

GRATUIT

SUD 02

N°41

# Hé

Le local  
qui vous parle

Votre mag interactif

## SANTÉ

**Je reste en forme**  
cet hiver

## ÉDUCATION

**La valeur**  
du présent

## BIEN-ÊTRE

**Le magnésium**  
allié de l'hiver

## ART DE VIVRE

**Ville**  
résiliente

## CUISINE

**Risotto**  
au champagne

## GEEK

**Les sorties**  
du mois

Ho Ho Ho

JOYEUSES  
FÊTES

# 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.

TOUT POUR L'AMENAGEMENT A MEAUX !

# PÔLE HABITAT

CHEMINÉES PHILIPPE POÊLES CUISINES

1<sup>ER</sup> FABRICANT EUROPÉEN DE CHEMINÉES

Jusqu'au 7  
DÉCEMBRE 2019

C'EST **NOËL**  
**AVANT**  
**L'HEURE\***

01 60 24 78 07



\*Voir conditions de vente en magasin.



01 60 24 78 00



01 60 09 78 00



01 60 24 78 00

Toute l'équipe de Pôle Habitat  
vous souhaite de joyeuses fêtes !



225 Avenue de la victoire  
RN3 Trilport - MEAUX



GRAND  
PARKING



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



# VOS Décembre SORTIES 2019

## CHÂTEAU-THIERRY

SAMEDI 7#

### Exposition Toi, mon chat

Exposition « Toi, mon chat », autour du lancement du livre de Dominique Brisson illustré par Pascale Belle. Éditions Cours Toujours. Jusqu'au 18 janvier 2020. Médiathèque. 03 23 85 30 85

## MAISONCELLES EN BRIE

SAMEDI 7#

### Téléthon

Animations organisées au profit du Téléthon. Jusqu'au 8 décembre 2019. 01 60 25 73 22

## BRASLES

SAMEDI 7# 8H

### Marché de Noël

Le Comité des Fêtes de Brasles organise sont 10e marché de Noël les samedi 07 et dimanche 08 décembre 2019 de 8h00 à 18h00 à l'Espace Culturel Raymond Commun. 03 23 69 03 06

## ESSÔMES SUR MARNE

SAMEDI 7# 9H

### Marché de Noël

Marché de Noël organisé par l'association Les Abeilles, à la salle polyvalente. Buvette, vente de gâteaux et restauration sur place. Gratuit. Le 8 décembre

**EURO REPAR**  
CAR SERVICE

**NOUVEAU!**  
Installation de boîtier éthanol E85  
**FLEXFUEL**



**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**

2019 également.  
**06 82 14 49 41**

## AMILLIS

SAMEDI 7# 10H

### Marché de Noël

Noël à Amillis, thème 2019 "Noël de demain", événement sur la convivialité. Marché de Noël d'une trentaine d'exposants de 10h à 17h30 (emplacement gratuit au chaud, limité à 2 tables par exposant). Foodtruck Bio'tiful crêp's. Concert gratuit à 15h. Illumination de la mairie à 17h30. Gratuit. **01 64 04 60 10**

## FRENCH' BRICK EXPO

3e exposition de créations en briques LEGO. Diverses animations durant ces 2 jours : tombola, vente, ateliers, brickfilms, mosaïque. Gratuit. **03 23 83 51 14**

## CHARLY SUR MANE

SAMEDI 7# 10H

### Marché de Noël

De nombreux exposants vous attendent pour le Marché de Noël dans la salle des Illettes. Le 8 décembre 2019 également. **06 71 40 86 83**

## CHÂTEAU-THIERRY

SAMEDI 7# 10H

3e édition

## COULOMMIERS

SAMEDI 7# 10H

## Marché de Noël

La Halle aux Fromages s'illumine et prend des allures de villages de Noël pour le plaisir de tous. De nombreux exposants seront présents pour vous proposer de quoi faire plaisir ou vous faire plaisir pendant les fêtes, tout cela rythmé par des animations et concerts à ne pas manquer. Jusqu'au 8 décembre 2019. **01 64 03 88 09**

## FÈRE EN

### TARDENOIS

SAMEDI 7# 10H

### Gym Sensorielle

Gym Sensorielle-Fascia-sport et santé, animé par Claire Morelle. Cet atelier vous offre un regard inédit sur la perception du mouvement et l'harmonisation de la dynamique des fascias. **06 30 13 97 56**

**LA MOTOCULTURE**  
Champenoise

Pensez à l'entretien de vos machines!

**TEL : 01 60 44 08 03**

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

## MONTLEVON

SAMEDI 7# 10H

### Exposition de crèches

Les Amis de l'Église de Montlevon, vous propose l'exposition de Crèches en l'Église Saint-Martin. Animation musicale, goûter offert, dégustation de vin chaud, gâteaux et gaufres, tombola. Gratuit. Les 8 et 14 décembre 2019 également. **06 71 38 16 23**

## CHÂTEAU-THIERRY

SAMEDI 7# 10H30

### Écoute mes mains

Écoute mes mains, lectures signées avec l'ASMA (+3ans). Médiathèque. **03 23 85 30 85**

## LA FERTÉ SOUS JOUARRE

SAMEDI 7# 13H

### Téléthon

L'association "Quand un sourire suffit" organise du 7 au 8 décembre le Téléthon de 13h à 23h, à la salle polyvalente. Entrée libre. Loto, représentations artistiques des associations fertoises. Une buvette sera présente durant ces deux jours. **06 49 09 57 49**

## PAVANT

SAMEDI 7# 14H

### Atelier fabrication de produits ménagers

Le Foyer rural de Pavant propose un atelier Fabrication de produits ménagers Nettoyer sans s'empoisonner. Animation gratuite. Chaque participant(e) repart avec un échantillon des produits réalisés et un livret de recettes de produits ménagers "maison" et de conseils pour mieux choisir ses produits ménagers. Au foyer rural. **03 23 70 81 67**

## SOMMAIRE

Sorties.....	p.4
À l'affiche.....	p.11
Petites annonces.....	p.13
Santé.....	p.14
Éducation.....	p.15
Bien-être.....	p.16
Art de vivre.....	p.17
Cuisine.....	p.18
Info pratique.....	p.20
Auto.....	p.22
Muzik.....	p.24
Geek.....	p.26
Loisirs créatifs.....	p.28
Jeux.....	p.30

Envoyez vos sorties par mail :

petites-annonces-sud02@

he-mag.info

Port : 07 83 76 93 83



## HÉ MAGAZINE

N° 41 SUD 02 DEC 2019

Société éditrice : HÉ MAGAZINE

ISSN 2650-9520

SAS au capital de 16 000 euros

Siège social : Centre d'affaires

42 Rue Michel Fauvet

77260 LA FERTÉ SOUS JOUARRE

Tél : 07 83 76 93 83

Directeur de la publication, de la

rédaction et de la commercialisation :

Antonio FERREIRA

Régie publicitaire : HÉ MAGAZINE

Conception graphique : HÉ MAGAZINE

Impression : CONSTELLACOM

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 publicitaire 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**

Magasin : **09 80 99 30 59**  
Bruno : 06 98 32 29 18  
Benoît : 06 26 82 12 45

Mail : fbfermetures@free.fr  
**www.fb-fermetures.fr**

**Cycles VAN NIMMEN** **sport passion**

VOTRE SPÉCIALISTE DU CYCLE DEPUIS 43 ANS

**CASQUE OFFERT** sur toutes les gammes 2020 des vélos route, VTT, ville et à assistance électrique

**SPÉCIAL FIN D'ANNÉE** Profitez des dernières promotions sur les fins de séries jusqu'à **-30%**

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



**PAVANT**  
SAMEDI 7# 15H  
**Café-philos**  
Le Foyer Rural de Pavant organise un café-philos sur le thème "Peut-on être à la fois ignorant et sage?". Au foyer rural. Entrée gratuite.  
**03 23 70 81 67**

**LA FERTÉ SOUS JOUARRE**  
SAMEDI 7# 16H  
**Marché de Noël**  
Une cinquantaine d'exposants proposeront leurs produits du terroir ainsi que leurs créations artisanales tout autour de la patinoire. Jusqu'au 8 décembre 2019. Gratuit.  
**06 49 09 57 49**

**PAVANT**  
SAMEDI 7# 17H30  
**Goûter conté**  
Le Foyer rural de Pavant propose un goûter conté pour petits et grands. Animation gratuite. Salle du Foyer rural.  
**03 23 70 81 67**

**MONTMIRAIL**  
SAMEDI 7# 17H45  
**Calendrier de l'Avent**  
Animations du calendrier de l'Avent, au centre-ville, jusqu'au 24 décembre. Animations tous les jours. Le dimanche et le 24 à 11h.  
**CHÂTEAU-THIERRY**  
SAMEDI 7# 19H30  
**Soirée musicale**

**Recyclez vos câbles électriques AU MEILLEUR PRIX**  
RECYCLAGE DE CÂBLES ÉLECTRIQUES Uniquement sur rendez-vous  
PRESTATION DE BROYAGE  
ACHAT DE MÉTAUX NON FERREUX  
02310 Charly sur Marne - scr-02@orange.fr - 06 33 49 26 67

**JAZZ MANOUCHE**  
« Gypsy Jazz Trip » est née de la rencontre de deux amateurs de swing manouche Sylvain et Cédric, originaires de Laon, s'associent pour développer un jazz manouche matiné de tango et de rumba, et revisitent avec plaisir les standards de Django Reinhardt, Stéphane Grappelli ou encore Marty Friedman. Gratuit.  
**03 60 38 12 96**  
**CHÂTEAU-THIERRY**  
DIMANCHE 8# 17H  
**Jeunes talents**  
Concert Jeunes talents de Mathilde Nguyen, Le chant du piano, à la Chapelle de la Madeleine. Gratuit pour les - de 12 ans. Tarifs : 3€, 6€, 10€.  
**03 23 83 51 14**  
**COULOMMIERS**  
SAMEDI 13#  
**Exposition Tragédies linéaires**  
Tragédies linéaires est la rencontre de deux artistes, de deux univers. Sophie Marion, dessinatrice, par la légèreté de son stylo nous convie dans un fourmillement de détails, où le noir et la ligne structurent ses compositions organiques et végétales. Jusqu'au 19 janvier 2020. Entrée libre. Au centre d'art.  
**01 60 22 25 63**

**AZY SUR MARNE**  
DIMANCHE 8# 9H  
**Bourse aux jouets**  
Bourse aux jouets organisée par le comité des fêtes à la salle des fêtes. Petite collation sur place.  
**03 23 82 89 58**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
DIMANCHE 8# 14H  
**Un Jardin pour Tous**  
Le Jardin Partagé des comtesses vous propose un après-midi animé par Esprits Nature. Au programme : les secrets pour connaître la terre de son jardin et l'améliorer et échange de trucs et astuces autour d'une infusion. Gratuit.  
**03 23 83 51 14**

**COULOMMIERS**  
SAMEDI 13# 19H  
**Conférence les contes de Grimm du romantisme à Hollywood**  
Conférence "les contes de Grimm du romantisme à Hollywood" par Denis Bousch, professeur UPEC (Littérature allemande). Les frères Grimm étaient linguistes, philologues et collecteurs de contes. Blanche Neige, Cendrillon, La Belle au bois dormant, Le Petit chaperon rouge, Raiponce sont, entre autres, des contes connus de tous. Gratuit.  
**01 64 75 39 80**

**CONDÉ EN BRIE**  
VENDREDI 13# 19H30  
**Ciné pour Tous**  
Diffusion gratuite du film Jésus l'Enquête suivi d'un temps d'échanges / débats à propos du film, dans la salle des mariages.  
**03 23 70 21 82**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
SAMEDI 14#  
**Conférence**  
Conférence université populaire Les super-héros, une histoire politique William Blanc. Médiathèque.  
**03 23 85 30 85**

**BÉZU LE GUÉRY**  
SAMEDI 14# 10H

**Au Domaine des Chaumes**  
Salle de réception et hébergement pour vos mariages, vos baptêmes, vos banquets...  
77260 Sainte Aulde  
**01 60 23 60 67 - 06 52 97 13 33**

**Marché de Noël**  
L'association « Les bizouyats » organise son 1er marché de Noël, à la salle des fêtes. Au programme artisans et créateurs locaux buvette et restauration sur place avec la visite du père Noël et des « ramoneurs » de l'apem de l'école de musique du village.  
**06 74 47 62 22**

**CHÂTEAU-THIERRY**

**SAMEDI 14# 10H**  
**P'tits déj du livre**  
P'tits déj du livre à la médiathèque pour le 0-5 ans. Le 28 décembre 2019 également.  
**03 23 85 30 85**

**MÉRY SUR MARNE**  
SAMEDI 14# 10H  
**Marché de Noël**  
Marché de Noël organisé par Méry Animations à la Maison des associations. Venez découvrir

**La qualité au meilleur prix**  
A votre service depuis 10 ans

**Ambiance Isolation Fermeture**

**Fenêtres - Portes - Volets**  
**Vérandas - Portails**  
**Portes de garage**  
**Remplacement vitrages**  
**Réparations diverses**

**Pour tous projets contactez Alexandre**  
ZI de Sept Sorts 1 rue de la Merlette  
77260 La Ferté sous Jouarre  
01 60 32 23 30 - aifsarl@orange.fr

**grisou**

**VOTRE BAR À CHAMPAGNE, BAR À VIN, VOUS PROPOSE DEPUIS LE 24 OCTOBRE 2019**

*Un espace privatisable atypique où vous pourrez déguster les meilleurs millésimes accompagnés de saveurs de la terre et de la mer...*

**SANS RÉSERVATION**  
Jeudi de 18h à minuit  
Vendredi & samedi de 11h30 à 14h30 et de 18h à minuit  
29 Avenue Franklin Roosevelt,  
77260 LA FERTÉ SOUS JOUARRE  
**www.grisoubar.com**



# Aux Fleurs du Tardenois

**OUVERTURE EXCEPTIONNELLE**

**Les mercredis**

**25** décembre 2019 et  
**1<sup>er</sup>** janvier 2020  
de 9h à 13h

*Joyeuses Fêtes*



123 fleurs



5 Place de la République - Fère-en-Tardenois

à distance par téléphone

**03 23 82 44 76**

des idées de petits cadeaux sur notre marché de Noël. Le 15 décembre 2019 également.

**ROCOURT SAINT MARTIN**

**SAMEDI 14# 10H**

**Marché Bio et artisanal**

Marché Bio organisé à La Ferme de la Genevroye. Une salle est à votre disposition pour les pique-niques.

**03 23 71 22 38**

**AMILLIS**

**SAMEDI 14# 18H**

**Concert de Noël**

Concert de Noël par l'Harmonie municipale de Mitry-Mory. A l'église. Gratuit.

**MONTMIRAIL**

**SAMEDI 14# 20H30**

**Concert de Noël**

Concert de Noël à l'église St Étienne avec Choeurs' échos, les Rossignols de ELC et 4 voix pour un choeur. Entrée libre.

**MONTMIRAIL**

**DIMANCHE 15# 15H**

**Concert de Noël**

Concert de Noël à l'église St Étienne avec les XIII de Fromentières. Entrée libre.

**AMILLIS**

**DIMANCHE 15# 10H**

**Bourse aux jouets**

Bourse aux jouets de 10h à 17h (emplacement gratuit au chaud, limité à 2 tables par exposant, non professionnel). Foodtruck Dina Store. Gratuit.  
**07 68 78 88 45**

**SAINT CYR SUR MORIN**

**DIMANCHE 15# 15H**

**Chants du monde**

Chants du monde, chants de Noël et virgule musicale proposés par la chorale LE CHOEUR DES MORIN à la salle des fêtes. Petite restauration prévue à la fin du concert.

**COULOMMIERS**

**DIMANCHE 15# 18H30**

**One man Show Sofiane Rir entretient la jeunesse de votre corps**

1er one man show au café asso. Un spectacle "Rire entretient la jeunesse de votre corps" (durée 1h15, tous publics, humour familial sans vulgarité). Premier Apéro-Spectacle du café asso. Comme les apéro-concert, ramenez vos crut-crut (gâteaux apéro) à partager !  
**01 75 99 67 73**

**CHÂTEAU-THIERRY**

**MERCREDI 18# 15H**

**Contes de Noël**

Une ode à l'hiver et à la générosité. Présenté par le collectif TDP, avec Églantine Jouve, mise en scène Kamel Guennoun. 2 représentations : 15h et 16h30. + 5 ans / Entrée gratuite.  
**03 23 85 30 85**

**COULOMMIERS**  
**MERCREDI 18# 19H**

**Concert de la chorale d'enfants**

Cet opéra pour enfants intitulé «Une histoire du Sacri Pereré », racontera une aventure fictive d'un des personnages les plus populaires du folklore brésilien. En partenariat avec la classe de percussions de Marc Bréhaut, Léonore Guizard mettra en scène et dirigera ce conte du Brésil avec tout l'enthousiasme, la fougue et la passion qui l'anime. Accès libre.  
**01 64 75 18 51**

**COULOMMIERS**

**JEUDI 19# 20H30**

**One man Show Chantal Ladesou On the road again**

Sa voix, reconnaissable entre mille, va retentir à la Sucrerie pour notre plus grand plaisir ! Situations cocasses

et répliques cultes à venir ! Tarif 40 €, tarif réduit 35 €. **01 64 03 88 09**

**CROUTTES SUR MARNE**

**SAMEDI 21#**

**Marché de Noël**

L' APEC de Crouttes sur Marne recherche des exposants pour le marché de Noël. 3€ le mètre. Le 22 décembre également.  
**06 34 16 43 95**

**FÈRE EN TARDENOIS**

**SAMEDI 21# 17H**

**Défilé de chars illuminés**

C'est le 2e défilé annuel des chars de la fête du muguet. Mais cette fois, ils s'habillent de lumières pour animer les rues de Fère-en-Tardenois. Vin chaud ou chocolat chaud seront servis sous la halle. Et les enfants pourront croiser le Père Noël.

**20€ OFFERTS**

pour l'achat et la pose d'une batterie de marque Renault\*

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2019

Le garage **FOURRIER** vous souhaite de *Joyeuses Fêtes*

Qui mieux que Renault peut entretenir votre Renault ?



**Garage Fourrier Vincent**  
**02460 LA FERTÉ MILON** - Tél : 03 23 96 71 36



\* Sous condition de pose et hors batterie Motrio et Équation.

**03 23 82 35 33**

**CHÂTEAU-THIERRY**

**SAMEDI 21# 18H30**

**Spectacle Eric Dulle fête Noël**

Le spectacle musical interactif de l'année! Des personnages loufoques, des lutins malicieux, aideront notre maître de cérémonie Eric à ambiancer tous les standards de Noël (« Vive le vent », « Libérée, délivrée », « Mon beau sapin »

», etc...)  
**07 75 26 12 24**

**SAINT AUGUSTIN**

**SAMEDI 21# 10H30**

**Loto**

Loto gourmand. Réservation fortement conseillée, pique-nique interdit. Salle des fêtes.  
**07 66 20 47 60**

**MARIGNY EN ORXOIS**

**DIMANCHE 22# 8H**

**Marché campagnard**

**FERTÉ CONTRÔLE** Tél. 01 60 22 30 32

**TOUS VÉHICULES**  
Électriques, GPL, Gros Volumes...

Centre équipé d'une piste pour véhicules de Collection et Spécifique

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

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

**FERTÉ CONTRÔLE**

**-5€ OFFERTS**

**CONTRE CE BON A PRÉSENTER AVEC LA CARTE GRISE**

OFFRE NON CUMULABLE  
VALABLE JUSQU'AU 31 JUIN 2020

**LMG**  
Menuiserie du Glairet  
Depuis 1991

vous souhaite de *Joyeuses Fêtes*

FENÊTRES | PORTES D'ENTRÉE | PORTAILS | PORTES DE GARAGE  
VOLETS | BATTANTS ET ROULANTS | PERGOLAS | BIOCLIMATIQUES  
STORE BANNES | GARDES-CORPS

**2 MAGASINS POUR VOUS ACCUEILLIR**  
DU MARDI AU SAMEDI 9H A 12H ET 14H A 18H30

**LA FERTÉ SOUS JOUARRE** MEAUX  
61 Av. Franklin Roosevelt 77 Av. Maréchal Joffre

**01 60 22 77 77**



**La Boutique**  
Chaussures femmes et enfants  
Vêtement femmes, Accessoires, Décoration

**09 52 04 62 80**

Rue de Montigny  
ZI des Longs Sillons  
77120 Coulommiers

**LaBoutique**  
Horaires d'ouverture Lundi : 14h30-19h  
Mardi, mercredi, jeudi : 9h30-13h et 14h30-19h  
Vendredi, samedi : 9h30-19h sans interruption



**NOËL**  
IDÉES CADEAUX  
pour les fêtes ?  
C'est ici !

Depuis plus de 30 ans, le marché campagnard se déroule sous les halles du village.

**MONTREUIL AUX LIONS**  
DIMANCHE 22#  
9H30

**Marché de Noël**  
Découvrez le marché de Noël de Montreuil-aux-Lions et plongez-vous dans l'ambiance des fêtes.

**LA FERTÉ SOUS JOUARRE**  
JEUDI 26# 15H30  
**Spectacle Alice aux pays des merveilles**  
Un lapin écossais très pressé a rendez-vous avec une reine de cœur diva... Ainsi commence le rêve merveilleux d'Alice ! Une adaptation déjantée de la célèbre histoire de Lewis Carroll mêlant théâtre, masques, ombres chinoises, marion-

nettes et chansons.  
Tarif unique : 6 €. Au Royal Boui Boui.  
**01 60 22 74 91**

**CHANGIS SUR MARNE**  
MARDI 31# 20H30  
**Réveillon de la St Sylvestre**

L'association l'Arlequin organise le réveillon de la St Sylvestre au foyer rural. Au programme repas gastronomique et soirée dansante ainsi que soupe à l'oignon. Tarif adulte 80€/personne. Tarif enfants jusqu'à 14 ans 40€/enfant  
**06 83 51 56 95**

**ESSÔMES SUR MARNE**  
MARDI 31# 20H

**Réveillon 2019**  
Les salons de l'Hôtel IBIS vous propose de fêter ensemble, l'arrivée de la nouvelle année 2020, en votre compagnie mais aussi, avec le MIX DJ Bruno.  
**06 25 80 17 24**

**CHÂTEAU-THIERRY**  
MARDI 31# 20H  
**Réveillon Dansant de La Saint Sylvestre**  
La Guinguette de la Fontaine organise, en partenariat avec la Municipalité, le réveillon dansant de La St Sylvestre. Ambiance chaleureuse et conviviale garanties pour le plus grand plaisir de tous.  
**03 23 83 05 96**

**ABM, installateur de poêles et cheminées**

**vous propose de PASSER LES FÊTES AU CHAUD !**

Profitez des modèles d'expo à des prix très spéciaux !  
Découvrez les nouveautés de poêles silencieux !



**ABM**

01 64 36 27 51  
abm1@orange.fr  
61 av. Franklin Roosevelt 77260 La Ferté sous Jouarre

www.abm77.fr  
ABM Gonçalves Fabrice

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

**PROMO**  
Bénéficiez d'une remise équivalente à **1 tonne de granulés** pour toutes signatures rapides !

**Le magasin sera ouvert pendant les fêtes**

**Quali Bois 2019**  
PARTENAIRE SOLUTIONS HABITAT D'EDF



**PROMO**



**PROMO**



**PROMO**

# À l'affiche



**SORTIE LE 4 DÉCEMBRE**  
**JUMANJI : THE NEXT LEVEL**  
de Jake Kasdan  
Genre : Comédie, Aventure



**SORTIE LE 4 DÉCEMBRE**  
**LA FAMILLE ADAMS**  
De Conrad Vernon, Greg Tiernan  
Genre : Animation, Famille



**SORTIE LE 4 DÉCEMBRE**  
**LE MEILLEURE RESTE À VENIR**  
De Matthieu Delaporte, Alexandre De La Patellière  
Genre : Comédie dramatique



**SORTIE LE 11 DÉCEMBRE**  
**LE CRISTAL MAGIQUE**  
De Nina Wels, Regina Welker  
Genre : Animation



**SORTIE LE 17 DÉCEMBRE**  
**LE PRINCE IGOR**  
De Barrie Kosky  
Genre : Opéra (Direct)



**SORTIE LE 18 DÉCEMBRE**  
**STAR WARS : L'ASCENSION DE SKYWALKER**  
De J.J. Abrams  
Genre : Aventure, Science-fiction



**SORTIE LE 18 DÉCEMBRE**  
**VIC LE VIKING**  
De Eric Cazes  
Genre : Animation



**SORTIE LE 25 DÉCEMBRE**  
**LES INCOGNITOS**  
De Nick Bruno, Troy Quane  
Genre : Animation, Comédie



**SORTIE LE 25 DÉCEMBRE**  
**RENDEZ-VOUS CHEZ LES MALAWAS**  
De James Huth  
Genre : Comédie



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



PROD. SCENE TAKE  
ROLL CAMERA DATE  
DIRECTOR: SOUND:



# Hé

Le local  
qui vous parle



## Petite annonce **GRATUITE**

Avec photo\*

@ **PAR MAIL**  
petites-annonces-sud02  
@he-mag.info

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

Nom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

☐ Infos pratiques / Sorties ☐ Immobilier vente

☐ Les bonnes affaires ☐ Immobilier location

☐ Particulier

☐ Association

☐ Entreprise  
(Uniquement pour les  
offres d'emploi)

☐ Autos - Motos

☐ Emploi - Formation

☐ Offres ☐ Recherches



\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

**IMPORTANT** : votre annonce sera diffusée pendant toute la période de parution du magazine, et ne fera pas l'objet d'un renouvellement automatique. **UNE ANNONCE PAR FOYER.**

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

**Une seule photo par annonce**  
(prévoir une bonne résolution)

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

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

## PETITES ANNONCES

### IMMOBILIER

Très grande propriété sur 1ha 250 15 pièces, centre Fère en Tardenois 280 000€.  
**06 61 07 11 90**

Urgent cherche location maison loyer raisonnable, 2 CH mini, secteur Château-Thierry, Essômes S/M.  
**06 04 16 52 67**

Loue à Château-Thierry, chambre meublée dans maison pour jeune actif 100€ Sem - 300€ / Mois. APL.  
**06 98 33 88 67**

### BONNES AFFAIRES

Table bureau, ancienne en bois, 2 tiroirs 77X137 50€, à Coulommiers.  
**06 19 41 46 81**

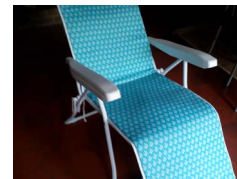
Vends machine à tricoter électrique Singer avec table et accessoires peu servie.  
**01 64 03 02 30**

4 pneus hiver Hankook roulés 1 saison type 225 60 R17 103V le tout pour 150€.  
**06 81 34 71 67**

Vds lit bois 90X200 10€, chaises 10€, chauffage électrique Thermor 1000W 230-240V

10€.  
**03 60 53 35 66**

Chaise longue pliante très bon état 20€.  
**06 61 32 79 69**



Vds radiateur électrique à bain d'huile Zanussi très peu servi 50€.  
**06 74 84 73 21**



Vds 2 pneus Clio état neuf les 2 à 70€.  
**06 99 11 22 83**

Vds fauteuil relaxation beige Everstyl 2014, bon état 200€ à débattre, Coulommiers.  
**06 17 27 15 67**

Vds pneus, roues complètes neige 195 65 R15 91T, 2 hivers 80€ les 2 roues, jantes 4 trous.  
**06 80 94 96 57**

Vend piano accordéon Orla, très bon état 1 300€.  
**06 74 84 73 21**



Brocante à domicile.  
**06 41 16 93 87**

Brocante, toutes possibilités de transactions, piano, billard français à voir.  
**06 61 07 11 90**

Vds montre connectée neuve. À saisir comme cadeau de Noël 50€.  
**06 30 17 33 33**

Vds beau meuble en chêne 2 portes, 3 tiroirs 110 X 80 X 44.  
**06 04 41 75 74**



Housse de siège auto pour chiens 15€ neuve, 2 obus en cuivre pour décoration 20€.  
**06 82 07 17 11**

Venez faire de bonnes affaires le soir et les week-ends. Plus d'informations téléphoner. Merci.  
**06 13 43 30 66**

Donne terre végétale. Venir la chercher sur place à Charly S/M.  
**06 08 30 97 77**

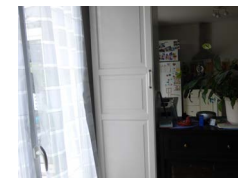
À vendre services à café 6 pièces en porcelaine de Limoges 40€.  
**01 64 03 82 61**

Vends petits ballots de foin de bonne qualité, secteur Chézy sur Marne. 2,50 € le ballot, bidet SDB + mécanisme, neuf jamais posé 30€.  
**06 88 45 08 12**

Vends plaque cuisson vitro-céramique SCHOLTES. Bon état 90€.  
**06 81 18 39 02**



Armoire PAX Ikéa 60 X 60 X 236, 5 étagères, très bon état.  
**06 42 92 59 39**



### EMPLOI

Propose ménage, courses, toilettes, jardin, 20 ans d'expérience. Très soigneux dans son travail.  
**06 08 30 97 77**

Dame avec expérience recherche heures de ménage, de repassage auprès des particuliers et personnes âgées.  
**06 20 52 14 47**

## JE RESTE EN PLEINE Forme cet hiver !

“ C'est décidé,  
cette année je ne serai pas  
malade ! ”

Mais comment affronter  
l'hiver en gardant  
une santé de fer ?

Voici quelques conseils  
à suivre. ”



### 3 PRENEZ DES VITAMINES

Les vitamines C et D sont nos alliées pendant l'hiver.

La vitamine D est synthétisée par l'exposition de notre peau au soleil. C'est pourquoi une supplémentation est nécessaire en hiver, pour compenser le manque de soleil.

La vitamine C stimule notre système immunitaire. Préférez la vitamine C naturelle à base d'Acerola par exemple !

Pour rester en bonne santé, il est impératif d'adopter une alimentation saine, variée et équilibrée.



### 4 PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Quand les températures sont basses, il est facile de céder à la tentation de rester bien au chaud sous la couette... Mais si vous trouvez la motivation de bouger, votre corps et votre santé vous remercieront ! Faire de l'exercice régulièrement aide à prévenir les maladies en luttant contre les inflammations et en diminuant le stress ! Marcher 30 min par jour suffisent. L'activité physique est accessible à tous !



### 5 ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Veillez à un sommeil de qualité en vous couchant à des horaires réguliers. Si vous fumez, envisagez de réduire votre consommation de tabac : vos poumons et votre gorge sont souvent malmenés l'hiver, ils ne s'en porteront que mieux ! Et n'oubliez pas chaque jour d'aérer votre intérieur afin de renouveler l'air.



### 1 DEMANDEZ À TOUT PROFESSIONNEL DE SANTÉ SI LE VACCIN ANTI-GRIPPALE EST CONSEILLÉ DANS VOTRE CAS !

La vaccination est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres.



### 2 LAVEZ-VOUS BIEN LES MAINS

Au cours d'une journée, vos mains touchent plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries. Lorsque vous portez vos mains à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous avez plus de risques de contracter la grippe, le rhume ou la gastro-entérite.

#### LAVEZ-VOUS DONC BIEN LES MAINS :

- lorsqu'elles sont visiblement sales
- avant et après avoir manipulé de la nourriture
- avant de manger
- avant de prendre des médicaments
- après avoir toussé ou éternué
- après vous être mouché
- après être allé aux toilettes
- après avoir fréquenté un lieu public

Pour bien se laver les mains, utilisez de l'eau et du savon ; et frictionnez vos mains pendant 15 à 20 secondes y compris entre les doigts.



“ Vous voici prêt à affronter l'hiver avec une pêche d'enfer ! ”



Anne-Cécile LAIGNEL  
Pharmacien

## La valeur DU PRÉSENT

En cette période de fête, votre enfant établi avec émerveillement, sa traditionnelle lettre au Père Noël.

Face à celle-ci qui ne semble pas avoir de fin, les émotions vont bon train :

La joie de leur faire plaisir, la peur de ne pas trouver le fameux cadeau à la mode de cette énorme liste, la tristesse du constat de ne pas avoir le budget pour tout ça et la colère de voir votre enfant s'enliser progressivement vers la « surconsommation sociétale ».

Ce plaisir d'offrir le présent tant désiré peut alors devenir une véritable corvée.

Pour revenir à la magie de Noël, je vous invite à recontacter l'essence de votre vie : **vos valeurs**.

Cette fête peut-être une merveilleuse occasion pour valoriser dans votre éducation le concept de valeur des choses en vous interrogeant sur ceci :

- Qu'est-ce qui est important pour vous dans ce Noël ?
- Les jeux de cette liste dépendent-ils aux besoins spécifiques de mon enfant ?
- Est-ce que tout lui est nécessaire ?
- N'y a-t-il pas de fonction double par rapport aux jeux qu'il possède déjà ?

En reprenant et cheminant avec lui toute sa liste de jeux, vous lui permettrez d'appréhender la notion de choix, de préférence, de priorité, de valeurs.

N'oublions pas que la magie de cette fête n'est pas seulement

dans le fait de recevoir un présent (ou des cadeaux), mais surtout dans celui de participer à la décoration, aux chants de Noël, de partager le temps présent ensemble.

Si vous regardez bien en vous, si vous revenez à vos souvenirs de Noël, qu'avez-vous retenu ? Pour ma part, je ressens encore la joie d'un réveillon avec les familles de mes 2 parents, dans notre maison... Mes yeux d'enfant ont retenu les rires, l'ambiance festive avec des chants, des câlins, tout ce qui a fait la qualité du moment présent et non le nombre de cadeaux reçus.

On se souvient tous d'un cadeau en particulier, mais pas de la quantité reçue.

Suivons nos enfants qui sont les 1ers à mettre tout leur cœur dans la création de leur cadeau pour nous. Créons notre présent magique avec amour et simplicité.

Joyeux Noël  
à vous !



Marthe MARTINS

Edu-créatrice au mieux-être par l'art thérapie dynamique

Tel : 06 82 22 46 94

Web : Hetreenharmonie.com



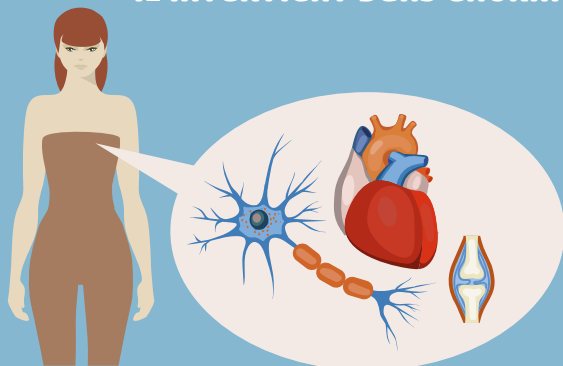
# LE MAGNÉSIUM

## Allié de l'hiver



Le magnésium est un métal, qui possède 12 électrons. Il est utilisé, la plupart du temps, pour lutter contre le stress et les crampes. Néanmoins cela est très réducteur quand on sait désormais qu'il participe à plus de 300 réactions biologiques. En effet, un de ses effets les plus importants est qu'il joue un rôle de co-facteur : Il permet l'activation de plusieurs enzymes et vitamines (qui seraient inertes sans la présence du magnésium).

### IL INTERVIENT DANS ÉNORMÉMENT DE DOMAINES :



Cet oligo-élément n'est pas stocké par le corps et il est nécessaire d'en apporter régulièrement à notre organisme. Par l'alimentation essentiellement.

- **ACTIVATEUR ENZYMATIQUE** (plus de 300 réactions enzymatiques)
- **SYSTÈME NERVEUX** (influx nerveux, résistance au stress...)
- **SYSTÈME MUSCULAIRE** (décontraction des muscles...)
- **SYSTÈME OSSEUX** (fixation du calcium...)
- **FABRICATION DE PROTÉINES**
- **RÉGULATION DU TRANSIT INTESTINAL**
- **SYSTÈME IMMUNITAIRE** (problèmes infectieux internes et/ou externes)

### Les aliments les plus riches sont (POUR 100G) :



**Graines de courges : 534 mg •**  
**Graines de lin : 392 mg •**  
**Noix du Brésil : 376 mg •**

Il est possible aussi de compléter avec du magnésium naturel marin (le mieux assimilé) que vous trouverez en magasin bio.

**Quelle posologie ?** Dès 13 ans les besoins sont ceux de l'adulte, soit 450 mg de magnésium élément qu'on doit répartir dans la journée : 300 mg le matin et 150 mg le soir. Comme tous les compléments alimentaires, ils sont pris pendant ou à la fin des repas.

En naturopathie, il est aussi très utile pour renforcer le système immunitaire et combattre les virus sous la forme le chlorure de magnésium par exemple.

On l'utilise aussi pour effectuer des purges saisonnières grâce au chlorure de magnésium ou magnésium hydroxyde (avec les conseils de votre médecin !!) afin de se débarrasser des déchets accumulés.

Ou pour recharger les batteries, favoriser la détente musculaire, grâce aux bains chauds de sels d'Epsom.



Audrey SITZ  
Naturopathe issue du Cenatho | Tel : 06 18 62 19 49

## VILLE résiliente



FORCE EST DE CONSTATER QUE NOS VILLES ET NOS MODES DE VIE NE SONT TOUJOURS PAS ADAPTÉES AUX PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES (PIC DE CHALEUR & DE FROID, INONDATIONS & SÈCHERESSES, ETC.), DE PLUS EN PLUS NOMBREUX.

Dans le cadre de l'aménagement du territoire et de l'urbanisme, une ville qui a la capacité de s'adapter aux dérèglements climatiques futurs et catastrophes naturelles afin d'en limiter les effets environnementaux, sanitaires ou économiques est appelée ville résiliente.

Les filières de la construction et de l'immobilier sont directement concernées par le dérèglement climatique. Ce secteur porte une part importante du problème du fait que son activité produit la grande majorité des déchets, génère l'une des plus importantes consommations de matériaux non renouvelables et porte une responsabilité sur la baisse de la biodiversité, notamment par l'artificialisation des terres, mais aussi par l'extraction de la matière première alors qu'on pourrait utiliser des matières premières issues de la bio-économie (laines minérales versus laines bio-sourcées, comme le bois, le lin, le chanvre et le coton recyclé).

Cela veut dire également que cette filière est donc aussi une part de la solution.

Ni les bâtiments, ni les aménagements et l'urbanisme n'ont été conçus dans notre pays pour des températures extrêmes. La question des îlots de chaleur, largement débattue au moment du dernier épisode caniculaire, est la démonstration que nos ouvrages accroissent les difficultés alors qu'ils pourraient les amortir. Il faut bien le dire, si le dérèglement climatique s'apprend à rendre la vie humaine difficilement supportable, nos ouvrages non adaptés à ces changements peuvent la rendre totalement invivable. Nous devons dès maintenant penser nos ouvrages, l'architecture

Pour suivre et participer à la conférence citoyenne :  
<https://www.facebook.com/Globe21-581392508555234/>



Isabelle BARDY  
Bâtiment durable et habitat sain



et les plans d'urbanisme, en intégrant le dérèglement climatique avec le double volet "atténuation" pour freiner le plus possible, et "adaptation" pour mieux se préparer aux chocs. Les neuro-psychologues expliquent que la réalité désespérante du désastre à venir et la hauteur de la marche à franchir, bloquent la mise en mouvement.

Alors, comment changer la donne ?

Que ce soit sur la question de l'atténuation ou de l'adaptation aux dérèglements climatiques, le temps n'est plus à la transition graduelle, celle-ci est désormais dernière nous, même si on peut considérer que seule une infime partie du chemin a été parcourue. Qu'on le dénomme « choc », « révolution », « mutation complète et systémique » ou « rupture », les professionnels de la construction, les maîtres d'ouvrage et les élus doivent opérer un changement profond dans leurs pratiques et leur façons de voir les choses. Nous devons nous saisir de la Loi qui permet désormais aux entreprises de se donner une raison d'être, devenir des entreprises à mission, et créer un collectif des acteurs de la construction qui auront intégré les objectifs d'atténuation et d'adaptation dans leur raison d'être.

Depuis 2006, le Groupement Local du Bâtiment Ecologique du 21ème siècle (Globe21) regroupe déjà ce type d'acteurs à Châtea-Thierry. Il participe à la COP citoyenne qui est organisée en parallèle de la COP25 (Conference Of the Parties sur les changements climatiques) qui se tiendra à Madrid du 2 au 13 décembre 2019.

Mail : [isabellehahn@free.fr](mailto:isabellehahn@free.fr)  
 Web : [www.constructionbio.wordpress.com](http://www.constructionbio.wordpress.com)





# Risotto au champagne

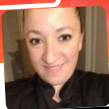
## INGRÉDIENTS

-  2 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  1 oignon
-  400 g de riz Arborio
-  1.3 l de bouillon de légumes
-  100 g de parmesan râpé
-  30 cl de champagne
-  30 g de beurre

## PRÉPARATION

- 1** Faire revenir un oignon dans de l'huile d'olive.
- 2** Ajouter le riz et remuer, laisser chauffer jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 3** Verser un peu de champagne (20 cl) et laisser s'évaporer complètement.
- 4** Mouiller avec le de bouillon de légumes chaud.
- 5** Couvrir et poursuivre la cuisson environ 15 minutes.
- 6** Ajouter un filet de champagne 3 minutes avant la fin de la cuisson.
- 7** Incorporer le beurre froid coupé en morceaux et le parmesan râpé, remuer délicatement.
- 8** Laisser reposer 1 minute puis mélanger rapidement avant de servir.

Bonne dégustation...



Stéphanie Lefebvre  
Chef cuisine

Tel : 06 21 12 37 28

Web : www.madame-cuisine.net

# Coulommiers CARRELAGE.fr



**1m = 1m**  
**Gratuit**

SUR UN LARGE CHOIX DE CARRELAGE EN MAGASIN

51 Rue de l'Orgeval - **ZI COULOMMIERS** - Tel : 01 64 03 64 69

**WWW.COULOMMIERSCARRELAGE.FR**

\*Voir conditions de vente en magasin



« **L'EXIGENCE D'HYGIÈNE**, de propreté constitue l'une des premières attentes des Français. »

## QU'ENTEND-ON PAR SECTEUR DE LA PROPRETÉ ?

Sous cette dénomination, c'est toute une profession avec ses entreprises et salariés qui est désignée.

L'exigence d'hygiène, de propreté, constitue l'une des premières attentes des Français notamment sur leur lieu de travail et dans leurs espaces de vie du quotidien pour assurer un cadre de vie et de travail sain pour tous. **Ainsi, les entreprises de propreté interviennent dans des environnements très diversifiés : locaux administratifs classiques, hôpitaux transports, sites industriels et répondent à des demandes aussi comme le lavage des surfaces vitrées d'un gratte-ciel ou la remise en état des sols d'un cinéma.** Leurs prestations permettent l'entretien régulier des espaces de vie et de travail. La filière de la propreté est en perpétuel mouvement.

Les entreprises de propreté ont compris qu'elles devaient miser sur l'avenir, tant par l'innovation technique que par la formation professionnelle. À titre d'exemple, depuis 2007, ce sont plus de 20000 certificats de qualification professionnelle.

(CQP) qui ont été délivrés, auxquels il faut ajouter plus de 1 600 apprentis, plus de 3000 contrats de professionnalisation et 3 900 élèves en lycées professionnels chaque année.

## EN QUOI LE SECTEUR DE LA PROPRETÉ EST-IL DEvenu INCONTOURNABLE SUR LA SCÈNE HEXAGONALE ?

« Notre profession représente un poids non négligeable en termes d'emplois avec plus de 520 000 contrats et plus de 90 000 emplois créés cette dernière décennie ! »

Un dynamisme remarquable à souligner, particulièrement dans la période de crise économique qu'a traversé notre pays. **Ce sont également plus de 51 000 entreprises, dont 98% de PME/TPE qui réalise un chiffre d'affaires de 14,7 milliards d'euros.**

Le secteur de la propreté, en tant qu'activité transversale, est indispensable à la bonne réalisation de l'ensemble des activités du pays. Pas un pan du territoire français n'est laissé de côté par la filière de la propreté. L'importance de la branche professionnelle s'impose ainsi comme une évidence.

## QUELLES SONT AUJOURD'HUI LES AMBITIONS DE NOTRE SECTEUR ?

La mission de la FEP est de veiller à ce que toutes les entreprises du secteur et leurs salariés bénéficient d'un environnement législatif et réglementaire favorable à leur développement.

Dans une conjoncture économique aujourd'hui encore incertaine, notre secteur est très sensible aux évolutions du coût du travail, quand on sait que **le prix de revient des prestations est composé à 80% par les salaires et charges sociales.** La FEP veille également à ce que l'environnement juridique soit simplifié pour permettre notamment aux PME de se développer sans trop de lourdeurs administratives.

Au-delà, la FEP tient à mettre en lumière le professionnalisme du secteur, promouvoir l'engagement des entreprises en termes de développement durable, de prévention des risques et plus largement de RSE (responsabilité sociétale des entreprises).

**PAR SA POSITION TRANSVERSALE, LA PROFESSION JOUE UN RÔLE CLÉ ENVERS LES SALARIÉS, LES USAGERS. LES CLIENTS DONNEURS D'ORDRES, MAIS AUSSI LES FABRICANTS DE PRODUITS ET DE MATÉRIELS.**



Nous entretenons aussi la confiance.

☎ 03 23 69 99 94

✉ jpis@agenor.fr

📘 agenor chateau thierry



Propreté • Espaces verts • Multi-services

www.agenor.fr

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



Jérémie Pis  
Directeur d'agence

Tel : 03 23 69 99 94  
Web : www.agenor.fr



## ÉMISSIONS DE CO<sub>2</sub> D'UNE AUTO, comment sont-elles évaluées?

Mise en place en 1995, la stratégie de réduction des émissions des véhicules a accouché en 2008 d'une norme d'émission avec pour objectif 130g de CO<sub>2</sub> par km parcouru à atteindre en 2015. En 2006, une loi a rendu obligatoire l'affichage des émissions de CO<sub>2</sub> des véhicules dans les points de vente.

En Europe, cette mesure se fait selon un cycle de conduite normalisé, dit NEDC, qui se déroule sur 11 kms en conditions urbaines et extra-urbaines et au cours duquel on mesure les émissions de CO<sub>2</sub> à la sortie du pot d'échappement, ainsi que la consommation de carburant et les autres polluants : CO, NOX, hydrocarbures imbrûlés et particules.

Le CO<sub>2</sub> est un gaz qui a une masse qu'on peut exprimer en kilos. En conditions normales, un m<sup>3</sup> de CO<sub>2</sub> pèse environ 1,9 kg. Émis dans l'atmosphère, il y restera un siècle. On sait que la combustion d'un litre de gazole génère 2,6kg de CO<sub>2</sub> et celle d'un litre d'essence 2,3kg.

En effet l'indice stœchiométrique idéal pour la combustion est de 14g d'air pour 1g de gazole et 12g d'air pour 1g d'essence.

Ceci explique la moindre consommation des moteurs Diesel, cette différence est amplifiée par le taux de compression plus élevé de ce dernier qui améliore encore son rendement et conduit un moteur essence à consommer 40 à 50 % de carburant en plus qu'un diesel, et par voie de conséquence, émettre plus de CO<sub>2</sub>.

Aujourd'hui, le législateur a mis en place un système de bonification pour les véhicules

excédant 1300kgs qui consiste à réduire le pourcentage d'émissions réelles pour ne pas trop pénaliser les véhicules lourds. Eh oui ! Vous avez bien lu.

On peut crier haro sur les constructeurs, mais ce ne sont pas eux qui font les lois. Ils suivent la demande de la clientèle qui est très friande de SUV et autres 4X4, et pour y parvenir ils ont créé un outil industriel de plusieurs milliards d'euros qu'il faudra amortir dans le temps. Le 4X4 est un véhicule indispensable aux agriculteurs, aux forestiers, aux acteurs des travaux publics, mais ces catégories représentent à peine 15% de la clientèle.

Mais alors, où sont les 85% restants ? En ville la plupart du temps, le monde est ainsi fait. Avant de sortir les Clio Diesel de Paris, Mme Hidalgo devrait se pencher sur ces rutilants 4X4 essence qui dépassent allégrement les 2 tonnes.

Certains élus ont réagi, Mathieu Orphelin et Delphine Batho proposent un malus dit « **composante poids** » qui consisterait à taxer l'excédent de poids au-dessus de 1300 kgs à raison de 15 euros/kg. Par exemple, un véhicule de 1800kgs se verrait



infliger un malus de 7500 euros (15 X 500), mais cette proposition de loi est loin d'être votée !

Pour les véhicules électriques, plus lourds à cause de leurs batteries, le poids sans malus passerait à 1700 kgs. Une Tesla de 2,4 tonnes écoperait de 10000 euros.

Le prochain objectif d'émissions de CO<sub>2</sub> se situe à 95g/km. Chaque constructeur devra y parvenir en faisant une moyenne des modèles qu'il produit. Les constructeurs qui dépasseront ce chiffre subiront des pénalités de plusieurs milliards. C'est pourquoi ils introduisent des véhicules électriques dans leur gamme pour faire baisser artificiellement cet objectif.

Dans ce débat, on n'entend pas beaucoup les scientifiques et les chercheurs. C'est dommage, car la terre vit à crédit à partir de mi-juillet, date à laquelle nous avons épuisé ses ressources.

Aujourd'hui le monde aurait besoin des ressources de 1,8 terre. La France n'est pas le plus mauvais élève avec 1,7 terre. Pour info, les États-Unis ont besoin de 5 terres. Ils vivent à crédit dès mi-mars.



Daniel HUGUENIN

Gérant centre de contrôles techniques | Tel : 03 23 82 16 16



34 ans d'expérience



L'équipe du garage Huguenin vous souhaite de

Joyeuses Fêtes

## GARAGE HUGUENIN

Fère-en-Tardenois - 03 23 82 21 85

3<sup>e</sup> année de garantie offerte\*

NOUVEAU

À découvrir chez votre concessionnaire !!!



SUV MGO 6

Le SUV de Microcar a tout pour plaire...



LIGIER JS50 SPORT ULTIMATE

La voiture sans permis connectée...



VOTRE CONCESSIONNAIRE  
Spécialiste de la voiture sans permis



Avec ARZONE scannez la page pour découvrir notre site web.



CCH CONTROL

10, Rue de la Sablonnière  
Zone Industrielle  
51700 DORMANS  
Tél. 03 26 51 70 33



AUTOVISION  
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE



FERCONTROL

Avenue Courvoisier  
02130 FERE-EN-TARDENOIS  
Tél. 03 23 82 16 16

\* Valable jusqu'au 31 décembre 2019. Voir conditions de vente en concession.



## MUZIK



C'EST DÉCIDÉ : CE MOIS-CI, J'ÉCOUTE LOCAL !

Au fil des prochains numéros, La Biscuiterie vous propose désormais de découvrir les musiciennes et musiciens qui font notre riche et captivante scène locale et vous invite à prendre le temps d'y jeter une oreille, sur disque ou en concert. Alors à vos es-gourdes, prêt.e.s, écoutez !

## #5 JOHNNY EST MORT

Tout sauf funeste, la musique de Johnny est mort célèbre avec liesse et entrain le flirt amoureux, les rêveries pastel et les parfums éthérés d'une jeunesse affamée d'aujourd'hui, d'hier ou de demain.

Ivres et décomplexées, les mélodies de ces trois Picards cultivent la simplicité et

l'efficacité, avec pour seul objectif celui de vous faire taper du pied et de vous entraîner, toujours un peu plus, dans le tourbillon coloré de leurs extravagances voraces et pleines de légèreté.

Une plume naïve au service d'une poésie rock'n'roll, des guitares pour porter quelques petites comptines yéyé ou encore la vivacité tenace d'une caisse claire contre le spleen du temps qui passe : voici l'adorable recette de ces dignes héritiers d'une époque révolue, pourtant ici merveilleusement réveillée et restaurée.

Des Chaussettes noires à Didier Wampas, en passant par Françoise Hardy ou le King himself, le trio multiplie ses influences sans jamais s'éparpiller et frappe sans équivoque, directement en plein cœur ! Vous ne résisterez pas bien longtemps...



Xavier LELIEVRE  
La Biscuiterie

Tel : 09 52 84 04 10  
Web : [www.labiscuiterie.org](http://www.labiscuiterie.org)

# OMOIS ISOLATION CONFORT



ENTREPRISE  
PRÉSENTE  
DANS  
VOTRE RÉGION  
DEPUIS 1997  
Aisne - Seine et Marne

## OFFRES EXCEPTIONNELLES\*



## PORTES

Enroulables  
Sectionnelles plafond  
Latérales  
Battantes  
Motorisées...



Les installations  
sont assurées  
par nos propres  
poseurs



BUREAU : 03 23 69 49 39 PORT. : 06 07 88 45 36

Mail : [contact@omoisolationconfort.fr](mailto:contact@omoisolationconfort.fr)

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

**WWW.OMOISOLATIONCONFORT.FR**

\* Voir conditions de vente en magasin



— **Life is Strange 2: Épisode 5** PS4, Xbox One, PC ..... 3 décembre

— **Arise: A Simple Story** PS4, Xbox One, PC

— **Blair Witch** PS4

— **Fight'N Rage** PS4

— **Halo: The Master Chief Collection** PC

— **Halo: Reach** PC, Xbox One

— **Phoenix Point** PC

— **Neverwinter Nights: Enhanced Edition** PS4, Xbox One, Switch

— **SaGa Scarlet Grace: Ambitions** PC, PS4, Switch

— **Simulacra** PS4, Xbox One, Switch

— **Tools Up!** PC, PS4, Xbox One, Switch

— **Darksiders Genesis** PC, Stadia ..... 5 décembre

— **Kerbal Space Program: Breaking Ground Expansion** PS4, Xbox One

— **Raging Loop** PC

— **Star Ocean First Departure R** PS4, Switch

— **Assassin's Creed: The Rebel Collection** Switch ..... 6 décembre

— **Ancestors: The Humankind Odyssey** PS4, Xbox One

— **Dragon Quest Builders 2** PC ..... 10 décembre

— **Fishing Barents Sea - Complete Edition** PS4, Switch, Xbox One

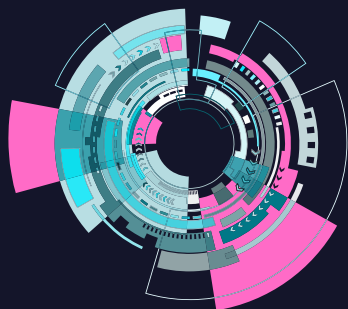
— **Jurassic World Evolution: Return to Jurassic Park** PS4, Xbox One, PC

— **MechWarrior 5: Mercenaries** PC

— **Transport Fever 2** PC ..... 11 décembre

— **Detroit: Become Human** PC ..... 12 décembre

— **Wattam** PC, PS4 ..... 17 décembre



# L'ESPACE LITERIE

Les MEILLEURS PRIX toute l'année !

300M² D'EXPOSITION

Ensemble  
**MATELAS**  
+  
**SOMMIER**

VENEZ DÉCOUVRIR NOS  
DIFFÉRENTS PACKS !!!



PACK 1\* Ensemble sommier + matelas 90 X 190 >>> **490 € TTC**

PACK 2\* Ensemble sommier + matelas 140 X 190 >>> **590 € TTC**

PACK 3\* Ensemble sommier + matelas 160 X 200 >>> **890 € TTC**

Matelas ressorts ensachés physiotonic - Carénage polyuréthane haute densité - Garnissage : face été / face hiver - Plaque mousse polyuréthane HD + nappe de ouate polyester Ebafil hypoallergénique 300 - 500g/m2 - Haut 24 cm - Sommier tapissier lattes H13 cm blanc ou anthracite.

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

DE CILLIA Bruno  
Anciennement magasin de literie  
avenue de Paris à Château-Thierry

## L'ESPACE LITERIE

vous souhaite de

**Joyeuses Fêtes**



DANS UN RAYON DE 50 KM



2 avenue de l'Europe - 02400 CHÂTEAU-THIERRY

Tél. 03 23 70 54 58





Passer du temps en famille à cette période si féerique est tellement magique...

Alors après un atelier cuisine...  
Le chocolat est chaud et les sablés sont prêts à être dégustés...

Prenez un petit moment pour confectionner vous même ou avec votre entourage vos boules à neiges.

Un cadeau qui à coup sûr fera plaisir.  
Une décoration personnelle sous le sapin qui va éblouir...



# Noël

## TOUT EN FLOCONS



### Liste des objets :

- Colle (type glue)
- Une ou plusieurs figurines de votre choix
- De la fausse neige
- Un flacon d'huile «Johnson's»
- Un bocal à couvercle à vis
- Un ruban d'une couleur de votre choix

- 1 Munissez-vous de votre bocal.
- 2 Ouvrez-le et soit vous collez votre personnage ou décoration au fond du bocal, soit si le trou est trop petit, vous le collez sur le couvercle intérieur.
- 3 Insérez-y la fausse neige.
- 4 Remplissez le bocal avec l'huile.
- 5 Revissez le bocal.
- 6 Décorez-le avec votre ruban.



La magie peut donc commencer à opérer...

HO! HO! HO!  
Mes petits décorateurs et décoratrices,  
À vos mains! Prêts...?  
Attention  
Le Père Noël va arriver...

“JOYEUX NOËL,  
et bonne décoration à tous !!!”



Séverine DUPONT  
Organisatrice et décoratrice d'événements

Tel : 06 71 03 69 06  
Facebook : SD Project décoratrice et organisatrice d'événement en tout genre.

s'est agrandi pour mieux vous servir

sur 2300 m<sup>2</sup>

**CHAUSSETTES OBLIGATOIRES POUR ENFANTS ET ADULTES**

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

**OUVERT TOUS LES JOURS PENDANTS LES VACANCES**

**À PARTIR DU 4 DÉCEMBRE**

Animations et présence du  
**PÈRE NOËL** toutes les après-midis  
avec distribution de chocolats

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

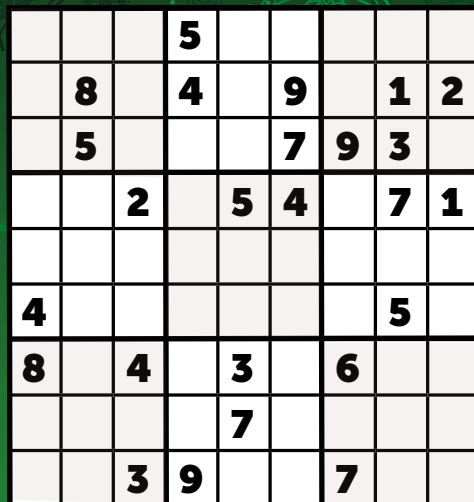
www.baloo-parc.jimdo.free.com  
Facebook : balooparc - wifi - Tél : 01 64 20 83 38



## Sudoku

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

★★



★★★



## Mots mêlés

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



AIL  
ANANAS  
AVOCAT  
BROCOLI  
CAROTTE  
CELERI  
CEPE  
CERISE  
CHOU  
CITRON

COTON  
COURGE  
EPINARD  
FRAISE  
HARICOT  
LAITUE  
MACHE  
MELON  
NAVET  
NOIX

OIGNON  
ORANGE  
PATATE  
PECHE  
PERSIL  
POIS  
POIVRON  
PRUNE  
RADIS  
TOMATE

# 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.



PENSEZ A RÉSERVER VOS POÊLES  
AVANT LE 31 DÉCEMBRE 2019 POUR PROFITER DE  
**-30% DE CRÉDIT D'IMPÔT\*\***



**DOMO**  
Le chevronné  
de chez RIKa.



**REVO 2**  
Le système  
de chauffage à pellets.



**COMO 2**  
Le système  
de chauffage à pellets.

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

Mail : **rika.meaux77@gmail.com**

Facebook : **Rika Nanteuil Lès Meaux**

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

**www.rika-77.com**



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





YOAN FOUQUET

# MON RÉNOVATEUR D'INTÉRIEUR



## La rénovation, C'EST NOTRE MÉTIER

- Plaquiste
- Isolation
- Travaux d'enduisage
- Peinture
- Parquet
- Produits décoratifs



Nous intervenons sur les secteurs de Soissons, Château-Thierry, Villers-Cotterêts et environs

**DEVIS  
GRATUIT**



**07 71 05 12 92**

mon-renovateur-dinterieur@hotmail.com