petits fragments pas très coupants. Auparavant toutes les vitres d'un véhicule étaient en verre trempé mais depuis la fin des années 70 le pare-brise est en verre feuilleté.

### - LE VERRE FEUILLETÉ

Il est composé d'un assemblage de 2 feuilles de verre collées de part et d'autre d'une feuille de plastique souple (polyvinyle butiral). Il est depuis longtemps obligatoire dans la composition des pare-brise, mais on le trouve de plus en plus souvent dans les panneaux de toit, les vitres latérales et sur les lunettes arrière.

## MISE EN FORME DES VITRAGES :

A l'origine, ils étaient plats puis dans les années 50 ils ont commencé à prendre des formes galbées de plus en plus complexes. Pour parvenir à ces formes le verre est chauffé à 800° pour être malléable, puis on aspire la vitre sur une contre-forme pour lui donner sur l'ensemble de sa surface les courbures souhaitées. Ce procédé convient au verre trempé comme au verre feuilleté. Il garantit une excellente qualité optique, car sur les véhicules modernes on projette sur le pare-brise, comme dans les avions de chasse, des informations sur la conduite appelées vision tête haute et réalité augmentée.



## LES VITRAGES DEVIENNENT DE VÉRITABLES VITRINES TECHNOLOGIQUES :

### - VERRE SUR-TEINTÉ

De l'intérieur la visibilité reste intacte mais de l'extérieur il est impossible d'identifier le contenu et les occupants du véhicule. Ce niveau d'obscurité fait l'objet d'une norme définie par l'article R316-3 pour le pare-brise et les vitres avant depuis le 13 avril 2016.

### - VERRE THERMIQUE

L'effet de serre bien connu du verre ordinaire est atténué par des microparticules de titane incluses dans le pare-brise et qui réfléchissent de 30 à 40 % des rayons du soleil. Ces microparticules n'affectent en rien la visibilité mais l'effet de serre en est diminué d'autant.

### - VERRE HYDROPHOBE

Les ingénieurs verriers ont réussi à synthétiser dans le verre certains composants des feuilles de lotus sur lesquelles l'eau n'a aucune adhérence. La pluie glisse ainsi sur le pare-brise et la visibilité reste satisfaisante. On pourra bientôt se passer d'essuie-glaces, mais il reste quelques progrès à réaliser.

### - VERRE À LUMINOSITÉ VARIABLE

C'est le système « Varilux » bien connu des opticiens pour les verres de lunettes qui foncent avec le soleil, mais qui reste encore très coûteux à appliquer sur des grandes surfaces, comme les pare-brise ou les toits ouvrants.



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



Contact

**COMMERCIAL**

**Port : 07 83 76 93 83**  
**MAIL : contact@he-mag.info**

*Au Domaine des Chaumes*

Salle de réception et hébergement

pour vos mariages,

vos baptêmes, vos banquets...

77260 Sainte Aulde

01 60 23 60 67 - 06 52 97 13 33

mdivin@free.fr

# COMMENT CALCULER LA SURFACE HABITABLE DE SON LOGEMENT ?

*Vous souhaitez vendre ou acheter un bien ? Il faut distinguer les logements en copropriété soumis à la loi « Carrez » et les logements individuels qui ne sont soumis à aucune loi. Cependant, le code de la construction et de l'habitation donne les règles de calcul d'une surface habitable. Vous pouvez donc la calculer vous-même.*

## POUR CALCULER LA SURFACE HABITABLE :

Selon l'article R111-2 du code de la construction et de l'habitation, vous devez prendre la surface plancher construite et déduire les murs, cloisons, marches et cages d'escaliers ainsi que les gaines et les embrasures de portes et fenêtres. Les combles non aménagés, caves, sous-sols, remises, garages, terrasses, loggias, balcons, séchoirs extérieurs, vérandas et dépendances ne sont pas comptés comme surface habitable. Enfin, il convient d'exclure tous les espaces dont la hauteur est inférieure à 1.80 mètre, soyez vigilant quand vous avez des mansardes.

### Bon à savoir :

Lorsque vous consultez des annonces immobilières pour des maisons individuelles, il est difficile de savoir s'il s'agit réellement de la surface habitable ou utile. La surface utile est égale à la surface habitable + 50% des surfaces annexes.

Attention, il arrive parfois que des maisons soient en copropriété par exemple, pour une allée en commun avec le voisin. Dans ce cas, celles-ci sont soumises à la « loi carrez ».



**Marie HAMEAU**  
Mandataire immobilier  
Tel : 07 62 14 79 53  
FB : Marie Hameau La Fourmi-immo



## POUR CALCULER LA SURFACE « LOI CARREZ » :

Vous devez prendre la surface de plancher construite et déduire les murs, cloisons, marches et cages d'escalier, gaines, embrasures de portes et fenêtres, les espaces d'une hauteur inférieure à 1.80 mètre. Il faut aussi exclure, les lots d'une superficie inférieure à 8 m<sup>2</sup>. Exemple : les combles non aménagés sont pris en compte dans la « loi carrez » si ceux-ci sont supérieurs à 8 m<sup>2</sup>.

Il est fortement recommandé de faire appel à un diagnostiqueur pour calculer cette surface : une erreur de 5% peut entraîner une diminution du prix. L'acquéreur a une durée d'un an après la vente pour en faire la demande. En cas de recours, le vendeur peut se retourner contre le professionnel qui engagera sa responsabilité.

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

**CHAUSSETTES OBLIGATOIRES POUR ENFANTS ET ADULTES**

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

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



## Cordon bleu spécial rentrée

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 escalopes de poulet
- 4 tranches fines de jambon cru
- Fromage coulant
- 4 tranches fines de fromage du pays
- 4 tranches fines de morbier
- 80g de chapelure
- 30g de parmesan râpé
- 1 jaune d'œuf
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### PRÉPARATION

**1** Prenez une escalope ouverte, posez sur la moitié de droite la tranche de morbier et la tranche de jambon. Refermez bien l'escalope en la repliant par la moitié tout en veillant à ce que la garniture reste bien à l'intérieur. Fermez l'escalope sur le côté avec un petit cure-dent. Faites la même chose avec les 4 escalopes.

**2** Chauffez de l'huile d'olive dans une grande poêle. Pendant ce temps, mettez le jaune d'œuf dans une assiette creuse et mélangez-le bien. Dans une autre assiette, versez la chapelure, le parmesan et mélangez. Prenez une escalope et recouvrez-la de jaune d'œuf puis de la chapelure au fromage. Cela va paner les cordons bleus. Cuire à feu vif au début puis doux. Vérifiez la cuisson en piquant le cordon bleu avec un petit couteau : le poulet doit être bien blanc mais pas sec.



**Lionel LEROY**  
Boucher Traiteur  
Tel : 03 23 83 21 36  
Web : www.traiteurleroy.fr

100% Bonne dégustation...



**MEAUX**  
Quartier Médiathèque, proche gare, Immeuble entièrement rénové comportant 8 appartements de type 2 et 3. Livraison 1er Trimestre 2021  
**REF : B-E1OZ94**  
**À partir de PRIX : 128 000 €**



**MEAUX**  
Meaux quartier hôpital proche toutes commodités, une maison de 4 pièces principales composées en rdc : une entrée, un bureau avec accès au jardin arboré et un garage à l'étage un séjour, une cuisine indépendante, un toilette. Au 2ème : trois chambres, une salle de bains.  
**REF : B-E1NJVV PRIX : 248 000 €**



**MEAUX**  
Quartier Croix Saint Loup - Dans un environnement résidentiel calme. Maison avec jardin comprenant 5 pièces principales dont un salon-séjour avec insert et accès à la terrasse, une cuisine équipée, 4 chambres, une salle de bains et wc. Un garage. Très bon état général. Tous les commerces à 5 min à pied. Gare à 10 min.  
**REF : B-EOULJ9 PRIX : 250 000 €**

**Orpi** Cette année pour Halloween tout le monde portera un masque!

Du 20 octobre au 6 novembre 2020  
**Votre agence Orpi, vous offre 10 masques\*!**

\*10 masques par foyer, dans la limite du stock disponible. Dans les agences Orpi participantes à l'opération. Masque médical jetable (non stérile compatible avec la directive relative aux dispositifs médicaux 93/42/EEC. Norme EN14683.



**FUBLAINES**  
Proche Meaux Nouvelle Construction Livrable 1er semestre 2021. Une Maison contemporaine sur sous-sol total avec toit plat composée : en RDC : d'une entrée, séjour cuisine ouverte, toilette à l'étage : trois chambres une salle d'eau. Jardin de 300 m<sup>2</sup> env. Garantie décennale.  
**REF : B-E1NM7L PRIX : 316 000 €**

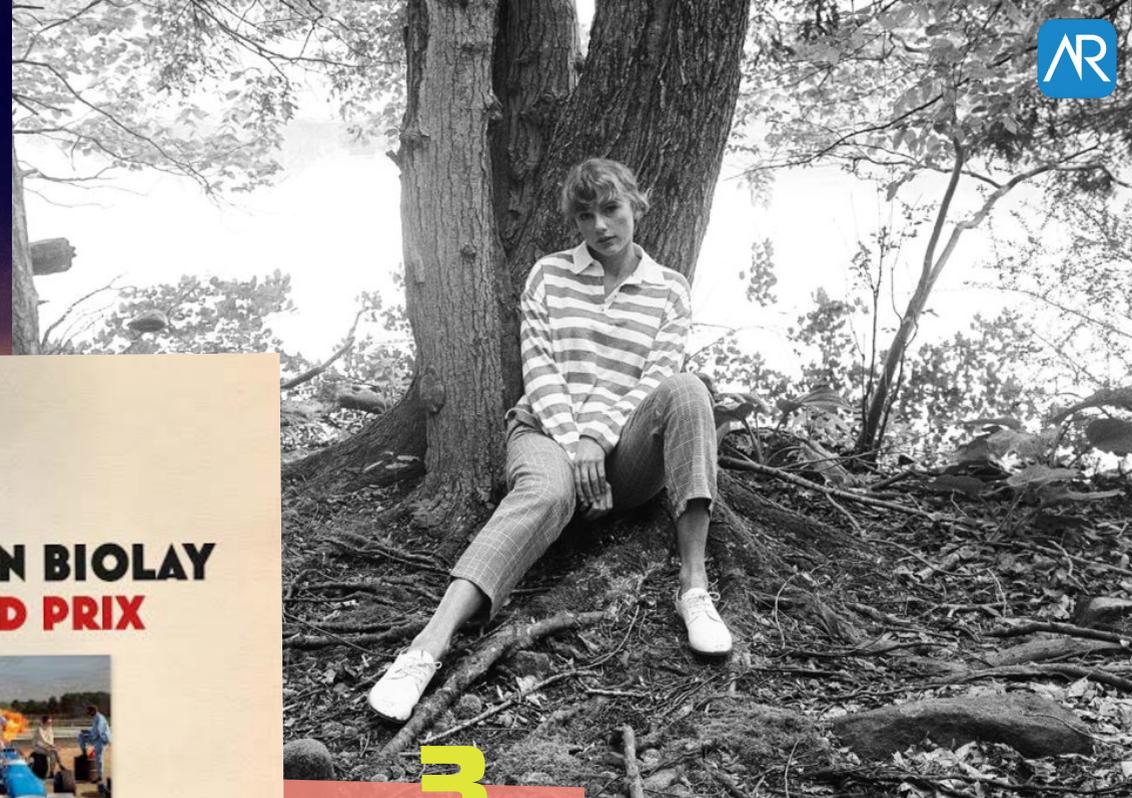
**Orpi**  
**GestimmO**

Ouvert  
du Lundi au Samedi  
de 9h à 12h  
et de 14h à 19h

29 BOULEVARD JEAN ROSE  
77100 MEAUX  
01 60 25 13 00  
gestimm@orpi.com

[www.orpi.com/gestimm](http://www.orpi.com/gestimm)

# EN PANNE D'IDÉES POUR CHATOUILLER VOS OREILLES ?



3

## TAYLOR SWIFT - FOLKLORE

À 30 ans passés, l'une des personnalités les plus influentes au monde continue de s'octroyer le luxe de faire ce qui lui plait et c'est tant mieux ! Au courant de l'été 2020, la star de country pop célébrait la sortie surprise de son huitième album studio, alors écrit, composé et enregistré en pleine période de confinement. Et qu'à cela ne tienne, la rupture avec ses productions précédentes, bien que mesurée, est effective, au profit d'une poignée de chansons intègres et épurées, offrant l'écrin idéal aux douces et séduisantes harmonies de l'américaine. À noter également la présence réjouissante d'invités de choix : Jack Antonoff (Fun), Aaron Dessner (The National) ou encore Bon Iver.



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

**TOP GARAGE**  
DU 2 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE 2020

**PLAQUETTES DE FREIN OFFERTES\***

**Garage FPR Automobiles**  
01 60 22 60 16  
11 Rue Ampère 77100 MEAUX - [fpr.automobile@wanadoo.fr](mailto:fpr.automobile@wanadoo.fr)

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

## BENJAMIN BIOLAY - GRAND PRIX

Ouvrant les hostilités sur le tubesque et tristement amoureux « Comment est ta peine », le plus dandy des songwriters actuel ne perd alors pas de temps pour annoncer la couleur : ce neuvième disque sera une fois de plus mélancolique ou ne sera pas. Cultivant la sensualité des émois saccagés et l'étonnante douceur des souvenirs acerbes et torturés, Benjamin Biolay continue de soigner un répertoire habilement niché entre chanson française traditionnelle et rock plus agité. Au programme, 13 nouveaux titres aux refrains rêveurs et malgré tout gorgés d'espairs romantiques, avec en fil rouge, le champ lexical du monde automobile. Après tout, pourquoi pas ?



2

## ARIELLE DOMBASLE & NICOLAS KER - EMPIRE

Perchée à 20000 lieues au-dessus des nuages, la plus divine des divas poursuit son ascension punk et joliment déjantée aux côtés de l'enfant terrible Nicolas Ker, tous deux occupés à l'édification olympienne de leur empire fantasmagique. Comme un pied de nez magnifique aux modes et aux tendances, le duo persiste et signe son nouveau manifeste pop, solaire et délicieusement rétro, à contre-courant des codes stéréotypés actuels et autoritaires. Entre sensualité langoureuse et poésie enragée, la synthèse des deux univers des protagonistes n'a jamais aussi bien fonctionné qu'à travers cet enregistrement, glorifiant le souvenir des grands noms qui ont traversé l'histoire musicale, des sixties jusqu'à aujourd'hui.



# Sélection de livres



**« Du côté des indiens »**

Belle écriture pour une histoire qui commence bien .... Puis, tout s'écroule. Auront-ils assez d'imagination pour s'en sortir ?



**« Les lettres d'Esther »**

Une librairie de Lille organise un atelier d'écriture épistolaire. Le pouvoir des mots et l'efficacité de la correspondance subliment la sensibilité, les forces et les faiblesses des participants. Et des inconnus se rencontrent ! Quelle magnifique écriture.



**« L'anomalie »**

Les passagers d'un vol Paris-New-York se trouvent dans une situation improbable ! Expérience scientifique, simulation, croyance, tour de magie ? Roman complexe, passionnant, conduisant à la réflexion.



**« Ketty Rouf »**

La prof strip-teaseuse ! De la philo à l'effeuillage burlesque façon Gypsy Lee Rose, Ketty Rouf décrit l'antagonisme et tous ses questionnements dans un roman tendre et brutal à la fois.



**« Terminal 4 »**

Polar moderne où deux inspectrices de la section antiterroriste enquêtent sur fonds de complot financier et de lutte altermondialiste. Le coupable n'est pas toujours celui que l'on croit dans une société à bout de souffle.



**« Betty »**

Betty, la petite indienne ! Que de poésie dans ce conte tragique américain construit comme un récit enrichi d'entretiens de Tiffany McDaniel avec des familles en souffrance. Violences conjugales et consanguines, rituels indiens, les femmes sont à l'épreuve. Que c'est dur ! Que c'est beau.



**« Paul Magnaud, président du tribunal de Château-Thierry »**

Paul Magnaud, président du tribunal de Château-Thierry, acquitte en 1898 Louise Ménard, une mère de famille ayant volé un pain pour nourrir ses enfants.



**« Le sel de tous les oubliés »**

Peu après l'indépendance de l'Algérie, Adem et sa femme Dalal vivent apparemment en harmonie près de l'école où Adem est instituteur. Le monde s'effondre pour Adem quand Dalal le quitte soudainement.



**Caroline DRAPIER**  
Gérante de librairie  
03 23 83 21 83  
FB : lalibrairiedesfables

**AllCycles**  
Running & Outdoor



**VOIR LA VIE autrement**

**VENEZ PROFITER de la prime de la région JUSQU'À 500€\* sur l'achat de votre vélo !!!**



\* Selon les conditions prévues par la réglementation.

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

# X BOX série X

La Xbox Series X est la prochaine console next gen de Microsoft. Succédant à la Xbox One, sa sortie est prévue pour le 10 novembre 2020.

## XBOX SÉRIE X, EST-CE LA CONSOLE LA PLUS PERFORMANTE JAMAIS CRÉÉE À CE JOUR?

Microsoft a dévoilé les caractéristiques de sa Xbox Series X en février dernier. Basée sur un processeur Zen 2 et une puce graphique Navi RDNA 2 signés AMD, la configuration de cette nouvelle console lui permet d'afficher une puissance brute de 12 TFLOPs. C'est deux fois plus que la Xbox One X (6 TFLOPs) et huit fois plus que la Xbox One classique (1.31 TFLOP). Par ailleurs, la Xbox Series X possède un stockage de type SSD optimisé et boosté par plusieurs technologies rassemblées au sein de l'architecture Xbox Velocity. La console de Microsoft nous permettra aussi de jouir du «ray tracing en temps réel», de l'audio 3D et de bien d'autres technologies destinées à augmenter l'immersion.

Enfin, la nouvelle manette de Microsoft se pare d'une robe mate et coiffe ses gâchettes d'un nouveau revêtement pour offrir une meilleure adhérence. Toujours dans l'optique d'améliorer notre expérience, la technologie Dynamic Latency Input viendrait réduire la latence.



# X BOX série S

La Xbox Series S est la console next gen à petit prix de Microsoft. Elle accompagnera la Xbox Series X haut de gamme. Malgré son tarif attractif, elle bénéficie de fonctionnalités intéressantes, d'un matériel de qualité, ainsi que d'un catalogue de jeux étoffé. La Xbox Série S sera associée au Game Pass.



La console devrait être équipée d'un SoC AMD custom gravé en 7nm avec un CPU 8-core, 16 thread basé sur l'architecture Zen 2, le tout cadencé à 3,8 GHz. Ce sont les mêmes caractéristiques que celles de la Xbox Series X. Le CPU de la Xbox Series S devrait ainsi être meilleur que celui embarqué dans la PS5.

On trouve par contre une différence très sensible au niveau du GPU. Si le NAVI RDNA 2 est utilisé dans les deux cas, la Xbox Series S délivre une puissance de 4 TFLOPs. C'est à peu près égal à la puissance graphique d'une PS4 Pro et inférieur à une Xbox

One X (6 TFLOPs). La Series X est quant à elle annoncée à plus de 12 TFLOPs, soit une puissance trois fois supérieure.

De là à dire que la Xbox Series S a le niveau d'une console current gen, il n'y a qu'un pas que nous ne franchirons pas. Avec ses 10 Go de RAM GDDR6 et son stockage SSD PCIe 4.0 (dont le volume reste à déterminer) permettant entre autres de réduire les temps de chargement, nous avons clairement affaire à une console qui va réussir à améliorer notre expérience de jeu.

La Xbox Series S profitera également bel et bien du ray-tracing. Cette technologie qui devient de plus en plus indispensable dans le jeu vidéo sera de la partie sur la console next Gen abordable de Xbox. Celle-ci permet de calculer les effets de la lumière avec précision pour une meilleure gestion des reflets, donnant des environnements plus beaux et plus réalistes en jeu.

**Hé**  
Le local qui vous parle

Contact

**COMMERCIAL**

Port : **07 83 76 93 83**

MAIL : **contact@he-mag.info**

**Hé**  
Le local qui vous parle

**OFFRE D'EMPLOI**

Recherche

**AGENT-COMMERCIAL**

Contactez-nous au :

Port : **07 83 76 93 83**

MAIL : **contact@he-mag.info**

## A L'AFFICHE

**ANTOINETTE DANS LES CEVENNES**

Le film fait partie de la Sélection Officielle Cannes 2020. Des mois qu'Antoinette attend l'été et la promesse d'une semaine en amoureux avec son amant, Vladimir. Alors quand celui-ci annule leurs vacances pour partir marcher dans les Cévennes avec sa femme et sa fille, Antoinette ne réfléchit pas longtemps : elle part sur ses traces !

**LES CHOSES QU'ON DIT, LES CHOSES QU'ON FAIT**

Daphné, enceinte de trois mois, est en vacances à la campagne avec son compagnon François. Il doit s'absenter pour son travail et elle se retrouve seule pour accueillir Maxime, son cousin qu'elle n'avait jamais rencontré.

**TENET**

Muni d'un seul mot Tenet est décidé à se battre pour sauver le monde, notre protagoniste sillonne l'univers crépusculaire de l'espionnage international. Sa mission le projettera dans une dimension qui dépasse le temps. Pourtant, il ne s'agit pas d'un voyage dans le temps, mais d'un renversement temporel.

**LES BLAGUES DE TOTO**

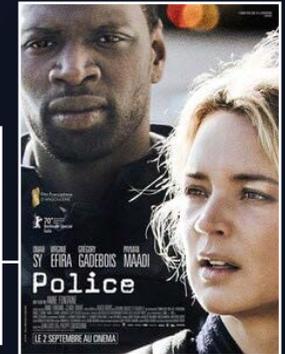
A l'école, Toto est bien plus doué pour faire rire ses copains qu'écouter les leçons de la maîtresse. Avec ses parents aussi, les blagues de Toto se transforment souvent en catastrophes. La dernière en date ? La chute d'une sculpture pendant un événement organisé par le patron de son père. Mais cette fois-ci, Toto assure qu'il est innocent.

**J'IRAI MOURIR DANS LES CARPATES**

L'histoire commence par un banal accident de voiture sur une route montagneuse des Carpates. La voiture d'Antoine de Maximy, le présentateur de la série «J'irai dormir chez vous» a été emportée dans une rivière et son corps n'a pas été retrouvé.

**POLICE**

Virginie, Erik et Aristide, trois flics parisiens, se voient obligés d'accepter une mission inhabituelle : reconduire un étranger à la frontière. Sur le chemin de l'aéroport, Virginie comprend que leur prisonnier risque la mort s'il rentre dans son pays.

**UNE NUIT AU LOUVRE : LÉONARD DE VINCI**

Filmée spécialement pour le cinéma, cette visite privée nocturne de l'exposition LÉONARD DE VINCI, conçue et organisée par le Musée du Louvre, est l'occasion unique de contempler les plus belles œuvres du peintre au plus près. Cette grande rétrospective consacrée à l'ensemble de sa carrière de peintre montre combien.

**LES NOUVEAUX MUTANTS**

Rahne Sinclair, Illyana Rasputin, Sam Guthrie et Roberto da Costa sont quatre jeunes mutants retenus dans un hôpital isolé pour suivi psychiatrique. Le Dr Cecilia Reyes, qui estime ces adolescents dangereux pour eux-mêmes comme pour la société, les surveille attentivement et s'efforce de leur apprendre à maîtriser leurs pouvoirs.



## AGENDA

### Septembre

#### VILLENEUVE LE COMTE

LUNDI 28# 14H

##### Un temps pour soi

Atelier bien-être, détente, rencontres et échanges. Maison de l'environnement.  
**01 78 71 40 90**

#### CHESSY

LUNDI 28# 14H30

##### Petite pause... comme à la maison

Rencontre et échanges autour de la parentalité. Médiathèque de Chessy.  
**01 78 71 40 90**

#### CHESSY

MARDI 29# 10H

##### Marche douce

Venez marcher à votre rythme sur 3 km, accompagné de bénévoles de La Maison Valeuropéenne / CSI.  
**01 78 71 40 90**

#### CHESSY

MARDI 29# 10H

##### Le rendez-vous du mardi

Activités et échanges autour des loisirs créatifs. Grange du Coq Faisan.  
**01 78 71 40 90**

### Octobre

#### MAGNY LE HONGRE

MARDI 3# 17H

##### La Hongrémanienne

3e édition du Trail nature « La Hongrémanienne » de 16 km entre Magny le Hongre et Saint-Germain-sur-Morin. Course ouverte aux plus de 18 ans. Inscription : 15€. Certificat médical ou licence sportive à prévoir lors de l'inscription.  
**01 60 43 51 00**

#### COUPVRAY

JEUDI 8# 10H

##### Rallye Emploi Val d'Europe

Venez rencontrer les entreprises qui recrutent. 60 stands, 500 offres d'emploi. Mettez toutes vos chances de votre côté le jour J en adoptant les bonnes pratiques et en valorisant vos compétences. Animés par les conseillers de Pôle emploi. Ouvert à tous. Entrée libre. Gymnase David Douillet.  
**01 78 71 40 95**

#### MAGNY LE HONGRE

SAMEDI 10# 20H30

##### Les trois mousquetaires

Venez redécouvrir l'histoire d'Alexandre Dumas dans une version actualisée, rythmée et pleine de joie, une comédie familiale qui vous ravira tous ! À partir de 4 ans. De 6 à 12 €. Salle des Fêtes.

#### MAGNY LE HONGRE

SAMEDI 10# 21H

##### Afterwork : Ko Shin Moon

Concert électro cosmopolite au Club File7. Brouillant les frontières temporelles et géographiques, Ko Shin Moon offre un voyage dépayssant aux destinations estivales et festives. Gratuit sur réservation.  
**01 60 43 66 12**

#### SERRIS

SAMEDI 17# 21H

##### Florent Peyre

Après avoir joué dans la pièce « Le Prénom », dans la série « Papa ou Maman », Florent nous présente aujourd'hui son second one-man-show. De 23 à 29€. Centre culturel la Ferme des Communes.  
**01 60 43 66 12**

#### CHESSY

LUNDI 19#

##### Vacances jeunes stages Toussaint

Depuis le 14 septembre, les jeunes val-européens peuvent s'inscrire aux stages vacances jeunes proposés par Val d'Europe Agglomération pendant les congés de la Toussaint. Il reste des places aux stages de plongée, boxe, cirque et 1ers secours... Inscriptions au siège de Val d'Europe Agglomération à Chessy.

01 60 43 66 52

#### MAGNY LE HONGRE

LUNDI 19# 9H

##### Vacances jeunes multisports

Ouvertes à tous les jeunes de 9 à 17 ans pendant les vacances scolaires et animées par les éducateurs diplômés d'État de Val d'Europe Agglomération. Accueil de 9h00 à 12h00 et/ou de 14h00 à 17h30 sauf week-end. Gratuit.  
**01 60 43 66 52**

#### MAGNY LE HONGRE

MERCREDI 28# 14H

##### Atelier soundpainting

Atelier soundpainting suivi d'un mini-concert. Inventé aux États-Unis par le musicien et plasticien Walter Thompson, le Soundpainting est un langage de signes universel et multidisciplinaire. Guillaume et Johanna, qui forment le duo de chansons Petit Grain, vous proposent un atelier d'initiation ludique à ce langage, où improvisation et corps tiennent une place importante dans la composition musicale. Pour les 6-11 ans. Gratuit sur réservation – Nombre de places limitées.  
**01 60 43 66 12**



Créateur & organisateur d'événements

partout en France



DES FORMULES SPÉCIALEMENT CONÇUES  
POUR LES PROFESSIONNELS

## Une Soirée de Gala d'entreprise



« Réalisez votre événement avec nous, nous sommes spécialisés dans l'accompagnement d'événement d'entreprise clé en main ».

LE CHOIX DE VOTRE LIEU  
DE RÉCEPTION



VOTRE DÎNER GOURMAND  
ET SAVOUREUX



LE TYPE D'ANIMATION

CONTACTEZ STEVEN NOWAK

06 48 77 88 42

ou par e-mail

slysmilelocation@gmail.com

21 Rue des Longs Sillons, 77120 Coulommiers | [www.slysmilelocation.com](http://www.slysmilelocation.com)





# PETITE ANNONCE GRATUITE

Avec photo\*



\*RÉSERVÉ UNIQUEMENT AUX PARTICULIERS, ASSOCIATIONS ET MUNICIPALITÉS SOUS RÉSERVE DE PLACES DISPONIBLES.  
LES PHOTOS SONT VALABLES UNIQUEMENT DANS LA RUBRIQUE « PETITES ANNONCES ».

**PAR MAIL**  
petites-annonces-mlv  
@he-mag.info

**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  
 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.

## PETITES ANNONCES AUTO - MOTOS

Vds 4X4 Toyota Land Cruiser Année 90 roulant. Prix à débattre. **06 14 82 19 36**

Particulier recherche véhicule 5 chevaux contrôle technique OK -2 000€. **01 64 04 45 70**

## IMMOBILIER

Recherche maison individuelle F3, sur Charly sur Marne et environ, pour couple de retraités. Loyer raisonnable. **03 23 82 18 61**

Recherche location maison sur Château-Thierry, accès handicap, jardin, garage. **07 80 34 74 45**

## BONNES AFFAIRES

Vends tapis de marche peu servi acheté en janvier 180€. **03 23 82 18 43**



Vend robot avec accessoires 100€. **06 41 19 17 06**



Vends échafaudage haut travail en alu 5m, neuf emballage d'origine. Valeur neuf 350€ vendu 200€. **06 73 12 63 13**

Vds grande cage à furet 80€. **03 23 70 02 94**

Vds canapé qui a déjà vécu pour famille turbulente, en cuir buffle écru. Prix à débattre. Coulommiers **06 19 41 46 81**



Vds table gris perle 160/88 80€, sèche serviettes SDB Atlantic 100€ état neuf. **06 63 62 24 47**

Vds rollers Rossignol41 aluminium frame roues 80mm thermofit. **06 19 41 46 81**

Vends divers meubles buffet armoires tableaux vaisselle bibelots prix intéressants de 10€ à 150€. **06 25 42 38 91**

Vds tente McKinley polyest. Family Paros4 40€ Coulommiers. **06 19 41 46 81**

Vds 2 chaises en excellent état noyer massif dessus canné. Prix pour les 2 60€. **01 64 65 62 22**



Vds vélo d'appartement avec compteur électrique Domyos TBE 60€. **06 69 76 55 25**

Brocante à domicile à Château-Thierry. **06 41 16 93 87**

Vds lit enfant 1-3 ans en bois, barreaux année 70 30€, garniture de cheminée ancienne déco 30€. **01 64 04 45 70**

## EMPLOI

Garde chien à tout moment de l'année. Pensez à vos week-ends et vacances. **03 23 70 02 94**

Je repasse votre linge, travail soigné. Merci de téléphoner aux heures de repas. Merci. **06 50 72 45 14**

Peintre de métier cherche travaux de peinture, travail soigneux et garanti. **06 07 98 81 33**

La société Omois Isolation Confort recherche commerciaux pour compléter son équipe. Motivation, dynamisme, organisé dans son travail sont les principales qualités demandées pour cet emploi. Avoir une expérience dans le métier de commercial. Gérer le portefeuille client de votre secteur, Itôlage autour des chantiers de poses, Pose et suivi des panneaux de chantiers, Exposition (salons, foires, galerie marchande...), prospection. L'entreprise est située à BEZU SAINT GERMAIN mais nous prospectons dans tout le sud de l'AINSE et le nord de la SEINE ET MARNE, permis B obligatoire. Salaire : fixe + prime + téléphone + véhicule + note de frais. Envoyez-nous votre lettre de motivation ainsi que votre CV pour un éventuel entretien avec le responsable. **03 23 69 49 39**

# SUDOKU

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

★★

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

★★★

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

★★

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

★★★

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

# MOTS MÊLÉS

C	K	E	N	R	Ô	L	E	R	I	O	N	S
R	A	K	A	N	T	I	L	O	P	E	M	L
R	A	A	T	I	É	J	R	L	W	P	I	H
Z	T	G	A	Z	E	G	N	V	I	È	M	Q
M	É	E	I	G	S	T	O	A	N	S	E	D
R	P	L	E	U	R	E	R	C	V	E	R	M
Z	R	N	P	Y	T	L	C	X	I	R	J	M
V	E	N	V	O	Û	T	A	N	T	A	É	R
P	N	C	K	N	N	Z	F	I	A	E	I	E
D	I	M	I	T	I	E	Z	Y	I	N	E	T
W	E	L	F	D	E	S	S	E	R	V	E	O
U	Z	F	É	B	R	A	N	C	H	E	R	R
I	N	F	E	S	T	E	N	T	O	R	C	S

antilope	mimer
cidre	navrée
desserve	négoçait
ébrancher	ôtées
enrôlerions	pèsera
envoûtant	pilés
épreniez	pleurer
imitiez	retors
infestent	stentor
invitai	

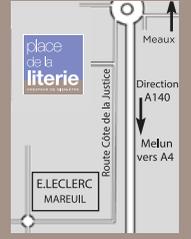


Retrouvez-nous du 25 au 27 septembre  
**au Salon de l'habitat & Déco de Meaux**  
 Stand F29

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

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



TOUT POUR L'AMENAGEMENT A MEAUX !

# PÔLE HABITAT



## Chazelles

CHEMINÉES - INSERTS - POÊLES

JUSQU'À

**-30%**

# LA FLAMME INTÉRIEURE !

(\*) voir les conditions en magasin ou sur [www.chazelles.com](http://www.chazelles.com).  
Photo non contractuelle. Crédit photo : Chazelles

Offre valable jusqu'au **10 octobre** 2020



225 Avenue de la victoire  
RN3 Trilport - MEAUX



**GRAND  
PARKING**



[www.polehabitatmeaux.fr](http://www.polehabitatmeaux.fr)