

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



**JOYEUSES
FÊTES**

The illustration features a large, stylized chimney made of red bricks with white mortar. On top of the chimney is a Santa Claus hat with a white pom-pom. The background is a dark blue night sky with several yellow stars and a small crescent moon.

HÉ MAG EST INTÉRACTIF !



Vous ne lisez plus votre magazine de la même manière...

Hé Mag enrichit son support papier avec la réalité augmentée.

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

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



MODE D'EMPLOI

1



Munissez-vous de votre smartphone

2



Téléchargez l'application mobile^(*) 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'AMÉNAGEMENT À MEAUX !

PÔLE HABITAT

CHEMINÉES PHILIPPE POËLES
CUISINES

1^{ER} FABRICANT EUROPÉEN DE CHEMINÉES

Jusqu'au 7
DÉCEMBRE 2019



C'EST
NOËL
AVANT
L'HEURE*

01 60 24 78 07



ARMONY

cuisine

Cuisine en matériaux naturels
100% recyclables

01 60 24 78 00



PORCELANOSA

CARRELAGE - SALLE DE BAINS

N¹ mondial du carrelage

01 60 09 78 00



CHABERT

DUVAL

100% français

01 60 24 78 00

Avec ARZONE
scannez la page
pour découvrir
notre site web.

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



225 Avenue de la victoire
RN3 Trilport - MEAUX



GRAND
PARKING



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 son 10e marché de Noël les samedis 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 crêps. Concert gratuit à 15h. Illumination de la mairie à 17h30. 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

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

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

CHÂTEAU-THIERRY

SAMEDI 7# 10H30

Écoute mes mains

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

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

MONDRAKER **Giant** **Peugeot** **Giant** **Look**

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

sports.passion02@orange.fr | **47 Av. de Château-Thierry**
BRASLES

03 23 69 45 97 **f CYCLES VAN-NIMMEN**

LA MOTOCULTURE Champenoise

TEL : 01 60 44 08 03

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

Pensez à l'entretien de vos machines !

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 Faure
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
Dépot légal : à parution
Ne peut être vendu
Ne pas jeter sur la voie publique



IMPRIM' VERT®

Toute reproduction même partielle du contenu est interdite sans l'accord écrit du magazine. Tous les reportages d'entreprises, commerces et associations à but lucratif sont à caractère publi-informatif et relèvent de la responsabilité des annonceurs.

PAVANT

SAMEDI 7# 15H
Café-philo
Le Foyer Rural de Pavant organise un café-philo 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

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 - aifarl@orange.fr



Recyclez vos
câbles électriques
AU MEILLEUR PRIX

RECYCLAGE DE CABLES ÉLECTRIQUES
PRESTATION DE BROYAGE
ACHAT DE MÉTAUX NON FERREUX

Uniquement
sur rendez-vous

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 mâtiné de tango et de rumba, et revisitent avec plaisir les standards de Django Reinhardt, Stéphane Grappelli ou encore Marty Friedman. Gratuit. **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 four-millement 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**

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 Bouschi, professeur UPEC (Littérature allemande). Les frères Grimm étaient linguistes, philologues et collectionneurs 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

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



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^{er} janvier 2020 de 9h à 13h



joyeuses fêtes

 123 Fleurs

 5 Place de la République - Fère-en-Tardenois

03 23 82 44 76

à distance par téléphone

COULOMMIERS

MERCREDI 18# 19H

Concert de la chorale d'enfants

Cet opéra pour enfants intitulé «Une histoire du Saci Pererê», 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 03 88 09

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 Genivroye. Une salle est à votre disposition pour les pique-niques.
03 23 71 22 38

LMG

MENUISERIE DU GLAIRET Depuis 1991

vous souhaitez de *joyeuses fêtes*

FENêTRES | PORTES D'ENTRÉE | PORTAILS | PORTES DE GARAGE
VOlets BATTANTS ET ROULANTS | PERGOLAS BIOMATRIQUES
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

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.

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

MONTMIRAIL
DIMANCHE 15# 15H
Concert de Noël
Concert de Noël à l'église St Étienne avec les XIII de Fromentières. Entrée libre.

COULOMMIERS
DIMANCHE 15# 18H30
One man Show Sofiane Rir entre-tient la jeunesse de votre corps
1er one man show au café asso. Un spectacle "Rire entre-tient 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-crust (gâteaux apéro) à partager!
01 75 99 67 73

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

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

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.

»,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

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

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



FERTÉ CONTRÔLE
TOUS VÉHICULES Électriques, GPL, Gros Volumes...
Centre équipé d'une piste pour véhicules de Collection et Spécifique
Rendez-vous en ligne www.fertecontrolle.com
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

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 !

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

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 MEILLEUR 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 Éric 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 THÉÂTRE
CHATEAU-THIERRY
contact@cine-chateau.fr
www.cine-chateau.fr



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.

ABM, installateur de poèles et cheminées

vous propose de
PASSER LES FÊTES AU CHAUD !



PROMO

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

* Voir condition en magasin.

Profitez des modèles d'expo à des prix très spéciaux !

Découvrez les nouveautés de poèles silencieux !



Joueuses Fêtes

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

01 64 36 27 51

@ abm1@orange.fr

61 av. Franklin Roosevelt 77260 La Ferté sous Jouarre

www.abm77.fr

ABM Gonçalves Fabrice



PARTENAIRE
SOLUTIONS HABITAT
D'EDF

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. ”

1 DEMANDEZ À TOUT PROFESSIONNEL DE SANTÉ SI LE VACCIN ANTI-GRIPPAL 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



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.

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 répondent-ils aux besoins spécifiques de mon enfant ?

- Est-ce que tout lui est nécessaire ?

- N'y a-t-il pas de fonction doublon 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.



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

Tel : 06 82 22 46 94
Web : Hetreenharmoie.com

LE MAGNÉSIUM

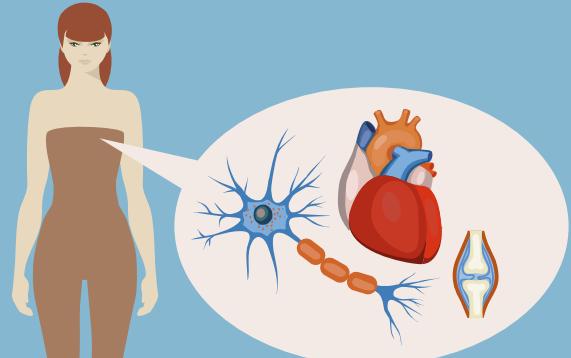
Allié de l'hiver



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 :



- **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)

“ 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. ”

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 chlorumagène 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.

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 & SÉCHERESSES, 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 partie 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'apprête 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/Globe21-58139250855234/>



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 Château-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.



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



Isabelle BARDY
Bâtiment durable et habitat sain

Mail : isabellehahn@free.fr
Web : 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

Bonne dégustation...

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.



Stéphanie Lefèvre
Chef cuisine

Tel : 06 21 12 37 28
Web : www.madame-cuisine.net

Coulommiers
CARRELAGE.fr

Avec l'AR
zone
scannez
la page
pour
découvrir
notre site web.

1m² = 1m²

Gratuit

*Voir conditions de vente en magasin

SUR UN LARGE CHOIX DE CARRELAGE EN MAGASIN

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

WWW.COULOMMIERSCARRELAGE.FR



« 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 !



Jérémie Pis
Directeur d'agence

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

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 MATERIELS.



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 réalisent 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).



Nous entretenons aussi la confiance.

03 23 69 99 94

jpis@agenor.fr

[agenor chateau thierry](https://www.facebook.com/agenor.chateau.thierry)



PROPRETÉ

ESPACES VERTS

MULTI-SERVICES



Propreté • Espaces verts • Multi-services

www.agenor.fr



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

ÉMISSIONS DE CO₂ 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 CO₂ par km parcouru à atteindre en 2015. En 2006, une loi a rendu obligatoire l'affichage des émissions de CO₂ 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 CO₂ à la sortie du pot d'échappement, ainsi que la consommation de carburant et les autres polluants : CO, NOX, hydrocarbures imbrûlés et particules.

Le CO₂ est un gaz qui a une masse qu'on peut exprimer en kilos. **En conditions normales, un m³ de CO₂ 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 CO₂ et celle d'un litre d'essence 2,3kg.

En effet l'indice stoechiométrique 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 CO₂.

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 écopérait de 10000 euros.

Le prochain objectif d'émissions de CO₂ 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 aura 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

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
AR
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



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 entraîne le flirt amoureux, les rêveries pastel et les parfums éthérisés 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



Xavier LELIEVRE | Tel : 09 52 84 04 10
La Biscuiterie | Web : www.labiscuiterie.org

Johnny est mort

l'efficience, 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...

**OMOIS
ISOLATION
CONFORT**



**OFFRES
EXCEPTIONNELLES***



Étude
personnalisée
et **GRATUITE**
sur place

PORTE

Enroulables
Sectionnelles plafond
Latérales
Battantes
Motorisées...



Les installations
sont assurées
par nos propres
poseurs



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

* Voir conditions de vente en magasin

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

LES SORTIES du mois

- **Life is Strange 2: Episode 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 **6 décembre**
- **Assassin's Creed: The Rebel Collection** Switch
- **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 !!!

FABRICATION FRANÇAISE

PACK 1* Ensemble sommier + matelas 90 X 190 ➡ 490 € TTTC

PACK 2* Ensemble sommier + matelas 140 X 190 ➡ 590 € TTTC

PACK 3* Ensemble sommier + matelas 160 X 200 ➡ 890 € TTTC

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

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

FABRICATION FRANÇAISE

Sélina

TECHNILAT
LE BIEN DORMIR

LITERIE
SEDAC MERAL

BIOTEX
LE CONFORT D'ORIGINE VÉGÉTALE

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

Noël

TOUT EN FLOCCONS



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...



Passez du temps en famille à cette période si féérique 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 neige.

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

sur
2300 m²

s'est agrandi pour mieux vous servir

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

OUVERT TOUS LES JOURS PENDANT LES VACANCES

Avec l'AR ZONE
scannez la page
pour découvrir
notre site web.

À PARTIR DU 4 DÉCEMBRE

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

Sudoku

Difficulté Facile ★ Moyenne ★★ Difficile ★★★

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

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

Mots mélés

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



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 POËLES
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.





MON RÉNOVATEUR D'INTÉRIEUR



La rénovation, C'EST NOTRE MÉTIER

- Plaquisté
- 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