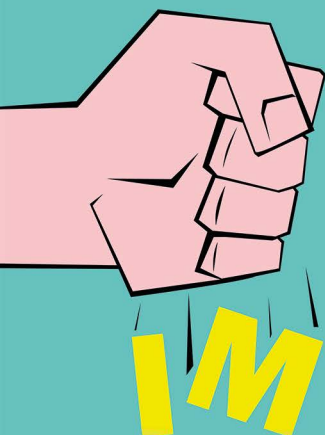


GRATUIT  
SUD 02  
N°42

# Hé

Le local  
qui vous parle

Votre mag interactif



# POSSIBLE!

## QUOI DE NEUF ?

### L'association

Les Papillons

## INFO PRATIQUE

### Service

Merci Julie

## CUISINE

### Pot au feu

de canard

## BIEN-ÊTRE

### Fuites urinaires

une fatalité ?

## ART DE VIVRE

### Créer un espace

pour exprimer sa créativité

## CULTURE

### Sélection

de livres

# 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
- ➔ 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  
poêles granulés  
et bois en  
fonction dans  
notre  
showroom de  
380m².

COMMANDEZ VOTRE POÊLE

À DISTANCE



BEAU DISCRET  
ET POURTANT  
SI IMPRESSIONNANT.

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

Mail : rika.meaux77@gmail.com

Facebook : Rika Nanteuil Lès Meaux

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

77100 Nanteuil-Lès-Meaux

# www.rika-77.com



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



# 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 FOURGOU

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.

**EURO REPAR**  
CAR SERVICE

**CERTIFICAT D'IMMATRICULATION**

**POINT SERVICE**

**CARTE GRISE**

**HABILITÉ ET AGRÉE**

**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

vivant animé par l'artiste à 15h (gratuit / adultes et enfants à partir de 8 ans). Gratuit.

09 72 62 37 31

## 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 Gypsy Bacuet et le 25/01 Empty Hands.

03 23 82 02 37

## FÈRE EN TARDENOIS 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 bouderie, 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](http://www.carct.fr)). Gratuit.

**LA MOTOCULTURE**

**Champenoise**

**TEL : 01 60 44 08 03**

ZA Croix de Citry - 77730 SÂACY SUR MARNE

[www.motoculture-champenoise.fr](http://www.motoculture-champenoise.fr)

[la.motoculture.champenoise](https://www.facebook.com/la.motoculture.champenoise)

*Nous vous souhaitons nos meilleurs vœux pour 2020*

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.

03 23 85 30 85

## CHÂTEAU-THIERRY SAMEDI 11# 14H

EXPOSITION : reproduction de cartes postales anciennes de Château-Thierry

L'association Jardin

Partagé des Comtesses vous propose sa toute nouvelle exposition consacrée aux reproductions de cartes postales anciennes de Château-Thierry. Rendez-vous les mercredis, vendredis, samedis et dimanches au jardin Riomet (Porte Saint-Pierre) à partir de 14 heures. Gratuit.

06 01 63 77 01

## CHÂTEAU-THIERRY SAMEDI 11# 15H

### 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.

09 72 62 37 31

## SOMMAIRE

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

Envoyez vos sorties par mail :

[petites-annonces-sud02@he-mag.info](mailto: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 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 public-informatif et relèvent de la responsabilité des annonceurs.

**FB FERMETURES**

PARTENAIRE DE VOTRE CONFORT DEPUIS 2010

VENTE INSTALLATION ET S.A.V.

**FENÊTRES PORTES VOLETS VÉRANDAS**

Mail : [fbfermetures@free.fr](mailto:fbfermetures@free.fr)

[www.fb-fermetures.fr](http://www.fb-fermetures.fr)

**DEVIS GRATUIT !**

Magasin : 09 80 99 30 59

Bruno : 06 98 32 29 18

Benoît : 06 26 82 12 45

QUALIBAT

**Hé**

Le local qui vous parle

**Contact COMMERCIAL**

**Besoin d'infos?**

**Port : 07 83 76 93 83**

**MAIL : [contact@he-mag.info](mailto: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](http://www.cine-chateau.fr) ou réservation par téléphone.  
**03 23 83 68 01**

*Aux Fleurs du Tardenois*

5 place de la République  
**FÈRE EN TARDENOIS**

à distance par téléphone  
**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

**CHÂTEAU-THIERRY**  
**VENDREDI 17#**  
**20H30**  
**Spectacle Oh la belle vie !**

Ces 5 artistes, aussi déjantés que virtuoses, enchaînent performances vocales et sketches pour transfigurer le quotidien. Avec un humour ravageur, ils nous font ren-

contrer Vivaldi qui philosophe 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 délicate !  
**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 XXI<sup>e</sup> siècle. Par Sonia Koskas, conteuse.

**MÉTAUX DÉTECTION**

CHÂTEAU-NUMISMATIQUE

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# 15H**  
**Les samedis de la**  
**lecture**  
Partagez vos lectures en présentant un livre qui vous a ému, emporté, éclairé. 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

**AGENOR**  
Groupe

Nous entretenons aussi la confiance.

03 23 69 99 94  
[jpis@agenor.fr](mailto:jpis@agenor.fr)  
[agenor.chateau.thierry](https://www.facebook.com/agenor.chateau.thierry)

**AGENOR**  
Propreté

**AGENOR**  
Espaces Verts

**AGENOR**  
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**

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

**RENAULT**  
La vie, avec passion

**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





**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**

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**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
**SAMEDI 18# 21H30**  
**CONCERT : Baby-Jane's**

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

de compositions originales et de nombreuses reprises de blues et du rock 'n' roll. Formation en Trio Pub Rock avec Aldo à la guitare & chant, Bruno à la basse & chœurs et Didier à la batterie. Pour du Rock'n'roll (Route 66, Johnny be Good, Come on Every Body, Walking the Dog, Great Balls of fire, Boom Boom ...) du Pub Rock (I can tell, Stupidity, She does it Right...) et quelques Blues (I'm a man, Shotgun blues...). Merci de réserver. Gratuit.  
**03 23 82 02 37**

**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

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

**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

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.arpssa.fr**

**COULOMMIERS**  
**JEUDI 23# 20H30**  
**La Belle Saison - Quatuor pianos et percussions**



**LMG**  
**MENUISERIE DU CLAIRET**  
Vous souhaitez ses  
**Meilleurs Voeux**  
FENÊTRES | PORTES D'ENTRÉE | PORTAILS | PORTES DE GARAGE  
VOLETS BATTANTS ET ROULANTS | PERGOLAS BIOLIMATIKS  
STORE BANNES | GARDES-CORPS

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



**FIFAUTO SERVICES**  
**5 900€**  
Kangoo 1,5 Dci 90cv 2014 - 179 306 kms  
**4 900€**  
Clio 1,5 Dci 65 cv 2004 - 209 193 kms  
Fiat Stilo 1,6 16V 2003 - 158 311 kms  
**Garantie 3 mois\***  
**3 200€**  
**2 990€**  
**2 990€**  
C4 1,6 HDI 110cv 2006 111 442 kms  
**6 Rue Louis Gay Lussac**  
**ZA des Platanes - 77100 MEAUX**  
**09 51 41 59 96**  
Voir conditions au garage

Quatre interprètes s'associent pour une formation hors du commun. Deux pianistes, deux percussionnistes, quatre claviers et d'infinies possibilités... La rencontre entre ces musicales 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

tout l'invite à Venise pour les vacances, il est fou de joie. Seul problème, ses parents décident de l'accompagner en caravane... Adapté de son propre roman, l'auteur de « L'étudiante et Monsieur Henri » vous convie à un formidable voyage, entre humour et émotion, où rien ne se passera comme prévu, mais où Venise, elle, sera au rendez-vous. Une pièce écrite et mise en scène par Ivan Calberac Avec Garlan le Martelot Lumières : Alban Sauvé costume : Caroline Gichuki scénographie : Camille Ansquer.  
**03 23 83 51 14**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
**VENDREDI 24# 22H**  
**CONCERT : Blues Rock**

Standards blues/Rock ... Peter Green, Fred Chapellier, Joe

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 64 75 39 80**

**LA FERTÉ SOUS JOUARRE**  
**JEUDI 30# 16H30**

**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



**FERTÉ CONTRÔLE**  
TOUS VÉHICULES Électriques, GPL, Gros Volumes... Centre équipé d'une piste pour véhicules de Collection et Spécifique  
Rendez-vous en ligne **www.fertecontrôle.com**  
Z.I du Hainault (à côté de McDo) **01 60 22 30 32**  
**LA FERTÉ SOUS JOUARRE**  
**-5€ OFFERTS**  
**CONTRE CE BON, À PRÉSENTER AVEC LA CARTE GRISE**  
OFFRE NON CUMULABLE, VALABLE JUSQU'AU 31 JUIN 2020

## Un projet immobilier ?

Contactez Yann au 06 87 80 43 57



L'immobilier Autrement...

01 60 44 89 61

37, avenue Franklin Roosevelt  
à La Ferté sous Jouarre

se retrouver dans la jungle sans guide et sans coupe-coupe ! C'est un voyage au bout de l'extrême. Ça reste malgré tout la plus belle des aventures... Mais si seulement on pou-

vait dormir ! Plein tarif 25 €, Tarif réduit 20 €. Au théâtre.  
01 64 03 88 09

**LA FERTÉ SOUS JOUARRE**  
VENDREDI 31#

20H30

**Spectacle**  
**Sherlock Holmes**  
**et le mystère de la**  
**vallée de Boscombe**

Venez enquêter avec Sherlock Holmes et le docteur Watson sur la mort de Charles Mac Carthy... Trois comédiens, neuf personnages, un seul meurtrier ! Le Mystère de la vallée de Boscombe est l'une des cinquante-six nouvelles d'Arthur Conan Doyle mettant en scène le détective Sherlock Holmes. Une adaptation théâtrale de Christophe Delort mêlant intrigue holmésienne et humour british. Plein

tarif 15 €, tarif réduit 12 €.  
01 60 22 74 91

## VOS SORTIES EN FÉVRIER 2020

**LA FERTÉ SOUS JOUARRE**  
SAMEDI 1<sup>ER</sup>#

**10e semaine musicale de l'école de musique du Pays fertois**

10e semaine musicale de l'école de musique du Pays fertois. École de musique Auditorium école de musique du Pays fertois. Gratuit.  
01 60 61 13 63

## QUAI N°20



Sélection de poissons, coquillages, crustacés et produits traiteur

01 60 61 32 04

20 Place de l'Hôtel de Ville - 77260 La Ferté-sous-Jouarre

**www.quaino20.com**

**LA FERTÉ SOUS JOUARRE**  
SAMEDI 1<sup>ER</sup># 19H30

**Loto du Rotary Club**  
Le Rotary Club organise un loto le 1er février 2020 à 19h30 à la salle polyvalente.  
06 24 34 63 74

**COULOMMIERS**  
DIMANCHE 2# 15H

**Conférence Rijksmuseum - Amsterdam**

Le Musée national néerlandais ouvre ses portes en 1800 à La Haye. À la demande du roi Louis Bonaparte en 1808, le musée est déplacé à Amsterdam. Le bâtiment est l'œuvre de Pierre Cuypers (1827-1921) et se divise en 3 parties: département des Beaux-Arts (peintures, sculptures et arts décoratifs, arts asiatiques), Cabinet National des Estampes (gravures, dessins, photographies) et le département d'Histoire néerlandaise.

Accès libre. Bibliothèque municipale.  
01 64 65 11 31

**COULOMMIERS**  
DIMANCHE 2# 15H30  
**Audition commune des classes de piano**

Une légende, un conte, une histoire, un héros, une héroïne... Professeur passionné, Nicolas Notebaert ne manque pas d'imagination pour transformer une simple audition de piano en spectacle musical, autour d'un script qui va transporter élèves et auditeurs dans des contrées lointaines. Accès libre. Théâtre municipal.  
01 64 75 18 51

**CHÂTEAU-THIERRY**  
JEUDI 6# 20H30  
**Spectacle : ANDRÉ MANOUKIAN & CHINA MOSES**

China n'est pas une chanteuse de jazz. China n'est pas une

chanteuse de blues. China est une chanteuse de torch song, La Torch Song, chanson faite pour rallumer la flamme des amours impossibles, est un genre dont les maîtres étaient Sinatra et Jessica Rabbit. André Manoukian, pianiste amoureux des voix, les goûte, les soupèse, les jauge, les questionne, les titille, les hume, les respire, les enrobe de son délicat piano. Ils ont choisi la formule du duo pour laisser libre cours à leur dialogue amoureux. Gare au feu.  
03 23 83 51 14

**COULOMMIERS**  
DIMANCHE 2# 15H30

**J'ai rencontré Dieu sur Facebook**

Comment une adolescente bien sage, bien éduquée, bien protégée par sa maman peut-elle sombrer dans une mascarade pseu-

do-religieuse d'aventure extraordinaire et de toute puissance? Comment une jeune mère qui est parvenue à s'émanciper du poids de la tradition, de la religion, de la famille réagit-elle face à ce qu'elle considère comme une trahison de son combat pour la liberté? La Sucrerie. Plein tarif 12 €, tarif réduit 8 €.  
01 64 03 88 09

**COULOMMIERS**  
DIMANCHE 2# 20H

**Concert de l'École de Musique et French Party**

Suite à une résidence artistique de l'artiste Benjamin Piat et de son groupe à l'École de Musique du Pays Fertois de l'Agglomération Coulommiers Pays de Brie en automne 2019, l'artiste s'associe aux élèves de l'École le temps d'un concert. Entrée libre. Théâtre municipal.

**ABM, installateur de poêles et cheminées**

**OFFRE SPÉCIALE**

Pour vous aider à bien démarrer l'année, **ABM** vous offre **300€\* DE REMISE** pour tout achat d'un poêle à bois ou à granulés



À découvrir dans notre showroom !!!

ABM, votre spécialiste de poêles et cheminées  
Distributeur exclusif **VAIO** et **EXTRA**

\* Voir conditions de vente en magasin.

☎ 01 64 36 27 51 🌐 www.abm77.fr  
@ abm1@orange.fr 📧 ABM Gonçalves Fabrice  
✉ 61 av. Franklin Roosevelt 77260 La Ferté sous Jouarre



**ROYAL AUTO - VENTE Véhicules d'occasion**

**Nos occasions...**

Clio 1,4i 2001 DA pack radio	137 695 km	3 300€
Clio 1,4 16V 2002 pack clim auto	200 158 km	2 500€
Saxo 1,0i 1999 DA pack radio clim	74 787 kms	2 800€
C4 Picasso 6cv 2DA radio clim	144 428 km	4 500€

**7 800€** **2 900€**



**MÉGANE CAB.**  
Clim Radio GPS  
188 878 kms



**RENAULT MODUS**  
1,5 DCI 2004 Pack clim  
233 497 kms

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



**Marc Optique**  
 Marc NICOULEAU  
 Opticien diplômé

**- 20%**  
 + 2ème

Sur la monture, pour tout achat d'un équipement :  
**monture et verres correcteurs**  
 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 cachoteries 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 féérique 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**

**L'ESPACE LITERIE**

Les **MEILLEURS PRIX** toute l'année !  
 Du 8 janvier au 4 février 2020

**SOLDES**  
 Jusqu'à **-50%**

**METTEZ VOTRE SOMMEIL ENTRE LES MAINS D'UN SPÉCIALISTE**

DE CILLIA Bruno  
 Anciennement magasin de literie avenue de Paris à Château-Thierry  
 \* Sur produits signalés en magasin.

300M² D'EXPOSITION

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

**FABRICATION FRANÇAISE**

**Sélina**  
 L'ART DE DORMIR

**TECHNILAT**  
 LE BIEN DORMIR

**Literie**  
 SEDAC MÉRIL

**BIOTEX**  
 LE CONFORT D'ORIGINE végétale

2 avenue de l'Europe - 02400 CHÂTEAU-THIERRY Tél. 03 23 70 54 58

# À l'affiche



**SORTIE LE 8 JANVIER**

## UNE VIE CACHÉE

de Terrence Malick

Genre : Drame, Biopic



**SORTIE LE 15 JANVIER**

## LES FILLES DU DOCTEUR MARCH

De Greta Gerwig

Genre : Romance, Drame



**LE 22 JANVIER**

## BAD BOYS FOR LIFE

De Adil El Arbi, Bilall Fallah

Genre : Action, Comédie



**SORTIE LE 13 JANVIER**

## LES FOURBERIES DE SCAPIN

De Denis Podalydès

Genre : Divers



**SORTIE LE 15 JANVIER**

## LES VÉTOS

De Julie Manoukian

Genre : Drame, Comédie



**SORTIE LE 5 FÉVRIER**

## LE VOYAGE DU DR DOLITTLE

De Stephen Gaghan

Genre : Comédie, Famille

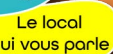
AVEC LA PARTICIPATION DE

**CINEMA THEATRE**  
 CHATEAU-THIERRY

contact@cine-chateau.fr  
 www.cine-chateau.fr

Avec ARZONE scannez la page pour découvrir les sorties sur le site internet





Avec photo\*

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

☎ | | | | | | | | | | ☎

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

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

Garde chien à  
toute période. Pen-  
sez aux vacances.  
**03 23 70 02 94**

Plus d'infos  
**www.he-mag.info**



Le local  
qui vous parle



TOUT POUR L'AMENAGEMENT A MEAUX !

# PÔLE HABITAT

## EXCLUSIVITÉ MONDIALE

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



**i** 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.

**NOUVEAU**

**ARMONY**  
KRION K-Life  
EXPOSÉE  
DANS NOTRE  
SHOWROOM



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 2020

**ARMONY**  
c u c i n e

**01 60 24 78 00**



TAU



KAPPA



YOTA



T16

**NOUVELLE COLLECTION À DÉCOUVRIR**  
DANS NOTRE SHOWROOM !!!

Photo : cuisine ARMONY KRION K-Life



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



**GRAND  
PARKING**

CHEMINÉES POÊLES  
**PHILIPPE**  
CUISINES BAINS  
**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 évquant 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'harcellement 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)

Aidez-nous  
à déployer  
nos ailes

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 départemental (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)**



Mickaël BRIQUET  
Ergothérapeute D.E., Directeur des Opérations

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 funéraire que l'entreprise de pompes funèbres désignée s'engage à réaliser.

#### Le contrat obsèques en capital

**Le but** : constituer et valoriser un capital qui permettra au bénéficiaire du contrat de procéder au règlement des frais d'obsèques. Aucune prestation funéraire n'est déterminée à l'avance, ici, le souscripteur laisse à sa famille le soin de l'organisation de ses funérailles.

Avec un **contrat d'assurance obsèques en capital**, l'assureur s'engage à verser en cas de décès, le capital par l'assuré au bénéficiaire désigné. Le bénéficiaire désigné peut être une personne physique ou bien directement une entreprise de pompe funèbre.

Pour vous donner une idée du capital à constituer, les frais dus aux funérailles ont été estimés en moyenne à 4 000 euros.

À ce contrat « de base » peuvent être adjoint plusieurs services d'assurances qui permettront à vos proches, le moment venu, de bénéficier d'une aide au moment de vos obsèques, mais si vous voulez tout prévoir, **le contrat en prestations personnalisées** semble bien plus indiqué.

### 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 privilégier si vous en avez les moyens.



Mathieu MALARD  
Directeur pompes funèbres

Tel : 03 23 82 01 61  
Mail : [sasnivesse@orange.fr](mailto:sasnivesse@orange.fr)

Art funéraire  
**Nivesse**

## 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

## 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



## BIEN-ÊTRE

### 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 ! »

Tel : 06 20 79 08 26  
Mail : [compagnietransitcollectif@yahoo.fr](mailto:compagnietransitcollectif@yahoo.fr)

Nina PAVLISTA  
Praticienne diplômée pour la méthode Périnée et Mouvement



Grosfillex  
FENÊTRES

Du 13 au 31 janvier 2020

25 ans *Gagnants*



25 ans  
= -25%  
sur vos fenêtrures\*

GRAND JEU  
Anniversaire  
25 ans\*\*

25 ans au cœur de #vosprojetsdevie

[concessionnaires.grosfillex.com](http://concessionnaires.grosfillex.com)

OMOIIS ISOLATION CONFORT - Tél. : 03 23 69 49 39  
BEZU SAINT GERMAIN - ZI de l'Omois  
[contact@omois isolation confort.fr](mailto:contact@omois isolation confort.fr)



\*Offre valable du 13 au 31 janvier 2020, pour toute commande de menuiserie gammes Alta, Alumia et Bhautika fournies et posées, hors Alumia frappe, Alta Color, Bhautika, hors équipement DOI, hors châssis fixe et 1 vantail. Remise de 25 % sur le prix des menuiseries achetées hors pose. Remise non cumulable avec d'autres offres.

\*\*Extrait de règlement : jeu gratuit avec obligation d'achat organisé par la société ARBAN SARL, du 13/01/2020 au 31/01/2020 dans les magasins Grosfillex Fenêtres et Grosfillex Home participants, ouvert à toute personne physique majeure résidant en France métropolitaine, ayant passé commande en vue de l'installation de menuiseries de la seule marque Grosfillex. Pour jouer, le participant devra passer commande en France métropolitaine entre le 13/01/2020 et le 31/01/2020 auprès d'un concessionnaire participant d'une ou plusieurs menuiseries Grosfillex, et s'inscrire en remplissant le bulletin disponible dans le magasin du concessionnaire et en le glissant dans l'urne prévue à cet effet. Tirage au sort prévu le 02/03/2020 pour désigner le gagnant qui se verra offrir des produits de marque Grosfillex, pose incluse, figurant dans sa commande et dans la limite de 4 000 € TTC. Règlement complet du jeu disponible sur le site internet [www.grosfillex.com](http://www.grosfillex.com) et dans les magasins participants.



## 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 caverne d'Ali Baba où le désordre régnerait. Sachez-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-droitières, elles présentent comme caractéristiques entre autres d'être intuitives, émotives, 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. Créer 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 désencombrement 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  
Organisatrice d'intérieur

Tel : 06 66 08 46 43  
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 !



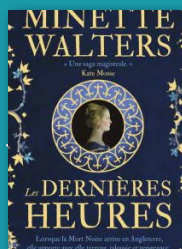
## « COMLOT » de Nicolas Beuglet

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 !!!

Giovanna JAQUET  
Libraire

Tel : 03 23 83 21 83

Facebook : La Librairie Des Fables

s'est agrandi pour mieux vous servir

CHAUSSETTES OBLIGATOIRES POUR ENFANTS ET ADULTES

sur 2300 m²

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

L'ÉQUIPE DE BALOOPARC VOUS SOUHAITE UNE

# Bonne Année 2020!

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

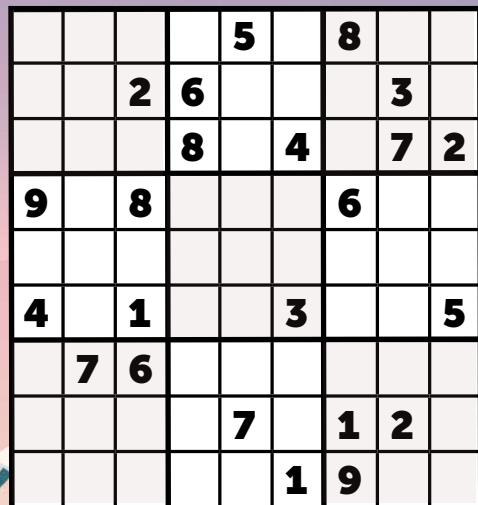


## Sudoku

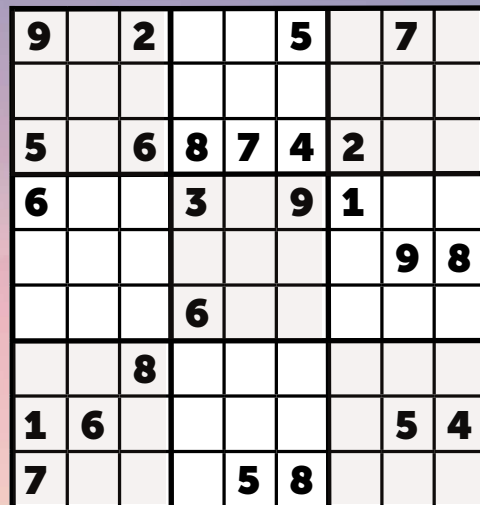
Difficulté Facile ★ - Moyenne ★★ - Difficile ★★★



★★

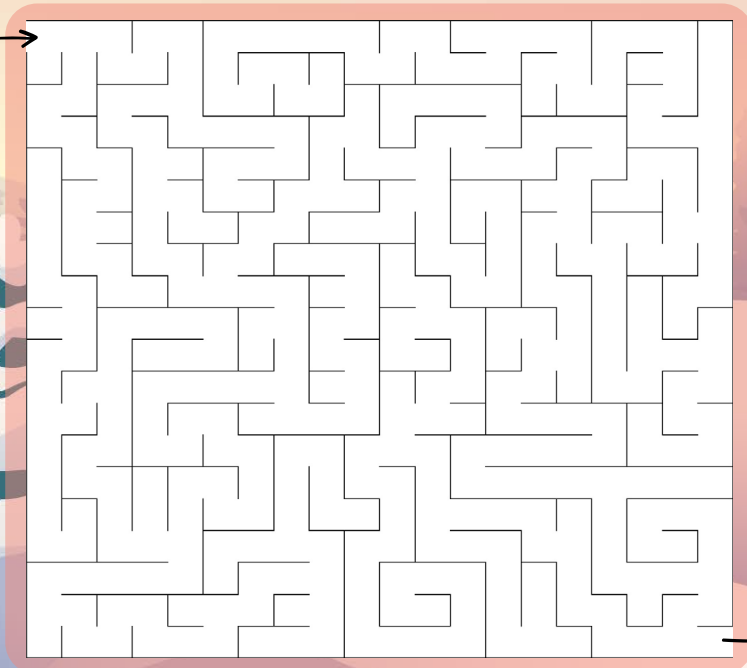


★★★



## Labyrinthe

ENTRÉE →



→ SORTIE

## Mots mêlés

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	L	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	R
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  
VAUGEOIS**

Portable :

**06 07 04 34 95**

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