

**GRATUIT  
SUD 02  
N°42**

# Hé

Le local  
qui vous parle

# Votre mag interactif



# QUOI DE NEUF?

## L'association

## Les Papillons

## **INFO PRATIQUE**

# Service

Merci Julie

CUISINE

## Pot au feu

- 3 -  
de canard

# POSSIBLE!

BIEN-ÊTRE

## Fuites urinaires

une fatalité ?

ART DE VIVRE

# Créer un espace

pour exprimer sa créativité

CULTURE

Sélection

de livres

# HÉ MAG EST INTÉRACTIF !



Vous ne lisez 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
- ➡ Eléments 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.



# RIKA®

Le poêle autrichien

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



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

COMMANDÉZ VOTRE POÈLE  
À DISTANCE



DOMO



BEAU DISCRET  
ET POURTANT  
SI IMPRESSIONNANT.

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



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

Facebook : [Rika Nanteuil Lès Meaux](#)

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

77100 Nanteuil-Lès-Meaux



**[www.rika-77.com](http://www.rika-77.com)**

# VOS Janvier SORTIES 2020

**CHÂTEAU-THIERRY**  
SAMEDI 11#

**Concours Les Fables de Jean de La Fontaine**

Château-Thierry, ville natale de Jean de La Fontaine rend hommage au fabuliste en organisant le concours Les fables. Lancé depuis octobre, il est ouvert à tous ! Individuel, école, toutes tranches d'âges ...

2 catégories vous invitent à la création l'écriture ou l'illustration ! Cette année la Compagnie ALIS parrainera ce concours. Vous pourrez découvrir leur travail lors de la remise de prix qui se déroulera comme chaque an-

née au Musée Jean de la Fontaine dans le cadre du Festival du livre illustré (dimanche 7 juin 2020). Une journée qui promet plein de surprises ! Gratuit. Renseignements à la médiathèque.  
**03 23 85 30 85**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
SAMEDI 11#

**EXPO : Lignes sur ligne de Rachel FOURGOUX**

Couper mon téléphone pour me reconnecter avec mon environnement. Cesser de regarder la vie des gens sur internet afin de tracer un morceau de celles et ceux assis à côté de moi.

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

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

Des regards fatigués, concentrés, heureux ou endormis. Des personnes que je croise et recroise régulièrement ou des occasionnels. Hommes et femmes qui partagent ces heures avec moi, mais dont je ne sais rien. Je relève mon visage et j'observe les leurs. Sans profaner leur intimité, je tente de dessiner les contours de ce qu'ils laissent transparaître. Je ne gomme rien, le feutre me guide et trace des lignes. Exercice de lâcher prise. Le vernissage aura lieu le samedi 8 février à 17h, précédé d'une séance de dessin d'après modèle.

**CHÂTEAU-THIERRY**  
SAMEDI 11#

**Concerts Bacchus**

Concerts organisés par le Bacchus : le 11 Romain Petite, le 17/01 Eagle 4, le 18/01 Baby Jane, le 22/01 OHMNS Liverpool UK, le 24/01 Gypsie Bacuet et le 25/01 Empty Hands.  
**03 23 82 02 37**

**FÈRE EN TARDOIS**

SAMEDI 11#  
**Exposition Il était une fois, le Petit**

**Prince**

Delphine Duclos, professeure et directrice d'école maternelle, est quotidiennement inspirée par les enfants qui l'entourent et par l'univers de la littérature jeunesse. Elle a donc réalisé une série de toiles sur l'œuvre du Petit Prince de Saint-Exupéry. Un espace sera dédié à « ses poupées » comme elle aime les nommer. « Mes personnages ont souvent une tête un peu grosse, ils explorent des émotions un peu rebelles la boudoir, la tristesse, l'émerveillement, l'insolence ». La médiathèque du centre culturel mettra en consultation un fonds documentaire ainsi qu'un livret de jeux pour les enfants (également disponible en téléchargement sur www.carct.fr). Gratuit.

**LA MOTOCULTURE Champenoise**

**TEL : 01 60 44 08 03**

ZA Croix de Citry - 77730 SÄACY SUR MARNE  
www.motoculture-champenoise.fr

la motoculture champenoise

it. Jusqu'au 18 janvier 2020.  
**03 23 82 07 84**

**CHÂTEAU-THIERRY**

SAMEDI 11# 10H  
**Exposition Toi, mon chat**

La Médiathèque Jean Macé vous propose l'exposition "Toi, mon chat" de Dominique Brisson et Pascale Belle de Berre. Jusqu'au 18 janvier 2020. Gratuit.

**03 23 85 30 85**

**CHÂTEAU-THIERRY**

SAMEDI 11# 14H  
**ATELIERS : Décors Urbains**

Nous vous donnons rendez-vous tous les samedis à partir de 14h pour la création d'un décor urbain sur les murs du SILO U1. Ces ateliers (gratuits) vous sont proposés dans le cadre de la résidence de création de Salomé FAUC (vous pourrez en même temps découvrir l'avancée de son travail). La fresque finalisée sera présentée le vendredi 6 mars pendant le Carnaval des Enfants – Fête des Animaux à l'Espace d'Activités U1. Gratuit.

**06 01 63 77 01**

**CHÂTEAU-THIERRY**

SAMEDI 11# 15H  
**EXPOSITION : reproduction de cartes postales anciennes de Château-Thierry**

L'association Jardin

**Vous nous souhaitons nos meilleurs voeux pour 2020**

<b>SORTIES</b>	p.4
<b>À l'affiche</b>	p.13
<b>Petites annonces</b>	p.15
<b>Quoi de neuf ?</b>	p.18
<b>Info pratique</b>	p.19
<b>Info pratique</b>	p.20
<b>Cuisine</b>	p.22
<b>Bien-être</b>	p.24
<b>Art de vivre</b>	p.26
<b>Culture</b>	p.28
<b>Jeux</b>	p.30

Envoyez vos sorties par mail :  
**petites-annonces-sud02@he-mag.info**



**HÉ MAGAZINE**  
N° 42 SUD 02 JAN 2020

Société éditrice : HÉ MAGAZINE  
ISSN 2650-9520  
SAS au capital de 16 000 euros  
Siège social : Centre d'affaires 42 Rue Michel Faure 77260 LA FERTE 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  
Dépot légal : à parution  
Ne peut être vendu  
Ne pas jeter sur la voie publique



**IMPRIM' VERT®**  
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.

**Contact COMMERCIAL**

**Besoin d'infos?**

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

## COULOMMIERS

DIMANCHE 12# 15H

Conférence  
Metropolitan  
Museum of Art -  
New York

C'est le musée d'art le plus vaste de New York. L'institution fut créée en 1870 à la demande d'un groupe de jeunes érudits, souhaitant apporter une éducation artistique à la population américaine. Il possède la collection d'art la plus importante, répartie sur trois sites : Fifth Avenue, Met Breuer et Met Cloisters. Accès libre. Bibliothèque municipale.

**01 64 65 11 31**

## CHÂTEAU-THIERRY

LUNDI 13# 20H

Les Fourberies de Scapin

Octave et Léandre voient leurs amours contrariées face à deux pères autoritaires qui rentrent de voyage avec la ferme intention de les marier à des inconnues. Ils remettent leur destin entre les mains du rusé Scapin pour les aider... Places en vente dès maintenant à la caisse du cinéma ou sur notre site www.cine-chateau.fr ou réservation par téléphone.

**03 23 83 68 01**

**01 64 65 11 31**

*Aux Fleurs du Tardenois*  
5 place de la République  
**FÈRE EN TARDENOIS**  
à distance par téléphone **CB**  
**03 23 82 44 76**

## BRÉCY

MARDI 14# 14H

**ESPRITS NATURE :**  
Inviter la poésie de la nature au potager écologique

Créer ou transformer son potager grâce aux enseignements et techniques de l'agroécologie humaniste, et à l'observation de la nature. Ré-enchanter son jardin, prendre soin du sol, des plantes, des animaux et de soi. 10 ateliers théoriques et pratiques, en salle et au jardin. Jeux participatifs et coopératifs. Pour débutant(e)s ou jardiniers(-ères) amateurs. Enfants à partir de 12 ans. Limité à 12 participant(e)s. Jusqu'au 11 juin 2020.

**06 12 91 33 74**

l'histoire "Au secours, la Baby-sitter arrive !". Un ouvrage d'Anne Wagner et Anne-Kathryn Belh. Entrée libre. Médiathèque Samuel Beckett.

**01 60 22 74 91**

## COULOMMIERS

JEUDI 16# 20H30

**Soyez vous-même**

Soyez vous-même est un entretien d'embauche un peu particulier qui réunit, dans une entreprise qui produit et commercialise de la javel, une directrice aveugle dont la stratégie de communication confine au mysticisme et une jeune postulante au profil idéal, enthousiaste et positive. Plein tarif 12 €, tarif réduit 8 €. Au théâtre.

**01 64 03 88 09**

## LA FERTÉ SOUS JOUARRE

MERCREDI 15# 16H30

**Heure du conte : Au secours, la Baby-sitter arrive !**

Un mercredi par mois, de 16h30 à 17h, les enfants de 3 à 10 ans sont invités à découvrir une histoire en kamishibai. Ce mercredi 15 janvier, venez découvrir

contrer Vivaldi qui philosophie avec Maitre Gim's, Aretha Franklin séduisant Schubert, Purcell qui tombe en pâmoison devant Pharrell Williams... Entre music-hall et théâtre, la mise en scène du très créatif Philippe Lelièvre est délirante !

**03 23 69 43 00**

## PAVANT

SAMEDI 18# 17H30

**Café-philo**

Le Foyer Rural de Pavant organise un café-philo sur le thème : "Sommes-nous tous potentiellement méchants ?" En toute simplicité, venez partager votre

pensée et vous enrichir de celle des autres autour d'un café ! Au Foyer rural. Entrée gratuite.

**03 23 70 81 67**

## COULOMMIERS

SAMEDI 18# 10H30

**Les sept corbeaux et autres contes de Grimm**

Les célèbres frères allemands collectèrent des dizaines de contes d'Europe qu'ils rassemblèrent dans différents recueils. Nous pensons bien les connaître et pourtant... La conteuse, Sonia Koskas, les revisite pour les enfants du XXIe siècle. Par Sonia Koskas, conteuse.



Les meilleures marques de détecteurs du marché

Port : 06 84 01 63 00  
Fixe : 03 23 70 79 60

56, Rue Saint Martin  
02400 Château-Thierry  
[www.metaux-detection.fr](http://www.metaux-detection.fr)

Gratuit. Bibliothèque Municipale.

**01 64 75 39 80**

## COULOMMIERS

SAMEDI 18# 17H

**La Nuit de la lecture**

Improvisation autour de la lecture de 17h à 19h : la lecture est la première pierre de l'imagination, à nous de construire la suite. Apéro-lecture de 18h à 21h : Chaque personne peut se désaltérer et cueille dans la bibliothèque une petite phrase qu'elle pourra



Nous entretenons aussi la confiance.

03 23 69 99 94

jpis@agenor.fr

agenor chateau thierry



PROPRETÉ



ESPACES VERTS



MULTI-SERVICES

Propreté • Espaces verts • Multi-services

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

Z.I de l'Omois - 02400 Bézu Saint Germain

Nouveau  
**Renault CAPTUR**

**RENAULT**  
La vie, avec passion

**PORTE OUVERTES**  
LES 18 ET 19 JANVIER 2020



RENAULT

La vie, avec passion

GGA

CHATEAU-THIERRY

51-58 avenue d'Essômes  
03 23 83 82 32

[www.reseau.renault.fr/chateauthierry](http://www.reseau.renault.fr/chateauthierry)

**Garage FOURRIER Vincent**

02460 LA FERTÉ MILON - 03 23 96 71 36

**GRISOU**  
BAR À CHAMPAGNE  
BAR À VIN  
**OUVERT LES**  
Jeudi, Vendredi et Samedi  
de 18h à minuit  
29 Avenue Franklin Roosevelt  
77260 LA FERTÉ SOUS JOUARRE  
[www.grisoubar.com](http://www.grisoubar.com)

**COULOMMIERS**  
DIMANCHE 19# 14H  
**Loto du Coulommiers Brie Basket**  
Le Coulommiers Brie Basket organise un loto à la Sucrerie.  
**01 64 65 19 15**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
DIMANCHE 19# 17H  
**Concert Jeunes Talents**  
Concert Jeunes Talents : les années 20 à travers les siècles du pianiste Duanduan Hao, à la Chapelle de la Madeleine. 10€/6€/3€, gratuit pour les - 12 ans.  
**01 40 20 09 32**

**COULOMMIERS**  
MERCREDI 22# 19H  
**Heure musicale**  
La scène du Théâtre municipal accueille successivement toutes les disciplines

lire à l'oreille de son voisin... Bibliothèque Municipale.  
**01 64 75 39 80**

**SÂACY SUR MARNE**  
SAMEDI 18# 20H30  
**Le souper imprévu ou Le chanoine de Milan**  
Représentation en costume d'époque d'une pièce de comédie chantée, écrite et illustrant la première Campagne d'Italie en 1795 - par la troupe du Théâtre des Grognards, spécialisée dans le théâtre de la Révolution et de l'Empire. Gratuit. Libre participation au chapeau.  
**06 52 59 69 40**

**CHARLY SUR MARNE**  
SAMEDI 18# 19H  
**1re Édition : Soirée organisée par les pompiers**  
Les sapeurs-pompiers de Charly-sur-Marne sont heureux de vous proposer la première édition de cette soirée. Salle

Babyjane's est né de la rencontre de passionnés de Dr Feelgood : Rhythm and blues puissant et minimaliste, fait

des llettes. 35€/pers. et 10€/enfant.  
**06 66 92 21 38**

instrumentales et vocales enseignées au Conservatoire. Cordes et bois, cuivres et voix, petits et grands ... de 5 à 77 ans, en solo ou ensembles, les professeurs inscrivent leurs élèves à l'une des trois Heures Musicales de l'année, pour représenter les différentes classes et faire rayonner l'établissement. Théâtre Municipal. Accès libre.  
**01 64 75 18 51**

**ÉPAUX LE BÉZU**  
JEUDI 23# 13H45

**Randonnée**  
Jolie randonnée pédestre de 12 kms. Pensez à vous assurer du maintien de cette sortie auprès de l'organisateur.  
[www.arspa.fr](http://www.arspa.fr)

**COULOMMIERS**  
JEUDI 23# 20H30

**La Belle Saison - Quatuor pianos et percussions**

**2 MAGASINS POUR VOUS ACCUEILLIR**  
DU MARDI AU SAMEDI 9H A 12H ET 14H A 18H30  
LA FERTÉ SOUS JOUARRE 61 Av. Franklin Roosevelt  
MEAUX 77 Av. Maréchal Joffre  
**01 60 22 77 77**

**Fifauto services**

**5 900€**  
Kangoo 1,5 Dci 90cv 2014 - 179 306 kms

**4 900€**  
C4 1,6 HDI 110cv 2006 111 442 kms

**NOS VÉHICULES**

Clio 1,5 DCI 04 cv 2003 186 427 km	3 200€
Clio 1,5 Dci 65 cv 2004 - 209 193 kms	2 990€
Fiat Stilo 1,6 16V 2003 - 158 311 kms	2 990€

**Voir conditions au garage**

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

Bonamassa, Etta James, Beth Hart... Compos.... Gratuit.  
**03 23 82 02 37**  
**COULOMMIERS**  
SAMEDI 25# 15H  
**Lecture conférence Vincent Van Gogh, sa correspondance**  
Par Valérie Cubadda, responsable bibliothèque et Karina Kennane, Musée municipal des Capucins « Vincent peint. Il peint comme il écrit. Il écrit comme il peint. » nous dit Pascal Bonafoux, écrivain et historien de l'art. Le seul écrit connu et publié de Vincent Van Gogh est sa correspondance avec son frère Théo et quelques amis. Ses lettres sont vraies et émouvantes : elles résonnent d'humanité. Gratuit. Bibliothèque municipale.  
**01 60 22 74 91**

**Rencontres seniors Les débuts de l'imprimerie**  
Un jeudi par mois, de 14h30 à 16h30, les seniors se réunissent à la médiathèque autour d'un café pour une discussion autour d'un thème, avec à l'appui des documents (livres, photos, vidéos...) fournis par les agents de la médiathèque. Entrée libre. Médiathèque Samuel Beckett.  
**01 60 22 74 91**

## COULOMMIERS

VENDREDI 31# 20H30

**Moi papa ?**

Il n'y a pas d'école pour apprendre à être papa. Pas de prof pour expliquer comment changer les couches, préparer un biberon, gérer les nuits sans sommeil. Pas de formation pour les menus de sa chérie enceinte... Devenir papa, c'est comme

Quatre interprètes s'associent pour une formation hors du commun. Deux pianistes, deux percussionnistes, quatre claviers et d'infinies possibilités... La rencontre entre ces musiciennes est d'autant plus exceptionnelle qu'elles ont imaginé, rassemblé, voire transcrit – pour Ravel – trois pièces majeures du vingtième siècle. Plein tarif 25 €, Tarif réduit 20 €. Au théâtre.  
**01 64 03 88 09**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
VENDREDI 24# 20H30

**Venise n'est pas en Italie Talents**

Émile a quinze ans. Il vit à Montargis, entre un père doux dingue et une mère qui lui teint les cheveux en blond depuis toujours, parce que, paraît-il, il est plus beau comme ça. Quand la fille qui lui plaît plus que

**FERTÉ CONTRÔLE**

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

Rendez-vous en ligne [www.fertecontrolle.com](http://www.fertecontrolle.com)

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

**-5€ OFFERTS**  
**CONTRE CE BON, À PRÉSENTER AVEC LA CARTE GRISE**  
OFFRE NON CUMULABLE, VALABLE JUSQU'AU 31 JUIN 2020



**Marc Optique**

Marc NICOULEAU  
Opticien diplômé

- 20% ► Sur la monture,  
pour tout achat d'un  
équipement :  
**monture et verres  
correcteurs**

+ 2ème ► Paire à partir d'1€

10 Place de la République  
02130 Fère en Tardenois **03 23 83 49 97**

**01 64 03 88 09**

## BRASLES

VENDREDI 7#  
20H30

## COMEDIE : Mes pires Amis

Entre amis on peut tout se dire... Ou presque ! Qui sont vraiment nos amis ? Que feraient-ils pour nous ? Et nous, quels amis sommes-nous ? Édouard est un garçon charmant, très romantique,

tellement prêt à se marier qu'il fait peur aux filles. Ses deux amis d'enfance sont Julien le séducteur, ou plutôt le sniper, qui pratique la mauvaise foi en toute sincérité et Delphine la journaliste engagée et bien évidemment féministe. Autant dire que la cohabitation est parfois difficile pour ce trio aussi différent qu'inséparable. Lorsqu'Édouard leur présente Éva,

la femme de sa vie, tout bascule. Entre petites cachotteries et révélations fracassantes, la soirée vire aux règlements de comptes pour ces amis que rien ne semblait pouvoir séparer... 14€

**03 65 81 04 00**

## LA FERTÉ SOUS JOUARRE

MERCREDI 12#  
15H30

## Spectacle Antoinette la Poule Savante

Pour les vacances de Pâques, Simon et Eliot partent en Angleterre. La grand-mère d'Eliot leur raconte tous les soirs des histoires fabuleuses qui les entraînent sur les

pas de personnages hors du commun : une poule savante, un dinosaure perdu ou encore l'ancêtre d'un château hanté... Un voyage féerique chanté en français et en anglais. Tarif unique : 6 €.

**01 60 22 74 91**

## LA FERTÉ SOUS JOUARRE

MERCREDI 12# 17H

## Heure du conte : Le Pigeon qui voulait être un canard

Se sentant rejeté, car personne n'aime les pigeons - Gédéon désire plus que tout être un canard. Car les canards sont mignons, colorés, distingués, eux !

**01 60 22 74 91**

# À l'affiche



**SORTIE LE 8 JANVIER**  
**UNE VIE CACHÉE**  
de Terrence Malick  
Genre : Drame, Biopic



**SORTIE LE 13  
JANVIER**  
**LES FOURBERIES  
DE SCAPIN**  
De Denis Podalydès  
Genre : Divers



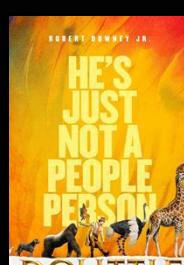
**SORTIE LE 15 JANVIER**  
**LES FILLES DU  
DOCTEUR MARCH**  
De Greta Gerwig  
Genre : Romance, Drame



**SORTIE LE 15  
JANVIER**  
**LES VÉTOS**  
De Julie Manoukian  
Genre : Drame, Comédie



**LE 22 JANVIER**  
**BAD BOYS FOR LIFE**  
De Adil El Arbi, Bilall Fallah  
Genre : Action, Comédie



**SORTIE LE 5 FÉVRIER**  
**LE VOYAGE DU  
DR DOLITTLE**  
De Stephen Gaghan  
Genre : Comédie, Famille

AVEC LA PARTICIPATION DE  
**CINEMA THÉÂTRE**  
CHATEAU-THIERRY  
contact@cine-chateau.fr  
www.cine-chateau.fr



**L'ESPACE LITERIE**

Les MEILLEURS PRIX toute l'année !

Du 8 janvier au 4 février 2020

**SOMMDES**  
Jusqu'à **-50%**\*

METTEZ VOTRE SOMMEIL ENTRE DE CILLIA Bruno  
LES MAINS D'UN SPÉCIALISTE Anciennement magasin de literie avenue de Paris à Château-Thierry

\* Sur produits signalés en magasin.

**LIVRAISON GRATUITE\*\***  
DANS UN RAYON DE 50 KM

**FABRICATION FRANÇAISE**

**Sélina** LITÉRIE

**TECHNILAT** LE BIEN DORMIR

**BiOTEX** LE CONFORT D'ORIGINE Végétale

2 avenue de l'Europe - 02400 CHÂTEAU-THIERRY

Tél. 03 23 70 54 58



TOUT POUR L'AMÉNAGEMENT À MEAUX !

# PÔLE HABITAT

## EXCLUSIVITÉ MONDIALE

La première cuisine dépolluante en KRION K-Life<sup>i</sup>, pour une planète plus propre et plus saine.



Krion® K-LIFE vous assure une facilité de nettoyage et d'entretien grâce à sa porosité nulle et à sa solidité. La norme ISO 27448 garantit que cette technologie est plus efficace sur les taches que toute autre surface solide du marché. En outre, la norme ISO 10678 2010 certifie que Krion® K-LIFE contribue à l'élimination d'une grande quantité de composés dangereux pour la santé humaine comme les pesticides ou les insecticides.

Photo : cuisine ARMONY KRION K-Life



225 Avenue de la victoire  
RN3 Trilport - **MEAUX**



**GRAND  
PARKING**

**NOUVELLE** Collection 2020

**ARMONY**  
c u c i n e

01 60 24 78 00



TAU



KAPPA



YOTA



T16



Les tests en laboratoire ont prouvé que sur 1 an, 1m<sup>2</sup> de K-Life purifie l'air respiré par 6,5 personnes.

NOUVELLE COLLECTION À DÉCOUVRIR  
DANS NOTRE SHOWROOM !!!

CHEMINÉES POÈLES  
**PHILIPPE**  
CUISINES BAÏNS  
01 60 24 78 07

PORCELANOSA  
01 60 09 28 28

depuis 1948  
**CHABERT**  
DUVAL  
01 60 24 78 00



**www.polehabitatmeaux.fr**

## QUOI DE NEUF?

# MALTRAITANCES INFANTILES

## Association Les Papillons

Aujourd'hui, plus que jamais le silence doit s'éclore pour nos chères têtes blondes, brunes, rousses, etc.

Encore trop d'enfants souffrent en silence et pour ceux qui osent parler, leur parole n'est pas toujours considérée.

Le changement est plus que nécessaire, il est indispensable et le silence doit être éclaté au profit de la libération de la parole.

Les enfants ont besoin de l'adulte pour être protégés et non être utilisé.

Il est important de vous alarmer en vous évoquant les chiffres d'enfants battus, vivant sous le seuil de pauvreté, qui sont harcelés ou bien encore, ceux qui meurent sous les coups de leurs parents...

- 68% des victimes signalent une maltraitance dans leur propre famille
- 3 millions d'enfants vivent sous le seuil de la pauvreté
- 1 enfant sur 2 dès 7 ans est victime d'harcèlement scolaire
- 1 enfant tué tous les 5 jours

**INCONCEVABLE pour un pays considéré comme la 6e puissance mondiale et qui a signé il y a 30 ans la convention internationale de la protection de l'enfance.**

S'il existe un enfant en souffrance et en maltraitance, c'est déjà de trop et vous savez très bien que ce nombre est bien plus grand.

Aujourd'hui en mobilisant nos forces, nous pouvons faire la différence.



Scan me

Plus d'informations sur [www.associationlespapillons.org](http://www.associationlespapillons.org)



Venez nous rejoindre dans l'association Les Papillons.

Le message de l'association est simple :

*« Mettre en mots les maux des enfants ».*

Toute forme de maltraitance doit être signalée. C'est pour cette raison que l'association a mis en place un dispositif de boîtes aux lettres qui sera installé dans chaque établissement scolaire afin que les enfants puissent y poster leur souffrance.

### Appels à bénévoles :

Nous avons besoin de vous pour les accords en mairies et écoles, mais aussi pour l'installation et la présentation de l'intérêt des boîtes aux lettres ainsi que le ramassage quotidien des lettres. La finalité n'est pas de déposer les boîtes aux lettres, mais bien évidemment le ramassage quotidien des lettres, pour éviter de laisser tout en enfant en détresse trop longtemps.

Donc si vous avez du temps, rejoignez-nous dans un élan de cœur.

Nous sommes tellement plus forts quand nous sommes tous soudés pour une cause qui nous concerne, car il s'agit de nos enfants et des futurs adultes de demain.

Bien évidemment une association ne peut fonctionner et déployer ses ailes correctement sans dons. C'est pour cette raison que nous faisons appel à votre générosité.

**Le moindre euro est important ! Ne minimisez pas votre participation, car la somme de tous ces efforts contribuera à de réels changements (les dons peuvent être faits en ligne ainsi que votre inscription en tant que bénévole [associationlespapillons.org](http://associationlespapillons.org)).**

## INFO PRATIQUE

### LE SERVICE



# Merci Julie

Une solution pour l'adaptation de l'habitat des habitants Seine-et-Marnais

Pour faire face au défi du vieillissement de la population, le département de Seine-et-Marne finance plusieurs dispositifs pour soutenir les seniors à domicile.

Dans le cadre du partenariat avec le département, l'entreprise solidaire d'utilité sociale « Merci Julie » accompagne gratuitement les seniors à adapter et sécuriser leur logement pour vieillir en toute sérénité.

Pour ce faire, les ergothérapeutes sont les experts de l'autonomie, ils participeront avec vous à l'évaluation de vos besoins en prenant en compte vos capacités, vos envies ainsi que les contraintes de votre cadre de vie (escalier extérieur, baignoire, etc.).

Que vous (ou votre proche) soyez ou non en situation de dépendance, un évaluateur d'un organisme partenaire du département pourra évaluer votre situation et élaborer un plan d'aide.

Si votre situation est éligible, un ergothérapeute de Merci Julie vous contactera rapidement pour vous rencontrer sur votre lieu de vie. Une fois l'intervention à domicile réalisée, un compte rendu vous sera adressé dans les 15 jours suivant sa visite.

Ce compte rendu est composé d'un diagnostic ergothérapique, c'est-à-dire d'une synthèse de vos capacités (physiques, psychologiques et/ou cognitives), de vos envies et besoins, mais aussi des contraintes du cadre bâti.



Avec pour objectif de fournir un conseil éclairé et détaillé, les ergothérapeutes sont habilités à formuler des préconisations d'aides techniques pour faciliter votre quotidien. Il s'agit par exemple : d'une planche de bain adaptée aux dimensions de votre baignoire, à l'installation d'un réhausseur de WC pour faciliter le passage assis-debout, un ouvre-bocal électrique pour la cuisine ou encore un scooter électrique pour promouvoir votre mobilité au sein de votre quartier.



Si nécessaire, un croquis 2D/3D détaillé vous sera envoyé pour préciser les aménagements du domicile à prévoir. Cela peut concerner l'adaptation de la cuisine, le remplacement de la baignoire en une douche à l'italienne ou avec un receveur de douche extra-plat (< de 7 cm). Vous pourrez ainsi présenter ce croquis à une entreprise de travaux de votre choix.

Enfin, des conseillères sociales pourront vous accompagner dans la recherche de financement, notamment auprès de l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH). Si vos ressources financières dépassent les plafonds d'aide de l'ANAH, il existe d'autres possibilités de financement auprès du Conseil département (Allocation Personnalisée d'Autonomie : APA) ou bien auprès de votre caisse complémentaire de retraite ou encore grâce au crédit d'impôt (en cas de travaux).

Pour bénéficier de l'intervention d'un ergothérapeute financée par le département de Seine-et-Marne, vous pouvez contacter le service Merci Julie au **01 80 87 69 22** afin de vous renseigner sur les critères d'éligibilité.

Pour plus d'information : [www.merci-julie.fr](http://www.merci-julie.fr)



Tel : 01 80 87 69 22

Mail : [infos@merci-julie.fr](mailto:infos@merci-julie.fr)

## INFO PRATIQUE

### Pourquoi préparer ses obsèques à l'avance ?

Prendre ses dispositions de son vivant permet une tranquillité et libère vos proches d'un poids le jour où survient le décès.

#### Le contrat obsèques en prestations

En plus de la constitution du capital, le contrat en prestations prévoit et organise dans le détail les modalités de la cérémonie de funérailles. La famille est déchargée de tout dès lors où elle a avisé du décès l'opérateur funéraire désigné au contrat.

Assurez-vous que le contrat souscrit prévoit que les prestations convenues seront intégralement effectuées et sans aucun surcoût à charge de la famille, si des hausses de tarifs intervenaient entre la souscription et le décès de l'assuré.

Comme son nom l'indique, les options sont personnalisées : donc à la carte. L'assuré peut choisir précisément ce qu'il souhaite pour ses funérailles. Il peut plus ou moins et selon les clauses du contrat, tout choisir et organiser ses obsèques de son vivant.

En effet, dès l'adhésion, l'assureur s'engage à verser une somme au moment du décès à l'entreprise de pompes funèbres que vous aurez préalablement désignée. En outre, le contrat fixe à l'avance, le détail des prestations funéraires que l'entreprise de pompes funèbres désignée s'engage à réaliser.

#### 1 La cotisation temporaire



Une cotisation mensuelle, trimestrielle ou annuelle est versée pendant une durée déterminée (en moyenne 10 à 15 ans). Son montant sera en fonction de l'âge du souscripteur et du capital assuré.

#### 2 La cotisation unique

Le versement de la cotisation en une seule fois peut être intéressant puisque plus le souscripteur est jeune, plus la cotisation sera faible. Néanmoins, il faut savoir que, compte tenu de la faible revalorisation des cotisations versées, le capital souscrit peut s'avérer insuffisant au jour du décès et les héritiers obligés de mettre la main à la poche pour compléter. Néanmoins, c'est la formule à privilier si vous en avez les moyens.



Art Funéraire  
**Nivesse**

Une famille au service des familles

Avec ARZONE scannez la page pour découvrir notre site web.

## POMPES FUNÈBRES MARBERIE CHAMBRE FUNÉRAIRE

Une famille au service des familles

Organisation complète  
des obsèques

Contrat prévoyance  
obsèques

Tous travaux de cimetière

Inhumation-crémation

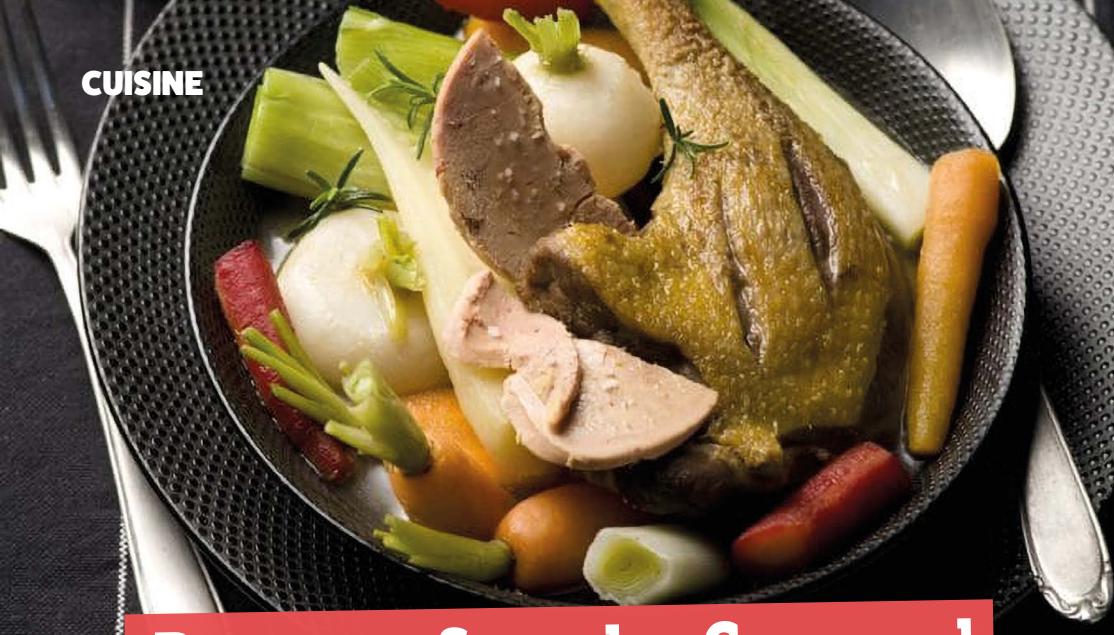
Fleurissement et entretien  
de sépultures

Grand choix d'articles funéraires

Ouvert du lundi au samedi  
**PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE**  
**7j/7 24h/24**

WEB : [www\(pf-nivesse.com](http://www(pf-nivesse.com)  
MAIL : [sasnivesse@orange.fr](mailto:sasnivesse@orange.fr)  
83 , Rue Émile Morlot - **03 23 82 01 61**  
02310 **CHARLY SUR MARNE**





## Pot au feu de Carnard

au Foie gras et aux légumes anciens

### INGRÉDIENTS :

	6 cuisses de canard
	1 oignon
	2 clous de girofle
	1 gousse d'ail
	1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
	Sel



- Poivre du moulin
- 3 poireaux
- 6 carottes de couleurs
- 3 panais
- 300g de foie gras mi-cuit
- Fleur de sel

### PRÉPARATION :

1 Quadrillez la peau des cuisses de canard. Placez-les côté peau dans une cocotte et laissez-les dorer 5 min sur chaque face. Retirez au fur et à mesure l'excédent de graisse. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition.

2 Lorsque l'eau bout, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle, l'ail et le bouquet garni. Salez, poivrez. Laissez cuire 1h45 en écumant de temps à autre.

3 Pendant ce temps, lavez, épluchez et taillez les légumes. 20 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez les légumes et retirez le bouquet garni ainsi que l'oignon.

4 Au moment de servir, égouttez la viande et les légumes. Filtrez le bouillon. Disposez une cuisse dans chaque assiette, ajoutez les légumes autour.

5 Déposez le foie gras en lamelles, parsemez de fleur de sel et arrosez de bouillon bien chaud.

Bonne dégustation...



Lionel LEROY  
Boucher Traiteur | Tel : 03 23 83 21 36  
Web : [www.traiteurleroy.fr](http://www.traiteurleroy.fr)

## Visitez notre site internet

Consultez les dernières éditions en ligne,  
ainsi que les archives



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



**Vous êtes un 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 postezen gratuitement vos  
annonces avec photos et/ou  
vidéos.

**Pour plus d'actualités**  
**Rejoignez nous sur nos**  
**réseaux sociaux**



Hé magazine



Hé.mag

## FUITES URINAIRES : une fatalité ?

Les fuites urinaires affectent plus souvent les femmes que les hommes, cependant les messieurs sont fréquemment confrontés à des troubles de la prostate, qui sont une autre sorte d'inconfort au niveau uro-génital. Alors, les femmes et les hommes sont-ils soumis inexorablement à la fatalité de devoir subir ces inconforts ?

La bonne nouvelle est que chacun peut agir efficacement pour juguler ces problèmes liés à la sphère périnéale ! En effet, trop souvent les muscles du plancher pelvien sont occultés dans l'apprentissage du mouvement, que ce soit en éducation physique ou dans la pratique d'un sport.

Et pourtant, nous sommes toutes et tous en mesure de faire travailler volontairement les muscles du périnée, dès l'instant où il n'y a pas de graves lésions cérébrales, en cas d'**AVC - accidents vasculaires cérébraux**- notamment, qui provoqueraient des désordres fonctionnels et cognitifs. Il est donc important de ne pas confondre fuite urinaire et incontinence.

Les fuites urinaires sont le résultat d'une perte de tonus des muscles du périnée, tandis que l'incontinence est due à la détérioration de certaines cellules nerveuses. Par ailleurs, en médecine traditionnelle chinoise, l'énergie des reins conditionne la vitalité des muscles de la sphère périnéale, et bien souvent, dans notre société surmenée par le stress et les obligations professionnelles, l'énergie des reins est en berne, induisant une baisse du tonus du plancher pelvien. Le repos et la sérénité sont donc des clefs importantes pour le confort périnéal.

Dans la vie d'une femme, les fuites urinaires surviennent généralement suite à un accouchement, ou après une intervention chirurgicale au niveau du petit bassin, sont alors proposées des séances de rééducation du périnée.

Mais il est possible aujourd'hui d'être initiée avant que n'apparaissent les fuites, en suivant des séances d'éducation du périnée, avec une praticienne spécialisée.

Ainsi, en apprenant à reconnaître les différents muscles du plancher pelvien, nous pouvons mieux les faire travailler, en alternant tonification et souplesse, d'une part, et en coordonnant leur action avec d'autres muscles en mouvement, d'autre part.

Prenons garde tout autant au déterminisme de l'âge, car les fuites urinaires peuvent affecter les jeunes filles, surtout si elles pratiquent un sport de façon intensive. Ce sont alors des fuites liées à un effort soutenu, qui fait pression sur le plancher pelvien.

Enfin, en vieillissant, l'ensemble de la musculature perd de son tonus, surtout si nous ne prenons pas soin de faire régulièrement de l'exercice physique.

**« Quelque soit l'âge, les muscles du périnée pâtissent de l'inactivité physique qui favorise les fuites urinaires. Il n'y a donc pas d'âge pour apprendre à éduquer les muscles de son périnée ! »**



Nina PAVLISTA

Praticienne diplômée pour la méthode Périnée et Mouvement

Tel : 06 20 79 08 26

Mail : compagnietransitcollectif@yahoo.fr

Grosfillex®  
FENÊTRES

Du 13 au 31 janvier 2020

25 ans *Gagnants*

25 ans  
-25%  
sur vos fenêtres\*



25 ans au cœur de #vosprojetsdevie

concessionnaires.grosfillex.com

OMOIS ISOLATION CONFORT - Tél. : 03 23 69 49 39

BEZU SAINT GERMAIN - ZI de l'Omois

contact@omoisisolationconfort.fr



## ART DE VIVRE

Si vous êtes une personne créative adepte des travaux manuels, vous rêvez sans doute d'avoir un lieu dédié à la pratique de votre activité. Rien de plus normal, car la créativité a besoin d'espace pour s'exprimer.

Et si votre hobby se transforme en activité professionnelle, alors vous aurez besoin d'un espace de travail ordonné pour être efficace et productive.

### L'ARTISTE ET LE DÉSORDRE, UN MYTHE ?

On imagine souvent l'atelier d'un artiste ou d'un créateur comme une grotte d'Ali Baba où le désordre régnerait. Savez-vous que le cerveau fonctionne de manière différente selon sa préférence hémisphérique ? Les personnes les plus imaginatives utiliseraient la partie droite de leur cerveau, on les appelle les neuro-droitiers, elles présentent comme caractéristiques entre autres d'être intuitives, émoticques, visuelles et auraient tendance à être désordonnées. Tandis que les neuro-gauchers sont précis, rationnels, logiques et organisés. Il ne s'agit là que de dominance, car la plupart du temps nous utilisons les deux hémisphères.

On comprend alors que s'organiser peut parfois représenter un défi de taille pour les personnes créatives. Pourtant, il faut être en mesure de trouver les choses dont on a besoin sans avoir à chercher partout, et trop de choses peuvent nuire à l'inspiration. Créez un atelier qui vous ressemble vous permettra de prendre du plaisir à travailler.



## CRÉER UN Espace pour laisser s'exprimer sa CRÉATIVITÉ



### JE CRÉE MON ATELIER DE RÊVE

Toute opération de réorganisation nécessite une phase de tri et de dé-sencombrement pour garder l'utile et l'essentiel, puis on vide la pièce et on délimite différentes zones :

Un espace conception, un pour la production, un pour l'emballage et un autre pour la partie administrative et la gestion de la clientèle. Soit votre pièce vous permet de créer ces espaces sur différents pans de murs, soit il faut prévoir un plan de travail soutenu par des pieds ou des blocs d'étagères, sur toute la longueur d'un mur. Tout votre matériel devra être facilement accessible. Au-dessus du plan de travail, un tableau perforé sur lequel vous accrocherez des pots et des paniers suspendus pour ranger vos crayons et outils. Des étagères, des paniers et une desserte vous seront utiles.

Les personnes créatives sont visuelles et pour cela ont besoin de voir leurs fournitures et d'être entourées de jolies choses pour trouver l'inspiration et la motivation, des casiers transparents seront appropriés. Vous pouvez ajouter une patère pour recevoir des tabliers si vous peignez ou vos créations pour les prendre en photo. Quelques plantes vertes apporteront une note végétale à l'ensemble et si l'espace le permet une table basse et deux fauteuils moelleux et confortables rendront l'endroit accueillant et chaleureux. Et surtout, laissez parler l'artiste qui est en vous.

« Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. » Walt Disney

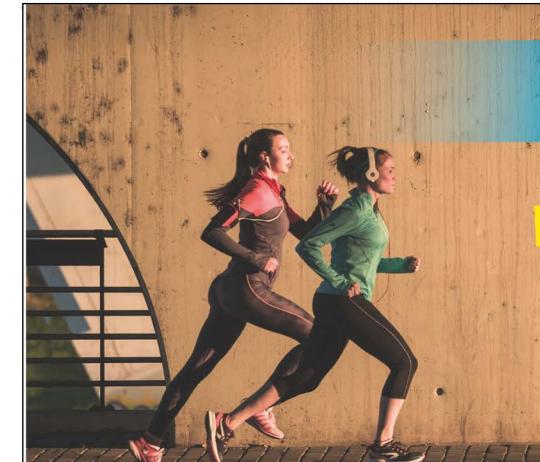
“  
Bonne année 2020 CRÉATIVE ET PLEINE D'INSPIRATION.  
”

Stéphanie BRIMONT THIRRIARD | Tel : 06 66 08 46 43  
Organisatrice d'intérieur | Web : [www.maisonetharmonie.com](http://www.maisonetharmonie.com)

## NOUVELLE DESTINATION

RENDEZ-VOUS DANS  
VOTRE NOUVEAU  
MAGASIN !

AllCycles  
Running & Outdoor



## BESOIN DE PLUS D'ESPACE



AllCycles  
Running & Outdoor



## ECONOMISEZ VOTRE ENERGIE

VOTRE VÉLO  
ÉLECTRIQUE  
à partir de 599€\*

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

AllCycles  
Running & Outdoor



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

# Sélection de livres

## « LA SERVANTE ÉCARLATE » de Margaret Atwood

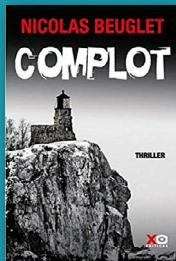
Devant la chute drastique de la fécondité, la république de Gilead, récemment fondée par des fanatiques religieux, a réduit au rang d'esclaves sexuelles les quelques femmes encore fertiles.

Devenu un classique de la littérature anglophone, ce roman, qui n'est pas sans évoquer le 1984 de George Orwell, décrit un quotidien glaçant qui n'a jamais semblé aussi proche, nous rappelant combien fragiles sont nos libertés. Superbe !



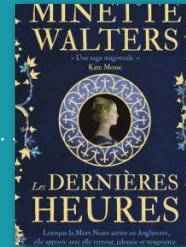
« COMPLÔT » de Nicolas Beuglet

C'est un thriller très prenant, constamment surprenant, mais aussi (surtout ?) une incroyable plongée dans une manipulation de masse qui vient du fond des âges. C'est bien cette thématique autour du rôle des femmes qui rend ce roman aussi ludique qu'essentiel, du genre qu'on n'oublie pas.



« LES DERNIÈRES HEURES » de Minette Walters

Mois de juin de l'an 1348 : une épidémie monstrueuse s'abat sur le Dorset et décime peu à peu les habitants. Nobles et serfs meurent par milliers dans d'atroces souffrances. Le premier tome d'une saga historique prometteuse.



« NÉ D'AUCUNE FEMME » de Franck Bouysse

Le destin de rose sauvé par les mots ! Un roman magnifiquement écrit, qui se révèle tout à la fois sombre et lumineux. Véritable coup de cœur !!!



Jovanna JAQUET | Tel : 03  
librairie Facebook

: 03 23 83 21 8:

Facebook : La Librairie Des Fables



# Sudoku

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

★★

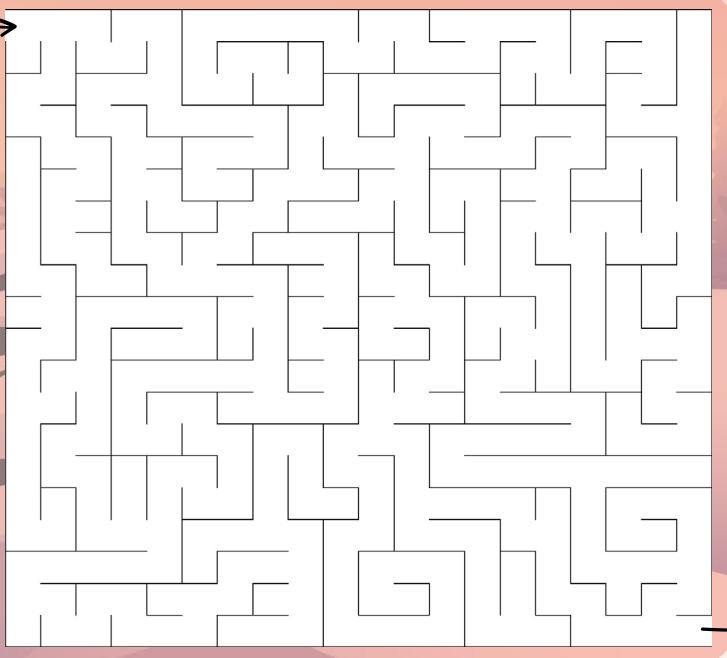
		5	8					
2	6			3				
	8	4		7	2			
9	8			6				
4	1		3		5			
7	6			7	1	2		
				1	9			

★★★

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

# Labyrinth

ENTRÉE →



# Mots malés

A	B	D	O	M	E	N	M	O	E	X	P	I	B	I
R	I	O	T	I	B	U	S	E	E	G	E	B	O	T
S	U	N	I	M	R	E	T	D	R	R	P	I	N	E
U	A	N	F	O	R	A	N	I	M	A	L	L	U	M
B	M	I	F	A	P	I	N	V	C	T	U	A	S	C
I	U	T	M	E	R	C	M	E	D	I	M	C	U	R
N	T	A	U	H	O	C	U	O	C	S	F	R	M	U
M	A	L	D	G	S	B	T	M	J	S	S	E	O	M
O	M	L	N	N	P	N	A	U	A	U	D	D	D	E
A	I	I	E	V	E	T	O	V	S	N	N	O	U	F
N	T	V	R	M	C	G	I	P	A	E	N	I	A	
O	L	U	E	M	T	D	A	T	A	L	E	A	O	E
S	U	M	F	S	U	L	A	M	S	A	I	L	A	
T	I	C	E	F	S	I	T	A	S	T	I	B	I	A
T	M	I	R	E	T	N	I	M	U	M	I	X	A	M

ABDOMEN

AGENDA

ALEA

ALIAS

ALIBI

ALINEA

ANIMAL

BONUS

CREDO

CURSUS

DEFICIT

DIVA

FEMUR

FORUM

GRATIS

IDEM

INCOGNITO

INDEX

INFARCTUS

INTERIM

ITEM

JUNIOR

LAPSUS

LATIN

LAVABO

MALUS

MAXIMUM

MEMENTO

MODULO

OMNIBUS

PEPLUM

PROSPECTUS

REFERENDUM

SATISFECIT

SCENARIO

SUBITO

TANDEM

TERMINUS

TIBIA

ULTIMATUM

VETO

VIDEO

VILLA

# côté particuliers

l'immobilier à sa juste valeur



## ESTIMATION

immédiate sur place  
et **GRATUITE**



**VENDRE** au meilleur prix  
dans le **DÉLAI** souhaité  
en toute **SÉCURITÉ**



**Eric  
VAUGEOSIS**

Portable :  
**06 07 04 34 95**

[www.coteparticuliers.com](http://www.coteparticuliers.com)