



GRATUIT
MARNE LA VALLÉE
N°6

Votre mag interactif

SANTÉ

La vaccination

BIEN-ÊTRE

5 clefs

pour guérir grâce à l'énergie

BIEN-ÊTRE

Yoga

adapté pour les enfants

NATUROPATHIE

La loi

de l'hormèse

EMPLOI

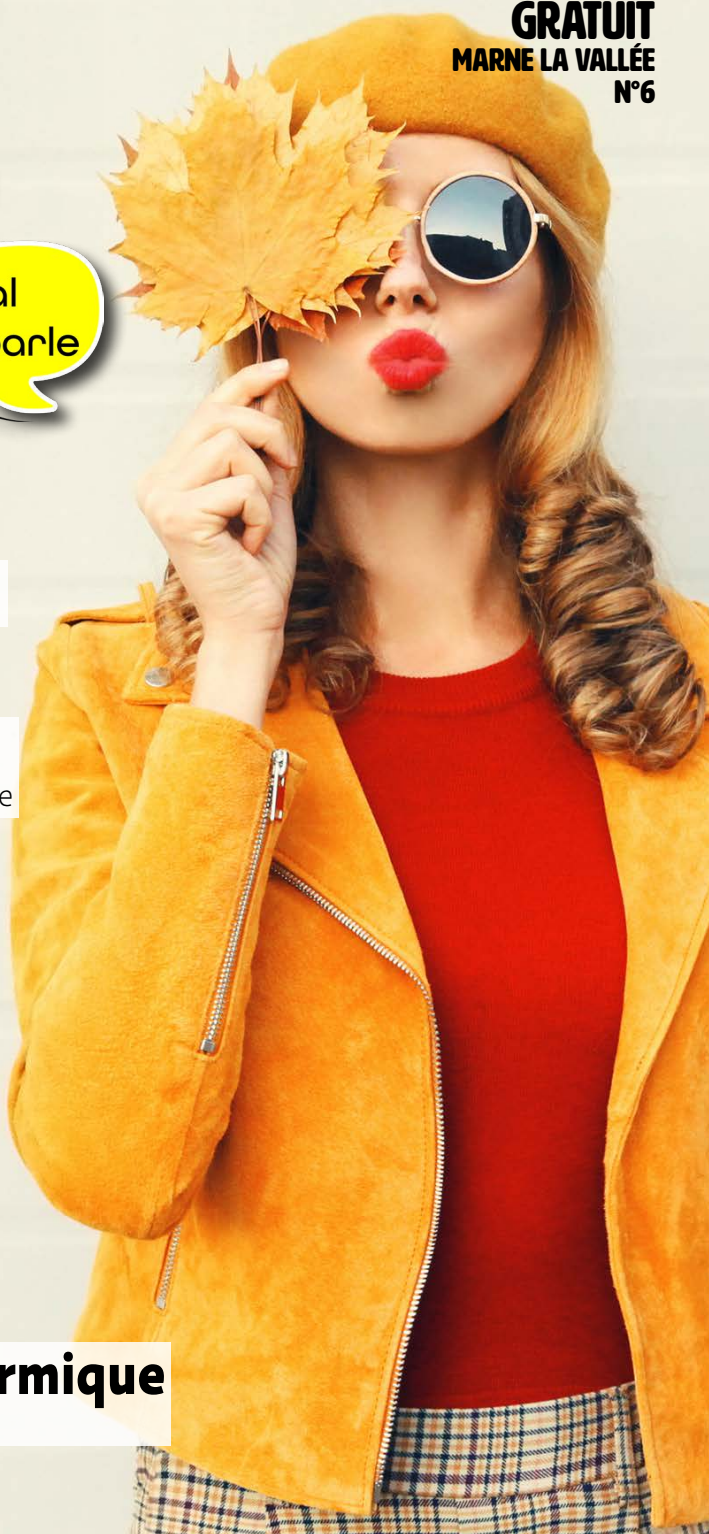
Coworking

Explications

ART DE VIVRE

Le confort thermique

en période chaude



HÉ MAG

EST INTERACTIF !



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

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

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

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



MODE D'EMPLOI

1



Munissez-vous de
votre smartphone

2



Téléchargez l'application
mobile^(*) 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.

1500€ OFFERTS
pour 7 500€ d'achat meubles*
Soit une réduction de 20%, quel que soit le montant d'achat

**DU 13 OCTOBRE
AU 11 NOVEMBRE
inclus
2020**

www.chabertduval.fr

* Voir conditions en magasins. Offre valable uniquement dans les magasins participants à l'opération auprès des enseignes « Chabert Duval » disposant de points de vente physiques. Offre réservée aux particuliers. Offre valable uniquement en France métropolitaine. Offre non cumulable avec d'autres opérations promotionnelles en cours, passées ou à venir. Les prix cités dans l'offre s'entendent en euros TTC, TVA comprise au taux de 20%, hors pose, hors livraison, hors électroménager.

**CHABERT
DUVAL**
LA CUISINE



225, avenue de la Victoire **MEAUX**
RN3 Trilport - www.polehabitatmeaux.fr
01 60 24 78 00



OUVERT 7/7

**P GRAND
PARKING**





Sommaire

ASSOCIATION	06
SANTÉ	08
BIEN-ÊTRE	10
BIEN-ÊTRE	12
NATUROPATHIE	14
EMPLOI	16
ART DE VIVRE	18
AUTO	20
CULTURE	22
CUISINE	24
GEEK	26
PETITES ANNONCES	29
JEUX	30

HÉ MAGAZINE N° 6 OCTOBRE 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.*



Nous entretenons aussi la confiance.



Désinfection et nettoyage de vos locaux



Notre priorité, La santé et la sécurité de chacun !

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

**DEVIS
GRATUIT**

AGENOR Château-Thierry

ZI de L'omois 02400 BÉZU-SAINT-GERMAIN

03 23 69 99 94 - jpis@agenor.fr

www.agenor.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR

facebook

agenor chateau thierry

Bureaux
Locaux commerciaux
Commerces
Salles de sport
Cabinets Médicaux
Collectivités
Industries

ASSOCIATION

LES PETITS BOULOTS DE L'OMOIS

Créée en 1988, l'association intermédiaire Les Petits Boulots de l'Omois, met à disposition du personnel compétent, à titre onéreux très avantageux (pas de but commercial), dans les métiers du service à la personne (ménage à domicile, jardinage, garde d'enfants de + de 3 ans...) mais aussi dans d'autres domaines comme la peinture, la maçonnerie, manutention, déménagement, auprès de particuliers et professionnels sur les trois cantons de Château-Thierry, Charly sur Marne et Fère en Tardenois.

MAIS UNE ASSOCIATION INTERMÉDIAIRE QU'EST-CE QUE C'EST ?

Conventionnée par l'État, notre association intermédiaire (AI) contribue à l'insertion et au retour à l'emploi des personnes rencontrant des difficultés sociales et professionnelles particulières, en leur permettant de travailler occasionnellement pour le compte d'utilisateurs (particuliers, associations, collectivités locales, entreprises...).

L'association intermédiaire assure l'accueil des personnes ainsi que le suivi et l'accompagnement de ses salariés en vue de faciliter leur insertion sociale et de rechercher les conditions d'une insertion professionnelle durable.

Nous assurons donc :

- le recrutement de personnes en difficulté et leur mise à disposition d'utilisateurs (entreprises, associations, collectivités locales, particuliers...) dans le cadre d'un contrat de mise à disposition
- l'accueil des demandeurs d'emploi et la réception des offres d'activités
- l'organisation de parcours de formation professionnelle, l'information des intéressés sur leurs droits



LE CHANTIER D'INSERTION, UN ATOUT SUPPLÉMENTAIRE.

Depuis 2008 l'association Les Petits Boulots de l'Omois est porteuse d'un atelier chantier d'insertion (ACI) pour le compte de Clésence (bailleur social) permettant aujourd'hui à 12 personnes de travailler.

L'objectif principal de l'ACI est en effet de construire un parcours d'insertion adapté et individualisé aux besoins spécifiques des salariés embauchés et de les mener vers le marché du travail.

Après les quartiers Blanchard, Vaucrises, du Patis-saint-Martin à Château-Thierry, notre ACI intervient sur le quartier du Parchet à Fère-en-Tardenois. Comme pour tous les ateliers et chantiers d'insertion (ACI), nous proposons un accompagnement et une activité professionnelle aux personnes sans emploi rencontrant des difficultés sociales et professionnelles particulières. Les sa-

lariés de notre ACI bénéficient d'une rémunération au moins égale au Smic.

Peuvent être embauchées en ateliers et chantiers d'insertion (ACI), les personnes sans emploi et rencontrant des difficultés sociales et professionnelles.

L'ACI permet aux salariés un apprentissage encadré par un professionnel qualifié dans ce domaine. Des actions de formations pré qualifiantes sont mises en place comme l'initiation à la peinture, au carrelage, ... L'accompagnement socioprofessionnel permet aux salariés de trouver des solutions à des problématiques tel que le logement, la mobilité, ...

« Notre action sur Fère-en-Tardenois nous a permis d'embaucher plus de 30 personnes sur 3 ans et nous continuons en ce sens. »

OMOIS ISOLATION CONFORT

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

03 23 69 49 39

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

www.omoisisolationconfort.fr
contact@omoisisolationconfort.fr

RGE QUALIBAT

Les Bons Plans CONTINUENT...

Sur les volets battants et roulants

OFFRE SPECIALE TROTTER

- Large choix de coloris sans plus value
- Possibilité de volets battants motorisés
- Garantie 10 ans sur le thermolacage

OFFRE SPECIALE SUBENDORFF

- Volet pour toiture de véranda / verrière
- Volets électriques 100% autonomes
- Garantie 7 ans

LA VACCINATION CONSISTE À PROTÉGER UN INDIVIDU CONTRE UNE MALADIE EN STIMULANT DE FAÇON SPÉCIFIQUE SON SYSTÈME IMMUNITAIRE.

DEPUIS L'ANTIQUITÉ IL A ÉTÉ REMARQUÉ QUE LES PERSONNES ATTEINTES UNE PREMIÈRE FOIS D'UNE MALADIE INFECTIEUSE NE TOMBAIENT PAS MALADE UNE SECONDE FOIS.

Les premiers exemples d'immunisation contre une maladie concernent la variole. Connue de longue date, sous l'appellation « petite vérole », celle-ci progresse particulièrement à partir du 17^e siècle sous forme d'épidémies qui font à chaque fois des milliers de victimes.

Dans différentes régions du monde, on s'efforce de déclencher une forme légère de variole en introduisant dans l'organisme, par divers procédés, du pus de pustules de malades. L'idée est de procurer aux personnes une protection à vie contre cette maladie.

C'est au 18^e siècle que le « premier » vaccin a été expérimenté.

Monsieur Edward Jenner, médecin de campagne, découvre que les fermières qui étaient en contact avec des vaches qui avaient la vaccine (variole des vaches) ne contractaient pas la variole. Il en déduit que ces femmes avaient été contaminées par leurs vaches et résistaient donc au virus humain. Il pratiqua ensuite des incisions sur le corps de personnes saines afin de leur transmettre la vaccine puis ensuite essaie de leur transmettre la variole sans succès. Le nom de vaccination est donné à cette pratique et protégera des populations entières de la variole.

Un siècle plus tard, Louis Pasteur comprend que les maladies contagieuses sont dues à des microbes et suppose que la vaccine pourrait représenter une forme atténuée de la variole.

QUE SE PASSE-T-IL CONCRÈTEMENT DANS NOTRE CORPS APRÈS L'INJECTION D'UN VACCIN ?

Lors d'un vaccin, on injecte une forme « légère » d'une maladie. Le système immunitaire « apprend » à développer des cellules qui permettront de se défendre quand la maladie entrera en contact avec le corps.

Jusqu'à présent, les vaccins étaient développés dans l'optique de prévenir des maladies infectieuses. Les nouvelles découvertes ouvrent la porte à l'utilisation des vaccins dans la prévention d'autres maladies telles que les cancers, les allergies ou les maladies auto-immunes.

espace santé
Lieu d'Information et de Prévention

Direction de l'Action Sociale
de la ville de MEAUX



POURQUOI CONTINUER DE SE FAIRE VACCINER ?

Seul le maintien d'une bonne couverture vaccinale, c'est-à-dire d'un taux élevé de personnes vaccinées au sein de la population, permet d'espérer éradiquer durablement certaines maladies, comme la rage.

Elle présente un intérêt pour la santé publique (en évitant des complications liées aux maladies concernées), mais aussi économique (en diminuant le recours aux soins, les hospitalisations, les handicaps ou encore les absences de travail...).



5 CLÉS POUR GUÉRIR GRÂCE À L'ÉNERGIE

L'énergie, universellement reconnue dans toutes les cultures, reste invisible pour nos cinq sens. Malgré tout, lorsqu'on voit le faisceau lumineux d'une ampoule, on sait qu'un courant invisible d'énergie la traverse. C'est une de ses nombreuses manifestations, et en réalité, tout est énergie. L'énergie universelle est à disposition de tous et revêt un potentiel de guérison pour le corps. Voici 5 clés pour comprendre et expérimenter la guérison par l'énergie.

CLÉ N°1 :

Le corps a toutes les réponses

Ne dit-on pas que le « corps se souvient » ? Longtemps après une difficulté ou un traumatisme, il est possible de sentir dans son corps les blocages qui en découlent. Le corps a toutes les informations et il ne ment jamais. Se fier à son corps et en faire un allié est important pour apprivoiser sa propre énergie. On peut ainsi l'interroger pour savoir ce qui est bon pour soi. Chaque émotion ou pensée produit une réaction dans le corps. Être à son écoute permet d'apprendre à ressentir, petit à petit, son énergie et les messages qu'elle envoie.

CLÉ N°2 :

L'intention dirige l'énergie

Nos pensées ont un impact immédiat sur notre énergie. Il est donc possible de s'en servir pour la diriger vers une partie du corps douloureuse, pour modifier un état émotionnel ou mental... Tout est possible quand on pose une intention claire sur ce qu'on souhaite faire de l'énergie qui est à notre disposition.

Si l'on se ressent comme quelqu'un de souffrant ou d'impuissant, on ne donne pas à son corps la possibilité de s'auto-guérir. La première étape à franchir est de se sentir plein de vie et d'énergie. Prendre conscience de cette énergie bienfaisante qui se déplace dans le corps et qui permet aux organes de fonctionner, aux pensées d'émerger, aux émotions de se manifester...



CLÉ N°3 :

L'énergie est neutre

L'énergie étant une information, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise énergie ; ce qui fait la différence est l'intention posée derrière cette information, comment on décide de l'utiliser.

Par exemple, la peur, énergie très puissante qui nous traverse tous à différents moments, est un excellent moyen, lorsqu'on sait la transformer, de faire grandir en soi le courage et la détermination. Surpasser ses peurs permet d'accroître son estime et sa confiance en soi.

CLÉ N°4 :

Se fier à ses ressentis

Le ressenti de chaque personne lui appartient. Aucun autre ne peut lui dire ce qui est bon pour elle. Lorsque l'on se connecte à son corps et à ses propres ressentis, on fait instinctivement ce qui est juste pour soi et pour le bon fonctionnement de son système énergétique. La vérité vient toujours du corps. Se fier à son ressenti permet de s'ouvrir au pouvoir de guérison de l'énergie.

CLÉ N°5 :

S'investir dans sa guérison

Aucun thérapeute n'a le pouvoir de soigner une personne. Le thérapeute accompagne et remet l'énergie en mouvement. Il est un canal et ne fait qu'envoyer un message au corps qui entreprend ensuite son auto-guérison en intégrant le soin énergétique reçu.

Sans engagement personnel, le déséquilibre peut persister et se manifester d'une autre manière dans le corps afin de se faire entendre. S'engager pleinement dans sa propre guérison permet de voir ses symptômes disparaître sur le long-terme et un mieux-être s'installer.



Célia ROLET

Praticienne en soins
énergétiques
07 66 45 30 05
<http://celiarolet.fr>

“ Il peut être intéressant, voire nécessaire dans certains contextes, de faire appel à un thérapeute en soins énergétiques qui pourra favoriser la libération de certains blocages. Ne se substituant en aucun cas à un traitement médical conventionnel, les soins énergétiques se réalisent de façon complémentaire. Ils proposent une technique douce et non intrusive qui vise à favoriser le pouvoir d'auto-guérison de chacun. Se pratiquant par apposition des mains, ils sont avant tout un moment pour soi qui permet le lâcher prise et la déconnexion du quotidien. ”



ADAPTÉ AUX ENFANTS

Cette pratique est tout à fait adaptée aux enfants et sera d'une aide précieuse tout au long de leur vie !

Cette pratique est tout à fait adaptée aux enfants et sera d'une aide précieuse tout au long de leur vie !

Par une approche ludique, les enfants pourront apprendre facilement les différentes postures qui seront ajustées, tant pour la durée que la forme, à leur croissance et leur capacité de concentration. Celles-ci reproduisent des animaux (le chat, le chien, l'aigle,...), des éléments de la nature (l'arbre, la montagne,...) ou des personnages (le guerrier, le singe-héros, l'enfant...). Cela les rend facilement accessibles. Le travail postural leur permettra d'acquérir force musculaire et souplesse, un système immunitaire solide (essentiel de nos jours pour la lutte contre les virus!), une conscience corporelle fine. Ils gagneront confiance en eux et leur concentration se verra renforcée.

Les exercices simples de respiration, qu'ils peuvent répéter chaque fois que nécessaire, leur permettra de devenir acteurs de leur détente. Par des exercices de visualisation, de conscientisation, les enfants apprennent à accueillir leurs émotions et celles des autres, à s'ouvrir à la différence en découvrant le monde intérieur des autres, à développer des capacités d'empathie. En leur proposant aussi d'inventer leurs propres postures, les enfants exploreront leur créativité et leur autonomie.

Cependant, il est essentiel de garder à l'esprit que nous ne faisons pas faire du yoga à nos enfants « pour les canaliser », mais bien pour leur offrir un chemin de découverte de leur propre corps, de leur esprit, de leurs émotions, de leur Etre dans sa globalité ! Le cours de yoga pour enfants, ou la pratique



chez vous, se doit d'être un espace de partage et d'accueil, d'accompagnement et de soutien pour leur permettre de se déployer en toute bienveillance, en dehors de notre volonté de parents de les voir « se calmer ». S'ils y trouvent un apaisement et que le calme émerge, tant mieux si c'est bien pour eux à ce moment là ! Mais exiger qu'ils y arrivent serait un non sens, et l'antithèse du yoga : la « performance du bien être »... Surtout, si vous pratiquez ensemble, je vous invite à chercher avant tout le plaisir et la joie du partage, de l'intimité et de la complicité.

Cécilia ZEINI
Directrice Ecole Nouvelle Vivre en Yoga
06 18 58 12 47
www.ecole-nouvelle-yoga.fr



“LE YOGA, PRATIQUE ANCESTRALE VISANT À RELIER LE CORPS ET L'ESPRIT, REGROUPE DES POSTURES, DES EXERCICES DE RESPIRATION, DE RELAXATION, ET DE MEDITATION. PRATIQUE PAR PLUS DE 300 MILLIONS DE PERSONNES A TRAVERS LE MONDE, SES BIENFAITS NE SONT PLUS À PROUVER!,,

4 EXERCICES POUR ESSAYER !

Dans un endroit calme où vous installerez votre enfant sur un tapis ou une couverture :

Le chat : à 4 pattes, le dos se creuse à l'inspiration et s'arrondit à l'expiration. 4 à 5 fois.

- Se reposer dans la posture de l'enfant : de la posture à 4 pattes, amener le bassin posé sur les talons, le buste sur les cuisses, la tête au sol et faire quelques respirations en se relâchant complètement.

La montagne : les jambes écartées, joindre les 2 mains paume contre paume et amener les vers le ciel. Vous pouvez nommer à votre enfant l'ancrage dans la terre, la solidité de vos jambes, sa grandeur !

- Repos dans la posture de l'enfant.

L'arbre : en équilibre sur 1 pied, l'autre pied posé sur le bas de jambe ou sur la cuisse. Les 2 mains jointes paume contre paume, inspirer en amenant les mains jointes vers le ciel. Rester quelques respirations dans la posture. Ramener les mains jointes devant le cœur. Vous pouvez lui nommer les branches qui poussent quand il lève les bras au ciel, les racines qui poussent vers le centre de la terre, le vent dans les feuilles quand il cherche son équilibre, la puissance et la douceur de l'arbre qu'il peut sentir en lui

- Pour terminer, votre enfant peut s'allonger sur le dos, et vous pouvez lui proposer pendant quelques instants d'imaginer qu'il respire une odeur délicieuse qu'il aime bien, qu'elle vient chatouiller ses deux narines. Cette odeur lui amène de la douceur, qui s'installe dans tout son corps et cette douceur le détend, tranquillement...

N'hésitez pas à pratiquer avec lui/elle ! Bon yoga !

VOUS SOUHAITEZ CRÉER UN SITE INTERNET?

DEVELOPPEMENT FRONT
WEBDESIGN
CHARTRE GRAPHIQUE
COMMUNITY MANAGEMENT



Accompagnement dans vos projets pour atteindre vos objectifs.

Sarahisaacpro@gmail.com 06 95 54 26 41

La loi de L'HORMÈSE

IL S'AGIT D'UN PROCESSUS ADAPTATIF DU CORPS QUI LUI PERMET DE SE RENFORCER. C'EST MENER CELUI-CI JUSQU'À SES PROPRES LIMITES POUR QU'IL PUISSE SE RÉGÉNÉRER. C'EST-À-DIRE CHOQUER L'ORGANISME POUR QU'IL UTILISE SES RÉSERVES ET SE RÉVÉLER, APRÈS DU REPOS, PLUS PERFORMANT QU'IL NE L'ÉTAIT AU DÉPART.

Notre corps est fait pour marcher longtemps, se nourrir par intermittence, faire des efforts, mais nous ne le soumettons plus à sa vraie nature, car nous vivons dans l'abondance. Cette discipline nous permet alors d'apprendre que l'on est capable de faire des choses extraordinaires. Se dépasser. Et elle renforce le mental également.

C'est une clé majeure de la santé en naturopathie : celle-ci se définit par l'adaptabilité du corps face aux agressions. « Ce que vous n'utilisez pas, vous le perdez », c'est une loi physique indéniable. Il est alors temps de stimuler votre métabolisme à tous les niveaux !

Voici quelques disciplines pour jouer avec cette loi du vivant :

- Les bains froids ou douches froides. Plus vous y resterez longtemps et à basse température, plus votre système nerveux et hormonal seront forts. Vous pouvez aussi alterner chaud-froid.

- Le jeûne. Quel qu'il soit (intermittent, prolongé, hydrique ou non...), il régénèrera vos systèmes immunitaire et digestif.

- Le sport. Porter des charges, développer l'endurance, sprinter... augmentera votre bien-être mental et votre métabolisme.



AVANT DE COMMENCER, DEMANDEZ-VOUS :

- Quelle importance est-ce que j'accorde à mon corps ?
- Suis-je prêt à supporter pour recouvrir la santé ?

Bien évidemment tout ceci est à intégrer dans nos vies de manière progressive, TOUJOURS dans la limite de ce qui est supportable, mais de manière répétée. Il est important de se faire suivre par son médecin, de se faire encadrer. Se mettre au défis, doit aussi se faire dans la joie. Si vous ne vous sentez pas prêt, ne vous infligez pas ces exercices, car les résultats seront biaisés et vous ne tiendrez pas dans le temps.

Il se peut que cela ne soit pas confortable, car le corps n'est plus habitué, les masques tombent, vous vous retrouvez face à vous-même, à vos limites. Pour beaucoup, nous apprenons à nous connaître dans ces moments.

Audrey SITZ
Naturopathe
06 18 62 19 49
Association Ego-Sum



Visitez notre site internet

Consultez les dernières éditions en ligne, ainsi que les archives

www.he-mag.info



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

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

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

Pour plus d'actualités
Rejoignez nous sur nos réseaux sociaux



Hé magazine



Hé.mag

J'ENTENDS PARLER DE COWORKING... QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il faut attendre 2008
pour voir apparaître le
1er centre de coworking en France.

De 2018 à 2020 : on est passé de
600 centres de coworking à 1700 .

En 2020, plus de 1,7 million de
personnes utilisent un centre de
coworking.

D'ici 2030, 8 à 13 % des emplois
devraient être concernés par le
coworking.

Olivier DE MOUCHERON
Gérant MonWorkSpace

06 64 47 04 66

<https://www.monworkspace.com>



Comme son nom l'indique, faire du « co-working » signifie avant tout « travailler ensemble », dans une nouvelle vision du travail qui allie autonomie, créativité, dynamisme, flexibilité, et convivialité. Le coworking, c'est un nouveau mode de travail nomade avec des règles simples et qui se pratique dans des espaces dédiés.

L'idée à l'origine est de permettre aux travailleurs indépendants de ne pas rester isolés chez eux et de pouvoir trouver, dans ce lieu et à travers ce réseau, une communauté, un espace de socialisation propre à l'entreprise.

Comme nous l'exprimait un chef d'entreprise « Cette communauté est un accélérateur spectaculaire pour développer notre business. Je travaille seul, on travaille ensemble. Je collabore et demain on coproduit. Ici, entraide, échange et partages d'expériences créent un environnement sécurisant, collaboratif, créatif ». À l'heure actuelle, certaines entreprises favorisent cette forme de travail pour des raisons évidentes d'économie, de flexibilité, mais aussi pour dynamiser la créativité de leurs employés à travers les contacts et rencontres facilités dans un tel espace avec de réels avantages...

Cela ne veut pas dire que le salarié ne va plus en entreprise, il s'y rend différemment dans le juste équilibre entre sa venue en entreprise et le centre de coworking près de chez lui.

Le coworking, en tant qu'espace de travail, a joué en ce sens un rôle central en favorisant la structuration d'un véritable réseau de coworkers, facilitant échanges, coopération et créativité.

Cette nouvelle forme de travail remet fondamentalement en question les anciennes théories pyramidales du travail. Aujourd'hui, le travail se fait en réseau par une agrégation ponctuelle de compétences se formant et se reformant selon les projets, plus rapide et flexible. Cette forme de travail rend plus fluide l'organisation de l'entreprise...

Le coworking est une réponse pour une démarcation saine et franche entre la sphère privée et la sphère professionnelle. Il favorise la proximité et la diminution du temps trajet domicile/travail.

En conclusion, le coworking est un atout et une alternative pour une meilleure qualité de vie.

Cycles
VAN NIMMEN

sport
passion
VOTRE SPÉCIALISTE
DU CYCLE DEPUIS 43 ANS



Venez découvrir la gamme **GIANT 2021**

**RÉSERVEZ
DÈS À PRÉSENT
VOTRE VÉLO !!!**

Les chaînes de production ont été ralenties au niveau mondial, suite à l'impact du COVID 19.

NOUVEAUTÉ
GRANVILLE

sports.passion02@orange.fr
www.sportpassion02.com

03 23 69 45 97
47 Av. de Château-Thierry - **BRASLES**

Très peu énergivores en hiver, certaines habitations modernes, annoncées comme énergétiquement performantes, sont très peu confortables dès les premiers rayons de soleil estivaux. Le recours à la climatisation connaît une croissance exponentielle, anéantissant les économies d'énergie réalisées en période froide. Il n'est donc pas souhaitable que la climatisation fasse son entrée dans les logements en France. Elle représenterait une consommation d'énergie qui poserait rapidement des problèmes insurmontables. Elles contribuent encore au réchauffement climatique en rejetant l'air chaud à l'extérieur, créant un cercle vicieux en milieu urbain. Plus il fait chaud, plus il faut climatiser. Plus on climatisé, plus il fait chaud à l'extérieur...

Les constructions anciennes, peu isolées sont, elles, assez confortables en période estivale, mais demandent énormément d'énergie en hiver... La simple observation nous apprend que confort hivernal et confort estival font appel à des phénomènes physiques différents.

La véritable performance énergétique suppose un confort durant toute l'année. Le choix des isolants est un des critères à prendre en compte afin d'éviter la surchauffe estivale.

Alors quelles sont les stratégies pour améliorer le confort d'été dans les bâtiments ?

LE DÉPHASAGE

Dans les périodes chaudes, le temps de déphasage, c'est-à-dire le temps qui est nécessaire à la chaleur pour traverser un isolant (en clair transmettre une température d'un côté à l'autre de l'isolant), est un facteur important à prendre en compte surtout avec le réchauffement climatique. Le déphasage joue un énorme rôle pour le confort thermique d'été de l'habitation. Il faudra privilégier un isolant ayant un déphasage d'au moins 10 heures à 12 heures, notamment dans les combles, ce qui est le cas de la ouate de cellulose (3 à 4 heures pour les laines minérales).

Isabelle BARDY
Baubiologue ibef
03 23 83 07 37



<https://constructionbio.wordpress.com/>

LE CONFORT THERMIQUE EN PÉRIODE CHAUDE

Comparatif global

Types isolants

Origine Isolants Conditionnement

Types isolants	Origine	Isolants synthétiques	Conditionnement	Utilisation					Caractéristiques isolantes			Caractéristiques techniques				Bilan environnemental ^(a)	
				Mur	Plancher / combles perdu	Rampant	Support de couverture	Sol - sous chape	Lambda en W/m.K	Épaisseur pour R=5 en cm	Prix TTC indicatif pour R=5	Capacité hygroscopique	Résistance à la vapeur d'eau (μ)	Classement au feu	Temps de déphasage en heure pour 20 cm	Énergie primaire (kWh Ep UF ^(b))	Effet de serre (kgCO ₂ eq/UF ^(b))
Isolants synthétiques	Polystyrène expansé PSE	Panneaux		●	●	●	●	●	0,037 à 0,040	18 à 20	15 à 20 €	Non	30 à 100	B	6	142,6	16,9
				●	●	●	●	●	0,035	17	6 à 16 €	Non	1	A à B	6	59,4	9
				●	●	●	●	●	0,040	20	6 à 10 €	Non	1	A à B	6	184	46,8
Isolants d'origine végétale	Fibre de bois	Panneaux souples	●	●	●			0,038 à 0,040	19 à 20	24 à 38 €	Faible	1 à 2	E	7,5	51,5	-5,5	
		Panneaux denses	●	●	●	●	●	0,037 à 0,046	18 à 23	36 à 75 €	Faible	3 à 8	E	15	173,3	-18,6	
	Ouate de cellulose	Vrac insufflé	●	●	●			0,038 à 0,044	19 à 22	10 à 15 €	Moyenne	1 à 2	B à E	10	17,1	-4,4	
		Vrac déversé		●				0,037 à 0,040	18 à 20	10 à 15 €	Moyenne	1 à 2	B à E	10	17,1	-4,4	
		Panneaux	●	●	●			0,039	20	38 à 42 €	Moyenne	2	E	12	50,8	-3,5	
	Liège	Vrac	●	●			☉	0,040 à 0,045	20 à 22	28 à 42 €	Faible	5 à 30	E	9	41,4	-25,6	
		Panneaux	●	●	●	●	●	0,036 à 0,042*	18 à 21	45 à 71 €		5 à 30	E	13	41,4	-25,6	
	Laine de chanvre	Rouleaux	●	●	●			0,038 à 0,042	19 à 21	25 à 36 €	Moyenne	1 à 2	E	7	60,8	5,1	
		Panneaux	●	●	●			0,038 à 0,042	19 à 21	20 à 40 €	Moyenne	1 à 2	E	7	60,8	5,1	
	Chênevotte	Vrac	☉	●	●		☉	0,048	24	17 à 30 €	Moyenne	1 à 2	E	8,5	15,5	-48,9	
	Laine de lin	Rouleaux	●	●	●			0,037	19	35 à 40 €	Moyenne	1 à 2	C à D	6	56,7	0,7	
		Panneaux	●	●	●			0,037 à 0,047	18 à 23	22 à 25 €	Moyenne	1 à 2	C à D	6	56,7	0,7	
	Isolants d'origine animale	Laine de mouton	Rouleaux	●	●	●			0,035 à 0,042	17 à 21	20 à 28 €	Forte	1 à 2	C	5	24,5	0,2
Panneaux			●	●	●			0,035 à 0,040	17 à 20	28 à 36 €	Forte	1 à 2	C	5	24,5	0,2	

* 0,049 pour liège blanc

● : Utilisation conseillée

○ : Utilisation possible en béton allégé

(a) Moyenne calculée par l'association Arcanne (cf explications page 27)

(b) 1 UF = 1 m² d'isolant à R = 5 m².K/W



L'ARRIVÉE DE L'HIVER DANS QUELQUES SEMAINES AVEC SES INTEMPÉRIES NOUS APPELLE À ÊTRE VIGILANTS SUR L'ÉTAT DES ORGANES DE SÉCURITÉ DE NOS VÉHICULES.

Nous allons parler aujourd'hui du plus sophistiqué d'entre eux, le système de freinage.

Au début de l'ère automobile, les véhicules roulaient à 30 km/h et le premier dispositif était composé d'un cale de bois que l'on appuyait à l'aide d'un levier sur le cercle de fer des roues à bandage.

Lorsque sont apparus les pneumatiques on a équipé les moyeux de roues avec des tambours de freins à l'intérieur desquels des mâchoires garnies d'amiante articulées et solidaires du châssis étaient écartées par une came pour freiner le véhicule.

Au départ, ce dispositif, monté sur un seul essieu était commandé par câble. Au fur et à mesure de l'usure des garnitures, il fallait refaire les réglages des freins, sinon le véhicule se mettait en travers de la route. Ensuite ces tambours ont été installés sur les 2 essieux, mais l'aide du frein moteur était précieuse pour améliorer le freinage qui restait aléatoire.

Un progrès important a été l'apparition du freinage hydraulique, encore effectif aujourd'hui. La pédale de frein commande une pompe, le maître cylindre, qui envoie de l'huile via des tuyauteries vers les cylindres de roue installés entre les mâchoires de frein à la place des cames des freins à câble.

Au milieu des années 1960, on a vu apparaître les freins à disques. Le disque solide du moyeu freinait la roue grâce à un étrier muni de plaquettes de ferodo qui recevait la pression d'un piston hydraulique.

Aujourd'hui les freins à disques se sont généralisés sur les véhicules.



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

A partir de 1980, on a vu apparaître des progrès notoires grâce au développement de l'électronique qui a permis d'intégrer dans les systèmes de freinage des calculateurs couplés avec les composants :

* L'ANTI BLOCAGE DES ROUES (ABS)

C'est un dispositif qui empêche le blocage des roues lors d'un freinage appuyé ou lorsque les conditions d'adhérence sont précaires, notamment en hiver. Grâce à des capteurs de vitesse placés sur les moyeux de roue, l'ABS relâche la pression hydraulique de freinage dès qu'il détecte une amorce de blocage des roues. Il permet donc au véhicule de conserver sa trajectoire en cas de freinage d'urgence mais attention, il ne réduit pas les distances de freinage qui sont conditionnées par le coefficient d'adhérence du pneu sur la route. Selon les gammes, ce coefficient est d'environ 1 sur route sèche, et proche de 0 sur le verglas. L'ABS est généralisé sur la plupart des véhicules vendus aujourd'hui.

* L'ANTIPATINAGE DES ROUES

Qualifié sous l'acronyme ASR, il permet lors d'un démarrage en côte sur route glissante, d'éviter le patinage des roues et de garder sa trajectoire. Il est couplé avec le boîtier ABS et utilise ses capteurs. Lorsqu'il détecte le patinage d'une roue, il envoie une pression hydraulique mesurée dans son étrier de frein pour limiter son patinage, et permet ainsi à l'autre roue du train moteur, plus adhérente, de faire avancer le véhicule.

* L'ESP (ELECTRONIC STABILITY PROGRAM)

C'est un équipement de sécurité active destiné à rétablir la trajectoire d'un véhicule lors d'une amorce de dérapage. La première version fut vendue par Mercedes en 1995. Il utilise les mêmes capteurs que l'ABS et l'ASR et mesure la vitesse de rotation des roues pour en déduire la distance parcourue en fonction de leur diamètre. Ces critères sont utilisés pour remettre le véhicule sur sa trajectoire en freinant judicieusement les roues concernées pour contrecarrer le dérapage. Selon Bosh, il permettrait d'éviter 80 % des accidents par perte de contrôle du véhicule.



EFFICACITÉ DU FREINAGE

Pour mesurer physiquement l'efficacité du freinage, les centres de contrôle technique disposent d'un banc de frein à rouleaux qui mesure la puissance de freinage sur l'essieu AV puis sur l'essieu AR. L'opération se déroule de la façon suivante, le véhicule avance d'abord ses roues sur le banc d'amortisseurs muni d'une balance qui va peser chaque roue du train concerné (AV ou AR). Les roues se calent ensuite dans les rouleaux du banc de frein qui vont mesurer la force tangentielle de freinage de chacune d'elles grâce à des jauges de contrainte. Le calculateur du banc transmet à l'ordinateur du centre de contrôle les valeurs relevées. Pour chaque roue l'efficacité du freinage est exprimée par un pourcentage du poids mesuré sur la roue concernée par rapport à la force de freinage sur cette roue. On commence bien sûr par le train AV du véhicule et on compare ensuite ce pourcentage avec l'autre roue du même train. On procède ensuite à la même opération pour le train AR. Le pourcentage

d'efficacité de chaque roue ne doit pas être inférieure à 58 %.

La différence de pourcentage d'efficacité des roues de chaque train donne le pourcentage du déséquilibre des freins, celui-ci ne doit pas être supérieur à 20 % (signalé 30% (refusé)).

Enfin on répète cette opération pour le frein de stationnement, selon qu'il est installé sur le train AV ou le train AR.

Les forces de freinage des roues droite et gauche sont additionnées et comparées au poids total du véhicule pour donner le pourcentage d'efficacité du frein de service qui ne doit pas être inférieur à 18 %. Si l'une de ces valeurs ne rentre pas dans ce cadre, le véhicule sera soumis à une contre-visite. On mesure la somme des progrès réalisés depuis les premiers sabots de friction, mais aussi sophistiqués soient-ils, n'oublions pas que sur le verglas ces dispositifs ne réduiront pas les distances de freinage...

ALORS ! PIED LÉGER...



Le local qui vous parle

Contact

COMMERCIAL

Port : 07 83 76 93 83

MAIL : contact@he-mag.info

CARROSSERIE LEONTOINE

AUTO - MOTO

Toutes marques - Toutes assurances

Réparation plastique - Véhicule de prêt

Bris de glace - Photo expertise

Acoat Selected

AkzoNobel

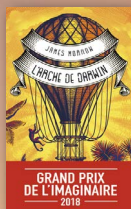
3 Rue Louis Gay-Lussac **01 60 01 20 80**

77100 MEAUX carrosserie.leontoine@orange.fr



« **Rouille** »
de Floriane Soulas - Pocket

Dans un Paris de la fin du XIX^{ème} siècle où des voyages sur la lune ont permis des avancées scientifiques hors du commun, Viola, jeune prostituée mène l'enquête pour trouver le meurtrier de sa meilleure amie et retrouver son passé oublié. Un roman steampunk fascinant, dans un Paris sombre et captivant.



« **L'Arche de Darwin** »
de James Morrow - J'ai lu

Fin du XIX^{ème} à Londres, une comédienne fauchée vole le manuscrit de l'Origine des espèces et cherche à s'en servir pour empocher la récompense lors d'un concours et partir en expédition mais au même moment une équipe adverse soutient une théorie inverse et se lance dans la quête de l'Arche de Noé. Roman récompensé par le Grand Prix de l'Imaginaire en 2018.



« **Le Club des érudits hallucinés** »
de Marie-Lucie Bougon - Editions du Chat Noir

Eugénia est une andréide, la première femme artificielle douée de sentiments. Avec l'aide du professeur chez qui elle se réfugie et les membres du club des érudits hallucinés, elle va chercher à comprendre les mystères qui l'entourent. Un roman original avec une galerie de personnages atypiques et fascinants.



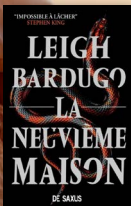
« **Shadowscent, le parfum de l'ombre** »
de P.M. Freestone - La Martinière J.

Dans un royaume au coeur du désert, Rakel, jeune parfumeuse, est accusée d'avoir empoisonné le prince héritier. Pour sauver ce dernier et sa propre vie, elle part en quête d'un antidote accompagnée d'Ash, le fidèle ami et serviteur du prince. Un roman fantasy captivant dans un univers original. Un premier tome qui nous fait attendre la suite avec impatience.



« **Le Dernier magicien, L'Ars Arcana** »
de Lisa Maxwell - Casterman

Esta possède le don de voyager dans le temps et grâce à cela, elle est envoyée dans le passé pour sauver le sort des magiciens dans le présent. Sa mission, retrouver l'Ars Arcana qui permettra de sauver la magie et empêcher le Magicien du passé de disparaître avec et de condamner le futur. Mais rien ne se passe comme prévu. Le premier tome d'une trilogie fantastique impossible à lâcher !



« **Ma neuvième maison** »
de Leigh Bardugo - De Saxus

Alex est la seule survivante d'un massacre inexpliqué et elle se voit offrir la chance de sa vie lorsqu'elle est invitée à rejoindre la prestigieuse université Yale en intégrant la Neuvième Maison, une entité surveillant les huit sociétés secrètes de Yale un lieu où règne l'horreur.



Alexandra AVET
La librairie Café
01 60 04 15 74
FB : @lalibrairiecafe

sur **2300 m²**

s'est agrandi pour mieux vous servir

CHAUSSETTES OBLIGATOIRES POUR ENFANTS ET ADULTES

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

BALOOPARC FÊTE HALLOWEEN

OUVERT TOUS LES JOURS PENDANT LES VACANCES

Du 17 octobre au 1er novembre 2020

DISTRIBUTION DE BONBONS LE 31 OCTOBRE POUR TOUS LES ENFANTS DÉGUISÉS

NOS ATTRACTIONS SONT DÉSINFECTÉES PAR PULVÉRISATEUR

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

www.baloo-parc.jimdofree.com

Facebook : balooparc - wifi - Tél : 01 64 20 83 38



TARTE CITROUILLE ET SA COQUE MONSTRUEUSE

INGRÉDIENTS

2 PÂTES FEUILLETÉES
1 PÂTE SABLÉE
400G DE CITROUILLE CUITE RÉDUITE EN PURÉE
200G CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE

PRÉPARATION

Soudez les deux pâtes feuilletées ensemble.

Étalez-les sur un moule rond (allant au four) afin de former une tête. Badigeonnez des 2 jaunes d'œuf.

Enfournez jusqu'à obtenir une cuisson dorée.

Percez des trous pour les yeux et la bouche après complet refroidissement.

100G SUCRE ROUX
3 OEUFS + 2 JAUNES
3 PINCÉES DE CANNELLE
10CL DE JUS D'ORANGE
50G NOIX DE COCO RÂPÉE
1 ZESTE D'ORANGE

Mélangez tous les ingrédients de la garniture. Répartissez la garniture sur la pâte sablée.

Faire cuire 45 min à 200 degrés.

Couvrez avec notre tête en pâte feuilletée. Servez tiède ou froid.

Bon appétit!

Stéphanie LEFÈVRE
Chef cuisine
06 21 12 37 28
www.madame-cuisine.net



place
de la
literie
CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

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

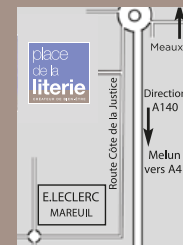
01 60 44 51 81

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

”

MAREUIL LES MEAUX

150 ROUTE CÔTE DE LA JUSTICE
PARKING ANGE ET BURGER KING



AGENT-COMMERCIAL (H/F)

Contactez-nous au :

Port : **07 83 76 93 83**

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



QUELLE EST LA DATE DE SORTIE DE LA PLAYSTATION 5 ?

La PS5 sortira le 19 novembre en France. En 2013, la PS4 était sortie le 29 novembre en Europe. Une pénurie est-elle à craindre ? Sony attend à une hausse des commandes en raison du coronavirus et avait décidé d'augmenter sa production. Mais l'entreprise fait face à des problèmes d'approvisionnement en composants. Pour cette raison, elle prévoit de produire 4 millions de moins, soit 11 millions d'unités au total. Ce volume correspond à celui de la PS4, qui avait connu des ruptures de stocks lors de son lancement.

QUEL EST LE PRIX DE LA PS5 ?

La PS5 coûte 499 euros, ou 399 euros dans sa version Digital Edition sans lecteur Blu-Ray. Le coût de fabrication de la PS5 est de 450 dollars, ce qui nécessiterait de vendre la console à 470 dollars pour réaliser les mêmes marges que sur la PS4. Sony a même envisagé de vendre la console à pertes, afin de s'aligner sur les prix de son concurrent Microsoft et compte sur les abonnements à son service de jeu en réseau et sur les ventes de jeux dans son magasin en ligne pour réaliser des bénéfices.

DESIGN PS5

Sony a publié une vidéo dans laquelle une PS5 est entièrement démontée, permettant de mieux connaître ses composants. Les tuiles qui la recouvrent sont clipsables et détachables sans outils et pourraient permettre de customiser l'apparence de la console. On découvre également l'ajout de deux attrape-poussière, permettant de retenir la plupart des poussières accumulées au même endroit, puis de l'aspirer facilement. L'une des raisons de l'impressionnante taille de la console est son énorme ventilateur de refroidissement. Selon les premiers retours de tests au Japon, cela en valait la peine : la console serait bien plus silencieuse que ses précédentes versions. La PS5 dispose également de ports permettant d'ajouter un disque dur afin d'augmenter sa capacité de stockage.

PS5 DIGITAL EDITION

La PS5 Digital Edition est une version moins chère (399 euros, contre 499) de la console et ne possède pas de lecteur Blu-Ray. Cela veut dire que tous les jeux de la console devront être achetés en version numérique et téléchargés. Moins coûteuse à produire, la console sera moins chère. D'autant que Sony y trouve aussi un intérêt économique : l'absence de lecteur Blu-Ray rendra impossible les prêts de jeux entre joueurs ainsi que l'achat de jeux d'occasion. Elle incitera aussi davantage à acheter ses jeux sur le magasin en ligne de Sony depuis la console.

LA PLAYSTATION 5 EST LA PROCHAINE GÉNÉRATION DE CONSOLE DE SONY. ELLE SERA **DISPONIBLE LE 19 NOVEMBRE** À PARTIR DE 399 EUROS (VERSION DIGITALE).



MANETTE DE LA PS5

Comme à chaque sortie de console, Sony met aussi à jour sa manette. Nommée DualSense, la manette de la PS5 est plus légère et aura une meilleure autonomie que celle de la PS4, pour notre plus grand plaisir. Ses gâchettes arrière devraient permettre différentes intensités de pression, ce qui pourra trouver des applications dans certains jeux. Pour la première fois, les boutons «triangle», «rond», «carré» et «croix», perdent leurs couleurs. La manette dispose d'un micro intégré, ce qui permettra de parler sans avoir de casque. Sony a également conçu une station permettant de connecter deux manettes à la verticale pour les charger, sans que l'on sache pour l'instant si elle sera vendue séparément de la console. Son prix sera de 69,99 euros (une seule manette est fournie à l'achat de la console). A noter que les manettes de PS4 sont compatibles avec la PS5.

ACHAT - VENTE Véhicules d'occasion

ROYAL AUTO

Nos occasions...

Skoda Fabia 1,6l TDI 2011 204 469 km	4 400€
POLO TDI 2014 DA clim GPS 140 649 km	7 500€
TWINGO ES 04cv DA radio clim 126 048 km	4 400€

4 500€

C3 1,6l BVA
06 cv 2007 DA pack cuir JA 102 452 km

4 000€

MODUS 1,2l
05 cv pack clim radio 1ère main 164 286 km

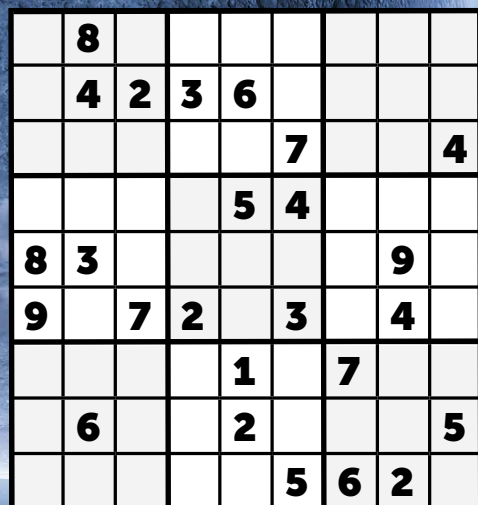
Tel fixe : 01 64 33 10 79 - Tel port : 06 07 31 95 77
Mail : royal.auto77@yahoo.fr - 77470 TRILPORT

SUDOKU

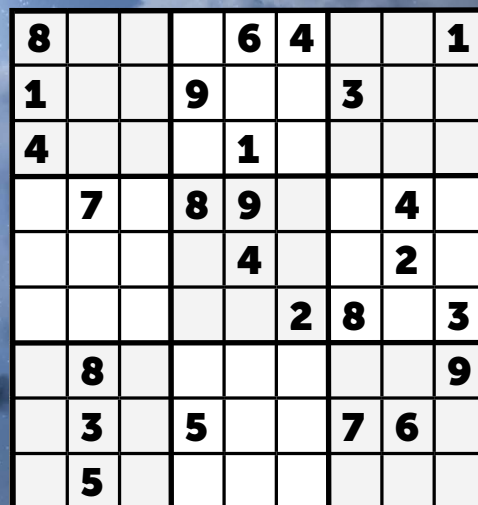


Difficulté Facile ★ - Moyenne ★★ - Difficile ★★★

★★



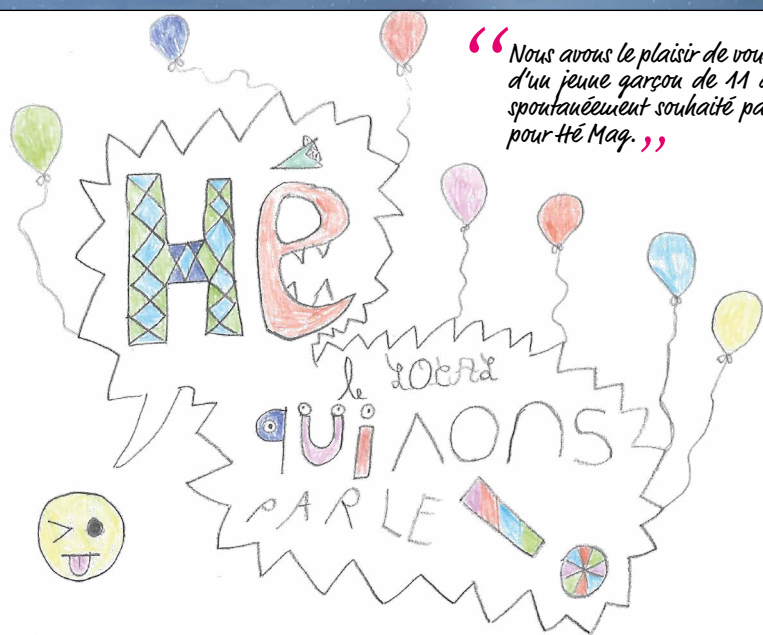
★★★★



MOTS MÊLÉS



“ Nous avons le plaisir de vous présenter le dessin d'un jeune garçon de 11 ans, Émilien, qui a spontanément souhaité partager sa créativité pour Hé Mag. ”



Émilien 11 ans

AMER
ANTIOXYDANT
AZTEQUES
BEURRE
BLANC
BROWNIES
CABOSSE
CHARLOTTE

CONCHAGE
COTEDIVOIRE
FORASTERO
GANACHE
GHANA
GIANDUJA
NOIR

NOUGATINE
OEUF
PAQUES
PATE
STIMULANT
THEOBROMINE
TRINITARIO



RIKA®

Le poêle autrichien

Anniversaire RIKA



**1 poêle à granulés acheté =
1 PALETTE DE GRANULÉS OFFERTE****

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.



PARO

Le système
de chauffage mixte.



CORSO

Un point de mire
novateur.



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

5, Avenue Fridingen
(derrière Toyota)

NANTEUIL LÈS MEAUX

09 83 73 69 61



**Profitez de la prime
RENOV'**

Jusqu'à 3 000€ d'aide**

www.rika-77.com

* selon un sondage réalisé par l'Institut Statista ** Voir conditions de vente en magasin