

Une publication du groupe Jir Média

# Femme mag

Mars 2021 || n°425



# 8 FEMMES 8 PARCOURS

TROUVER SA VOIE  
C'est possible

Mode  
PLEIN SOLEIL

12 soins pour des  
boucles rebondies

Nouvelle rubrique  
LES COUPS DE CŒUR  
DE CORALIE



[www.bepanthen gamme.fr/bepanthen-pommade](http://www.bepanthen gamme.fr/bepanthen-pommade)



## Bepanthen® Pommade

Traite efficacement les fesses rouges

- 🔴 Crée une barrière protectrice pour la peau
- 🔴 Répare en favorisant la régénération naturelle de la peau

*Redonne à la peau son pouvoir protecteur.*

Ce médicament (contenant du dexpanthéno) est indiqué dans le traitement des irritations de la peau, notamment en cas d'érythème fessier (fesses rouges) du nourrisson.  
Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.  
VISA 19/09/64835212/GP/002 - L.FR.MKT.CC.08.2019.2220

# SOMMAIRE



**PAGE 10**  
**8** Mars  
femmes  
parcours

**4**  
News

- 4 Tendances
- 5 Beauté
- 6 Déco

**8**  
Les coups de cœur de Coralie

**10**  
8 Mars  
8 femmes, 8 parcours

**20**  
Rencontre  
Ingrid Masseaux

**22**  
On a vu  
"Destin : La Saga Winx"

**26**  
Brad à Paris  
Fashion week : les tendances à retenir

**28**  
Mode  
Plein soleil

**42**  
Beauté

*Le yoga facial, notre allié anti-rides*

**44**  
Cheveux

*12 soins pour des boucles rebondies*

**48**  
Agir

*La slow fashion,  
nouvelle philosophie mode*

**50**  
Travail

*Trouver sa voie, c'est possible*

**52**  
Bébé

*Préparer votre chien à l'arrivée d'un enfant*

**56**  
Santé

*La ménopause en six questions*

**58**  
Diététique-Nutrition  
*Les céréales font-elles grossir ?*

**60**  
Food

*Cassava, le goût du bon pain*

**62**  
Recettes

**64**  
Mots Fléchés

**66**  
Horoscope

SOLUTIONS DES MOTS FLÉCHÉS  
DU FEMME MAGAZINE N°424



|| Mensuel du Journal de l'île. Quotidien édité par la S.A.S. LE JOURNAL DE L'ÎLE DE LA RÉUNION, BP 40019 - 97491 Sainte-Clotilde Cedex. Tél. : 0262 48 66 00 || Associé Principal : GAMMA CADJEE || Président et Directeur de la Publication : Jacques Tillier || Directeur Général Adjoint : Florent Corée || Rédacteurs en chef : Emilie Marty - Lukas Garcia - Jérôme Talpin || Responsable rédaction : Aurélie Tanous - femmemag@jir.fr - www.femmemag.re || Directeur Commercial : Grégory Hansmetzger - 0262 48 67 00 || Directeur des ventes : Franck Pommereul || Mise en forme : rectoverso || Centre d'Affaires Gamma Cadjee - 1<sup>er</sup> étage - 62 Bd du Chaudron || CPPAP 0310C 86215 - ISSN 2807-8183 || Impression : ICP Roto || DL : 21.03.01P || Imprimé à : 30 000 exemplaires



# Couleurs vitaminées et une-pièce épuré

Pour cette collection Bain 2021, la marque de lingerie et swimwear L'Air de rien s'offre une large palette de couleurs toutes plus éclatantes les unes que les autres ainsi que des imprimés très variés. On retrouve bien sûr le Liberty qui, cette saison, s'habille de jaune et de rose, un imprimé maxi motifs et enfin, des rayures marines déclinées en deux versions : le bourdon bleu pour un style classique ou du rouge pour un look plus pétillant. Mais la grande nouveauté de cette année, c'est un second maillot une pièce qui vient compléter cette collection Bain ! Ce modèle offre une ligne épurée avec une échancrure prononcée sur les hanches et les fesses. Le dos est également très dégagé et s'habille d'un petit cordon à nouer au milieu du dos pour ajuster la tension souhaitée sous la poitrine. [www.lairderiencreations.com](http://www.lairderiencreations.com)



(PHOTOS : ERIC LEE KAM CHUNG)

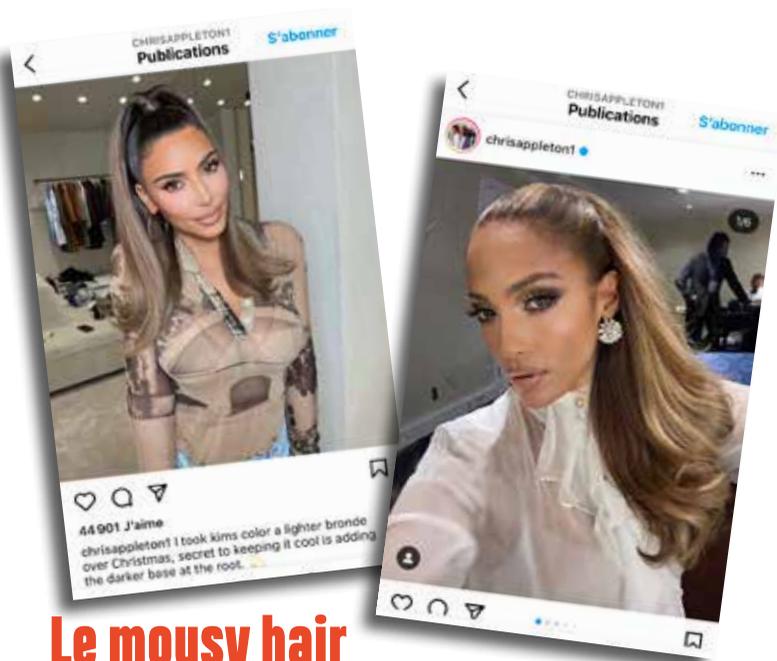


## La manucure minimaliste

Exit strass, paillettes et autres couleurs flashy, cette année, nos ongles se la jouent discret. Vernis nude ou transparent, motifs minimalistes, un seul mot d'ordre : so-bri-é-té ! Un style dépouillé mais non moins raffiné qui met l'accent sur les détails et s'adapte à toutes les circonstances. Couleur neutre, trait graphique, petit point, il existe une multitude de possibilités pour adopter les ongles minimalistes. Alors, succomberez-vous à la tendance ?

## Les extensions XXL

Nous vous l'annoncions en début d'année, les cheveux longs ont la cote cette année et dans leur sillage, les extensions XXL pour celles qui souhaiteraient arborer une chevelure de rêve mais qui n'auraient pas la patience d'attendre que leurs cheveux poussent. Certaines célébrités ont déjà craqué, en témoignent les clichés en noir et blanc postés par la top du moment Emily Ratajkowski sur son compte Instagram. La jolie brune aux cheveux d'ordinaire mi-longs y dévoile des longueurs XXL. Outre-Atlantique, certains médias n'ont pas tardé à baptiser cette nouvelle tendance capillaire "Rapunzel hair" en référence à la princesse Raiponce. Alors, osera, osera pas ?



## Le mousy hair

Oubliez le balayage, le mousy hair s'annonce comme LA tendance coloration du moment. De Kim Kardashian à Jennifer Lopez, elles l'ont toutes adopté ! Il vient apporter de la dimension et de la luminosité à la chevelure de façon subtile d'où le terme "mousy", timide en anglais. Pour ce faire, on ajoute une nuance plus foncée sur les racines et une nuance plus claire aux longueurs. Les reflets ne sont ainsi pas mis en avant comme pour un balayage, mais uniformisés.



**Authentique et inventive**  
*La nouvelle collection Habitat*

Cette saison, Habitat revient à l'essence même de la décoration, à travers une collection dont chaque objet possède sa propre histoire, qui vient enrichir celle de notre maison. Comme notre personnalité, notre intérieur se compose d'influences multiples et s'adapte au gré de nos humeurs. Lumineux, frais, authentique, chaleureux, sobre, coloré, minimaliste, foisonnant, naturel, urbain, cocon, ouvert... C'est cette diversité, puisée au Nord comme au Sud, que reflète cette collection Printemps-Été 2021.

**1, avenue Maréchal de Lattre de Tassigny, Sainte-Clotilde**





## “Curcuma” réchauffe nos intérieurs

Caravane place le début d'année sous un rayon de soleil avec sa collection Curcuma, une couleur vibrante et lumineuse qui réchauffe les cœurs. Symbole de vie et pleine de bienfaits, cette reine des épices au jaune iconique va vite devenir indispensable. En petits détails ou en fil rouge, le Curcuma se déploie en tissages et en imprimés s'invitant dans toutes les pièces de la maison, du linge de lit chatoyant aux beaux objets qui se parent de lumière.

**La marque Caravane est disponible  
à la boutique Le 80,  
80, rue Juliette-Dodu, Saint-Denis**



YOYOSO

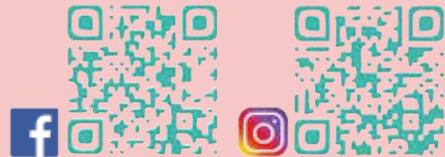
crédit photo : Nourmamod Roumana



**VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE**  
ACHETEZ + ET GAGNEZ +



DU 1ER AU 31 MARS UN CADEAU OFFERT POUR L'ACHAT D'UNE CARTE DE FIDÉLITÉ



**YOYOSO Le Village** 69 Boulevard du Chaudron

**YOYOSO Sacré Cœur** Le Port

En partenariat avec



## LES COUPS DE CŒUR DE CORALIE



### Bô.Marché

Féru(e) de mode et du bon goût, voici votre temple ! Chez Bô.Marché, on craque pour des classiques comme Isabel Marant, See By Chloé ou encore Bash. Mais on découvre aussi des pépites telles que Maison Lavoine, MII Collection et Ulla Johnson ! Concept store oblige, on y trouve aussi de quoi satisfaire ses papilles et agrémenter sa déco.

**Le petit plus ?** Son architecture particulière puisque le shop se trouve dans un Wonder Building (hangar d'ULM), impossible de le rater et surtout à voir absolument !

**42 bis, rue Evariste-de-Parny, La Possession**  
**@bo.marche**



### Aloha Tropical Café

Posté sur la route des plages (Souris Chaude), le Aloha Tropical Café reçoit les épicuriens en toute détente sur sa terrasse en bois immense. Du petit-déjeuner au dîner, on apprécie les produits frais et leur provenance locale. **Le petit plus ?** La boutique de plage juxtaposée au café, histoire de doublement craquer ...

**6 allée des palmistes, Trois-Bassins**  
**@alohatropicalcafe**

Où se poser pour déjeuner ? Où dénicher les dernières tendances et se faire du bien sur notre île intense ? Notre rédactrice bons plans vous propose de découvrir ses coups de cœur du moment.

### Line Coffee Shop

Cosy, doux et accueillant, ce nouveau temple des saveurs propose des douceurs allant du smoothie bowl aux sandwiches, en passant par des pâtisseries, le tout fait maison. **Le petit plus ?** Le menu qui change toutes les semaines, une bonne raison d'en faire son point de chute gourmand dans le sud.

**50, rue François-de-Mahy, Saint-Pierre**  
**@linecoffeshop**

### Soon Concept Store

Situé dans le charmant village artisanal de l'Éperon, Soon Concept Store s'inspire des shops parisiens et propose une sélection d'articles de qualité tant pour prendre soin de soi que pour décorer subtilement son intérieur. **Le petit plus ?** Si vous ne savez pas quoi offrir à un proche, c'est l'endroit rêvé pour dénicher le cadeau qui fera mouche.

**71 rue Fond Genereuse, L'Éperon**  
**@soonconceptstore**



### Shiny Moon Concept

Éveilleuse d'âme comme elle aime à s'appeler, Suzy distille ses conseils avec passion et amour. Tirage de cartes, ateliers cycles karmiques, retraite bien-être ou découverte de sa mission de vie... Accompagné de Suzy, on se découvre en douceur, toujours avec bienveillance. **Le petit plus ?** Suzy propose des bijoux en pierres semi-précieuses (lithothérapie) faits de sa main et conseillés selon les besoins de chacun.

**Sur RDV au 0693 45 81 33 ou via le compte Instagram @shinymoon\_concept**

● ● ●  
Chaus' en folie  
● ● ●

UNISCA®

S.O.S Cadeaux



**SAINT-DENIS**

44, rue Charles-Gounod  
9h-19h du lundi au samedi

**SAINT-DENIS**

56B, rue Victor-Mac-Auliffe  
9h-19h du lundi au samedi

**NOUVEAU**

**SAINT-DENIS**

15, rue de la Compagnie  
9h-19h du lundi au samedi

**SAINT-PIERRE**

53, rue François-de-Mahy  
9h-18h30 du lundi au samedi

**SAINT-PAUL**

4, rue Evariste-de-Parry  
9h-18h du lundi au samedi

*Journée continue*

**NOUVEAU MAGASIN À L'HERMITAGE, SAINT-GILLES AU 101, AVENUE DE BOURBON**

**8 MARS**



# 8 FEMMES

8 mars

# 8 PARCOURS

**Mars, mois de la journée internationale des Droits des femmes, l'occasion de mettre (encore plus !) en avant ces femmes, ces Réunionnaises de naissance ou d'adoption, entrepreneuses, présidente d'association, cadre dirigeante, passionnées et animées par une volonté commune, celle de montrer que business et réussite ne sont pas qu'une affaire d'hommes. Angélique, Anne-Sophie, Hélène, Cynthia, Julie, Antonieta, Mathilde et Maéva, huit femmes inspirantes qui ont su saisir l'opportunité quand elle se présentait, la créer, pour donner vie à leurs rêves. Elles nous racontent leur parcours.**

# Angélique Goodall

## Directrice régionale Pôle Emploi



AUTHENTIQUE  
ET INSPIRANTE

**À** 56 ans, Angélique Goodall incarne la nouvelle Direction régionale de Pôle Emploi Réunion depuis le 1er février. Cette Réunionnaise de naissance et de cœur milite sans relâche pour l'emploi. Férue de travail, Angélique s'applique à défendre une institution nécessaire et performante. Donner toute sa valeur aux hommes et aux femmes, voici une de ses missions. Même si elle croule sous les demandes d'interview depuis sa nomination, Angélique nous a ouvert les portes de son bureau pour nous parler carrière, famille et confiance en soi.

De conseillère Pôle Emploi à directrice régionale, 25 ans se sont écoulés. Le parcours d'Angélique pourrait faire l'objet d'une conférence TEDx. Celle d'une femme qui s'est forgée grâce à son authenticité, sa ténacité et son flair. Concours après concours, elle a su évoluer, bousculer les idées pré-conçues pour s'imposer dans des postes de direction. 1 % : c'est le taux de réussite. Cela en dit long sur notre Anglaise par alliance. Devant ce parcours sans fautes, Angélique reste simple, humble. Sans jamais se grimer, elle a instillé son énergie et son sens du collectif à l'ensemble de ses collaborateurs. « Durant les Codir, j'ai apporté une vision nouvelle, des questions « opérationnelles ». Pas parce que je suis une femme mais parce que je suis venue avec ma sensibilité professionnelle, mon parcours RH ». Globe-trotteuse, Angélique déménage de La Réunion en métropole, puis pose ses bagages en Ile-de-France, en région PACA, en Bretagne, en Alsace-Lorraine avant de revenir s'installer sur l'île intense. Une mobilité imposée par son travail que notre directrice régionale apprécie. En mouvement depuis des années, les mutations « lui procurent une ouverture d'esprit ». Épouse et maman, ce rythme soutenu, Angélique ne l'a jamais imposé à sa famille, toujours guidée par l'immuable désir d'être juste et à l'écoute. Cette carrière, elle n'aurait pas pu la mener de

front sans son mari, son partenaire de vie, son équipier, Monsieur Goodall. Consultant indépendant à l'international, il la pousse toujours plus loin, l'épaule et l'encourage. Cette admiration réciproque leur permet de fêter leurs 35 ans de mariage. Seul impératif : « Être chez moi à 19 heures tous les mercredis pour une soirée en amoureux ».

Quand elle n'a pas le nez sur ses e-mails, Angélique s'accorde deux week-ends par mois pour buller, lire, pédaler, vivre quoi. Elle fait partie de ceux pour qui le travail est un plaisir, une passion.

ELODIE BONNEAU - PHOTO : PERRE MARCHAL/ANAKAOPRESS

# Anne-Sophie Ajourque

## Gérante de Mode & Truck

### L'AMOUR ET LA MODE

**R**ien ne la prédestinait à devenir entrepreneuse – elle a d'ailleurs du mal à se présenter comme tel – et pourtant, Anne-Sophie Ajourque est aujourd'hui à la tête de Mode & Truck, une véritable institution dans l'univers de la mode à La Réunion. Passionnée de mode depuis toujours, il y a une dizaine d'années, Anne-Sophie décide de lancer un blog mode à côté de son emploi dans le secteur bancaire. Une façon pour elle de se vider la tête et de partager sa passion. Très vite, elle trouve une audience et les marques commencent à la contacter afin de faire leur promotion auprès de sa communauté. Précurseur puisqu'à l'époque, les partenariats entre marques et influenceurs étaient encore très rares sur l'île. Vient alors à la jeune femme l'idée de créer sa propre entreprise où elle pourrait vendre ses trouvailles mode à sa communauté. Toujours à la recherche d'originalité, c'est à l'occasion d'un concours, la « Start Up Week-end », qu'elle élabore son projet de fashion truck, un camion aménagé comme une boutique, qui lui permettrait d'aller à la rencontre des fashionistas de l'île. Le projet plaît et même si Anne-Sophie ne remporte pas le concours, elle en ressort gagnante avec la conviction que son idée est bonne et un réseau de professionnels pouvant l'accompagner dans son parcours. La réalisation de ce projet n'est pas simple. Les refus de prêts sont nombreux et la jeune entrepreneuse, découragée plus d'une fois. Néanmoins, grâce à son entourage, aussi bien personnel que professionnel, elle parvient à retrouver la motivation et donne vie à son idée. Après tout, « il faut se donner les moyens de réaliser ses rêves ». Le succès sera immédiat, grâce notamment à la communauté

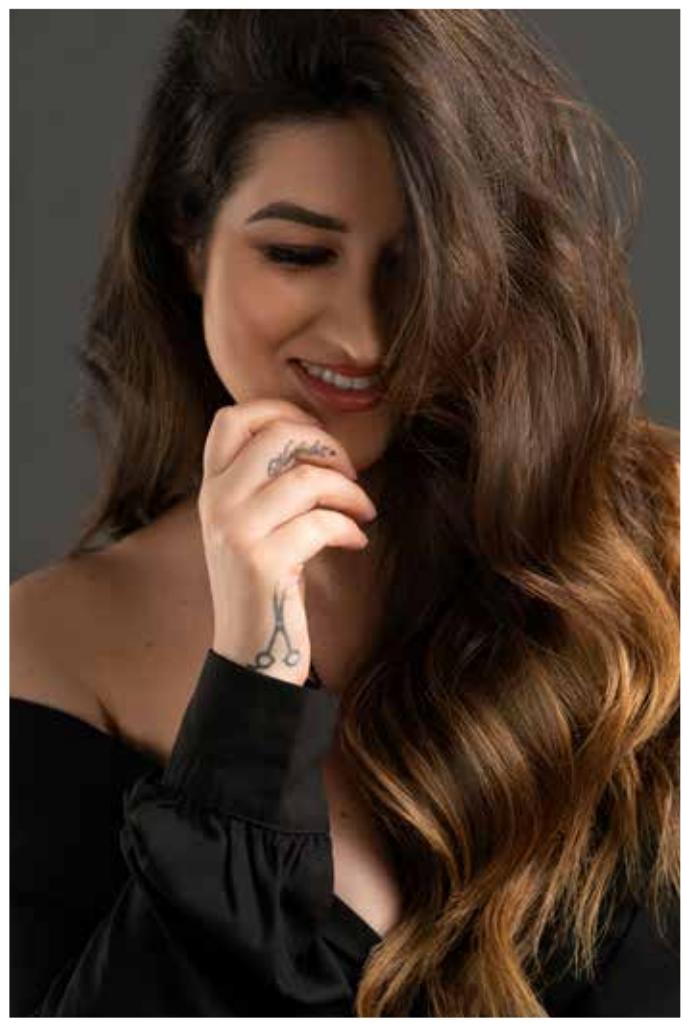


générée par son blog qui l'avait suivie jusque-là. Après cinq ans à sillonner les routes, la jolie cafrine aux boucles dorées décide d'ouvrir sa boutique à Sainte-Clotilde. Une façon pour elle de pérenniser son activité et d'évoluer tant sur le plan professionnel que personnel. C'est en effet ce moment qu'elle choisit pour fonder une famille. La jeune maman de 31 ans jongle désormais entre sa vie de mère et son rôle de cheffe d'entreprise avec le soutien de son compagnon qui joue son rôle de papa à la perfection. Amatrice de vintage, de luxe mais aussi de pièces chinées dans les brocantes, Anne-Sophie s'efforce toujours d'être au plus proche des grandes tendances parisiennes, avec un style avant-gardiste et toujours assumé. Un style justement qu'elle affiche sur les réseaux sociaux et qui plaît aux clientes par son côté humain et authentique. C'est d'ailleurs ce qui fait la différence avec ses concurrents. Anne-Sophie se dit « commerçante mais pas commerciale ». Ce qui lui plaît, ce n'est pas tant de vendre des vêtements que d'aider ses clientes à trouver ceux qui les mettront en valeur et qui les aideront à s'assumer. Pas de doute, c'est bien l'amour de la mode qui est le moteur de Mode & Truck.

ANAÏS DUBARD

# Hélène Clément

## Coiffeuse et maquilleuse, gérante du salon Signature by HC



# EVOLUER CONSTAMMENT

Un carnet de rendez-vous rempli sur plusieurs semaines, jusqu'à 70 mariées sublimes par ses soins chaque année, quelque 25 000 abonnés sur les réseaux sociaux... son succès, Hélène Clément ne le doit pas à la chance, mais bel et bien à son travail acharné. Cette véritable passionnée a débuté dans la coiffure dès sa sortie de troisième, enchaînant cinq années d'études, dont une formation de make-up artist, dans une petite campagne en métropole. À 19 ans et à la suite d'une rupture amoureuse, elle décide de déménager en 15 jours et se retrouve à La Réunion car « c'était le billet en promo de la semaine ». Une destination qui devait être transitoire pour celle qui rêvait de s'installer aux Etats-Unis, mais qui n'est finalement jamais repartie. Embauchée dans un salon, cette artiste dans l'âme s'ennuie très vite et réalise plusieurs shooting sur son temps libre afin de pouvoir exprimer sa créativité. Elle expose son travail sur Facebook de façon anonyme, jusqu'à ce que son identité soit dévoilée, son talent remarqué et ses services de plus en plus demandés. Elle quitte alors son poste en CDI pour se consacrer pleinement à l'événementiel, et se retrouve à coiffer et maquiller des mariées afin d'arrondir ses fins de mois, loin de se douter que cette clientèle constituerait bientôt plus de 50% de son activité. Aujourd'hui, elle est une spécialiste de la coiffure de mariage et les jeunes fiancées s'y prennent des mois (voire des années !) à l'avance afin de passer entre ses mains expertes le jour J ! Véritable battante, Hélène ne s'est pas laissée décourager par l'échec de la fermeture de son premier salon et par la malveillance de certains concurrents. Bien au contraire ! Elle retente l'expérience en août 2020 et ouvre son salon, Signature by HC, à l'Eperon. Un véritable succès puisqu'en l'espace d'un an et demi, elle a recruté cinq personnes, dont son compagnon qui, en plus de son activité de photographe, a rejoint l'aventure afin de l'aider à se développer. Une affaire qui roule, une équipe qui ne cesse de s'agrandir et surtout, la possibilité pour la jeune maman de 29 ans de pouvoir enfin gérer son emploi du temps et consacrer davantage de temps à sa fille. Pas avare pour un sou, cette patronne cool, qu'on aimerait avoir comme amie, a transmis à ses employés ses techniques et son savoir-faire afin que chacun maîtrise « la patte HC » tout en continuant à se perfectionner sur les techniques qu'ils affectionnent et en exprimant leur fibre artistique. Interrogée sur ses futurs projets, Hélène nous parle de l'ouverture d'un second salon et de son envie de former des particuliers. C'est néanmoins lorsqu'elle parle de se former elle et son équipe qu'on sent sa voix pétiller. Proposer les meilleurs outils et techniques à ses clientes, rester au top et continuer à évoluer, c'est peut-être ça la vraie signature d'Hélène Clément.

ANAÏS DUBARD – PHOTO : NICOLAS DOUSSAUD

# Cynthia Contini

## Présidente de l'Association Les Myriades Réunion



## PASSIONNÉE ET ENGAGÉE

**A**vec attention et délicatesse, Cynthia Contini met en avant les créateurs locaux avec son association Les Myriades Réunion. « Marraine » des créateurs et artisans locaux, elle s'est donné pour mission d'accompagner, développer et soutenir l'identité et le savoir-faire local. C'est dans sa maison familiale que l'on peut admirer les œuvres des membres de l'association : fresques, bijoux, etc. Elle tombe avant tout sous le charme de talent ; chaque création, œuvre, raconte un état, une sensation... Cynthia Contini est une entrepreneuse dans l'âme, autodidacte et maman solo. « Je suis quelqu'un d'assez obsessionnel et quand j'ai une idée, j'essaie de la réaliser. J'ai toujours été productive sans m'en rendre compte. J'aime naviguer entre mes différents projets, que ce soit mon agence de marketing, mon site de commerce équitable et mon association. Démarrer quelque chose de nouveau et se donner à fond est toujours excitant ». Elle lance sa première activité en 2016. Au fur et à mesure des projets, des rencontres et des cheminements personnels, Cynthia s'affirme et lance son association en 2019 autour de l'identité locale. Une étape qui lui permet de trouver du sens à son activité de communication. Elle partage à travers son association, son dynamisme et ses conseils à ses adhérents, comme un tremplin. Sa plus grande fierté reste le discours de ses filles qui se rêvent cheffes d'entreprise ou membres actives dans la lutte pour l'environnement. Il est important pour Cynthia de casser les clichés et déconstruire cette image patriarcale de la réussite. « Le business et la réussite ne sont pas qu'une histoire d'hommes. Nous pouvons être mères, épouses, sœurs, femmes et entrepreneuses. » L'avenir de notre touche-à-tout est rempli de ce qu'elle appelle des « projets de cœur », entre business et engagement. Cette trentenaire installée au Tampon rêve d'une île zéro déchet où nos paysages magnifiques, nos montagnes et nos plages ne seraient plus pollués. En attendant, elle évacue la pression en chantant sous la douche ou en voiture.

ELODIE BONNEAU



# Julie et Antonietta

Créatrices de CaryOn

## IMPLIQUÉES POUR L'ENVIRONNEMENT

**8** 0 000, c'est approximativement le nombre de barquettes en plastique servies chaque jour. Énorme surtout quand on sait qu'elles finiront à la poubelle faute de pouvoir être recyclées. Face à ce constat, Julie et Antonietta décident de répliquer et imaginent CaryOn, un service de barquettes réutilisables et consignées. Les deux jeunes femmes se rencontrent dans le cadre du travail. À l'époque, elles sont toutes deux salariées dans la même entreprise et très vite, deviennent amies. "On était déjà sensible à la réduction des déchets chacune de notre côté, souligne Antonietta, Mexicaine, installée à La Réunion depuis plusieurs années. On essayait dans notre quotidien de changer nos habitudes". Les choses s'accroissent quand elles deviennent toutes deux mères. Quel héritage vont-elles laisser à leurs enfants ? Réunies par la même volonté de faire bouger les choses, les deux amies quittent tour à tour leur emploi pour se lancer ensemble dans la grande aventure de l'entrepreneuriat. "On n'est jamais complètement préparé, confie Julie, originaire de Petite-Ile. On continue d'en apprendre tous les jours". Les projets, tous en lien avec le développement durable, fourmillent. "On s'est rendu compte que nous qui ramenions nos contenants le midi, il nous arrivait parfois d'oublier", raconte Antonietta. À côté de ça, certains restaurateurs refusent de les servir dans ces contenants. Bien que sensibles à

leurs arguments, les deux amies se refusent à devoir utiliser (et jeter !) une énième barquette en plastique. Il n'en faut pas plus pour achever de les convaincre, le duo se lance dans CaryOn. C'était sans compter sur un obstacle de taille : le Covid. Pour autant, cela n'entame pas l'enthousiasme des deux associées. "Finalement, le Covid nous a aidées, cela nous a permis de nous poser les bonnes questions". Et surtout de confirmer que l'environnement est plus que jamais un enjeu capital. Le succès est au rendez-vous pour les deux amies. Dès le lancement, en novembre dernier, les box partent comme des petits pains et de nouveaux restaurateurs les contactent pour intégrer le réseau des partenaires. Aujourd'hui, elles comptent 20 professionnels répartis sur toute l'île. Si la demande est là, il leur faut aujourd'hui sensibiliser le maximum de particuliers à l'importance de réduire leurs déchets dans une société où la consommation à outrance est reine. "La plupart des gens ont envie de faire quelque chose, mais une fois pris dans leur quotidien, ils vont à la facilité", reconnaît Antonietta. Les deux amies en sont convaincues : il est possible de bâtir une société plus équitable et plus respectueuse de l'environnement. "Chacun à son niveau peut contribuer au changement, insiste Antonietta. Alors, RÉ-U-TI-LI-SEZ !" Les petits ruisseaux font les grandes rivières comme on dit...

AURÉLIE TANOUS – PHOTO : GAËL ECOT

# Mathilde Ethève

## Social Media Manager



# INTUITION ET CRÉATIVITÉ

**Q**uelle folle idée que celle de se lancer à son compte ! Autrefois salariée en agence de publicité, Mathilde Ethève est devenue incontournable dans l'univers du digital. Son rôle ? Accompagner les entreprises péi dans leur communication sur les réseaux sociaux avec intuition et créativité. Une volonté pour cette Saint-Pierroise de contribuer à la valorisation des entreprises de l'île. « Il y a de véritables pépites sur notre caillou, des concepts innovants, des produits délicieux, mais peu d'entreprises sont sur les réseaux ». Elle révèle ainsi la personnalité de ses clients tout en insufflant un style bien à elle, conjuguant prises de parole pertinentes, rigueur et originalité. Plus jeune, elle se rêvait décoratrice d'intérieur, « avec du recul, j'aimais simplement un peu trop jouer aux Sims ». Désormais, elle « maroufle » vos réseaux. Animée d'une grande soif de découverte, elle nourrit son regard au rythme de ses rencontres, de ses voyages et arpente les réseaux. Une ouverture d'esprit et une adaptabilité dues à ses cinq années d'études à Lyon, Londres et Paris où elle intégrera le journal Le Monde en alternance. C'est en juillet 2018 que Mathilde se lance dans cette folle aventure qu'est l'entrepreneuriat grâce au soutien de ses proches. Un an difficile où les doutes sont présents un jour sur deux. Progressivement, à force de travail et grâce au bouche à oreille qui, lui, ne sera pas 2.0, les projets se présentent. Elle développe ainsi un portefeuille clients varié sans pour autant accepter toutes les sollicitations. À la fois pour préserver la qualité de ses prestations et conserver une vie personnelle. De la literie au coaching en passant par la lingerie et l'électricité, Mathilde maîtrise l'art de la conversation ! En véritable business woman, la jeune femme aime les défis et jongler entre les différentes casquettes : entrepreneure, formatrice mais aussi pâtissière ! La pâtisserie vient canaliser cette vie intense et la pression d'être son propre boss. C'est sa méditation, son réconfort, sa passion. Mathilde aime manger et surtout, cuisiner. C'est donc en toute logique qu'elle décide de se challenger en passant un CAP Pâtisserie qu'elle obtiendra en octobre 2020. Si elle se pose toujours autant de questions, elle a néanmoins une certitude : elle a trouvé son équilibre et peut toujours compter sur Marcel, son chat, pour brainstormer.

ELODIE BONNEAU – PHOTO : MYELISA PHOTOGRAPHIE

# Maéva Hibon

## Co-fondatrice de EssensFlow

# MISER SUR L'HUMAIN



**A**mour et bienveillance, deux mots qui résument à eux tout seuls le travail de Maéva Hibon (assise), 32 ans, à la tête de son agence de marketing HappyLab et co-fondatrice de EssensFlow, une plateforme d'enseignement en ligne. Avec sa complice Angélique, professeur de yoga, elles avaient à cœur de rendre le bien-être accessible à La Réunion et au-delà. C'était sans compter sur l'apparition du Covid, loin d'être un obstacle pour nos deux fées de la douceur, mais plutôt une confirmation que le digital a plus que jamais la cote en cette période trouble où se réunir n'a jamais été aussi risqué. S'il a fallu revoir le planning des retraites, les packages, eux, sont bel et bien disponibles pour permettre à tout un chacun d'accéder à l'apaisement du corps et de l'esprit, mais également aux entreprises via EssensPro qui accompagne à la mise en place de démarches QVT (Qualité de vie au travail). Le bien-être, Maéva tombe dedans dans des circonstances particulières. Alors adolescente, on lui diagnostique une maladie grave. Les médecins ne sont pas très optimistes, l'issue sera fatale. Comme on l'entend souvent, c'est dans la difficulté que l'on apprend à se connaître le mieux. Là où nombre d'entre nous auraient certainement baissé les bras, Maéva se découvre une véritable force de caractère. Il y a encore tant de belles choses à vivre, tant d'amour à donner, tant de gens à aider. La jeune fille appréhende alors le pouvoir infini de l'esprit. Elle médite, fait du yoga, visualise, elle guérit. Et avec sa guérison, ce sentiment de puissance, celui d'avoir vaincu la mort. Elle retombe alors dans ses travers, s'oublie. À cet âge, on a envie de profiter, de croquer la vie à pleines dents, alors la méditation, on verra plus tard. Mais la vie est si bon professeur que si on ne retient pas la leçon, elle nous la répète. La jeune femme tombe malade de nouveau. "J'ai compris qu'il fallait que je prenne soin de moi, pas uniquement quand je me retrouve devant un mur, mais à chaque instant, confie cette adepte du management positif. C'est le bien-être qui m'a sauvée". C'est dans une démarche de partage qu'avec Angélique, elles ont lancé EssensFlow : permettre d'accéder à la relaxation de chez soi et parfaire ses connaissances sur les essentiels – Essens – pour un quotidien plus serein ; remettre le corps en mouvement, en reprendre possession et réduire ses douleurs grâce au flow. "Il y a des solutions pour améliorer son mental et sa forme physique, ralentissez, écoutez-vous et surtout, n'attendez pas de tomber malade !". Maéva le sait : elle suit désormais le bon chemin, celui d'aider les autres. Car à travers eux, c'est aussi et surtout elle qu'elle continue de soigner...

AURÉLIE TANOUS - PHOTO : JO BESSON

# Ingrid Masseaux

## « Mettre des mots sur des maux »

**Autrefois salariée dans le domaine de la réinsertion, Ingrid Masseaux a rapidement mis le doigt sur les failles du système dans sa capacité à insérer les personnes dans un emploi qui leur corresponde. La jeune femme crée, en 2011, son propre centre de formation et développe ses activités de coaching avec un regard différent sur l'humain : soigner le corps et l'esprit...**

PROPOS RECUEILLIS PAR STÉPHANIE VOLSAN

**Femme Magazine :** Vous étiez salariée, comment avez-vous sauté le pas ?

**Ingrid Masseaux :** « Avant de me lancer dans cette aventure entrepreneuriale en 2011, j'ai travaillé pendant huit ans dans l'insertion sur des projets d'insertion, de redynamisation de l'emploi et de la formation, d'accompagnement sur les discriminations au travail... des thématiques passionnantes mais qui n'en demeurent pas moins des logiques où l'on pense pour les autres. J'étais face à des personnes dépendantes pour qui je créais des solutions sans tenir compte de leurs besoins. Notre société crée des mesures et des cadres pour l'emploi dans lesquels on essaie de faire entrer chaque personne, ce qui est frustrant car nombreux

restent en marge de ces systèmes. J'ai donc fait l'inverse : partir des besoins réels de l'individu pour ensuite l'aider à trouver sa solution à son propre projet de vie. »

**F.M. :** Comment avez-vous créé votre propre centre de formation ?

**I.M. :** « Après deux années de formation professionnelle à l'école de management et de coaching de La Réunion en 2009, j'ai appris avec un certain nombre d'outils issus de la psychologie à accompagner les gens dans leur développement professionnel. Ceci dit, on se rend compte que la sphère professionnelle ne peut exclure la personnelle. Encore une fois, je vivais cette séparation comme une frustration. J'ai donc suivi une seconde formation en management avec Jacques Salomé, puis je me suis lancée dans le coaching, mais dans la dimension intrapersonnelle des individus avec des outils spécifiques permettant à chacun de se réapproprier son estime de soi, de travailler la confiance en soi... J'ai ouvert mon centre de formation « Alternatives » en 2011, où nous travaillons sur la dimension de l'Être, l'enfant intérieur, ses blessures et ses manques ; les croyances limitantes qui se cachent derrière les scénarios de vie des individus... »

**F.M. :** La création du Spa est-elle venue compléter vos activités de formatrice et de coach ?

**I.M. :** « J'ai ouvert l'activité Spa et massages en 2013 avec mon mari, lorsqu'il m'a rejoint dans l'entreprise, pour y ajouter cette partie bien-

être car nos émotions se jouent aussi bien dans la dimension psychologique que dans le corps. Peur, colère, angoisse, tristesse... s'impriment dans nos corps et c'est à ce moment-là que nous avons décidé de joindre nos activités en mettant en place « l'accompagnement psychocorporel » où lui pratique des massages et moi, je coache. Ensuite, nous faisons le lien de manière à ce que l'accompagnement soit multidimensionnel, associé à une écoute systémique. Faire le lien entre le corps et l'histoire personnelle de chacun permet de faire ressortir les mots et les maux. Ce travail de conscience va permettre de désinscrire ces blessures et rendre la guérison possible. »

**F.M. :** Qu'y a-t-il de plus difficile et de plus gratifiant dans votre métier ?

**I.M. :** « En tant que cheffe d'entreprise, la difficulté réside dans ce haut niveau de responsabilité qui fait qu'à un moment donné, l'entreprise prime sur tout le reste, les salariés passent forcément avant vous. Cette charge mentale est très forte et pèse sur le seul chef d'entreprise. Cette sensation de solitude est parfois difficile à vivre malgré le soutien d'une équipe soudée. Ce qu'il y a de plus gratifiant ? Cette capacité à créer sa propre liberté d'action, de suivre sa vision. Une fois que l'on sait où l'on veut aller et que l'on se donne les moyens d'y arriver, la sensation d'accomplissement est juste énorme. La sécurité se paie cher lorsque



« CETTE CHARGE MENTALE EST TRÈS FORTE ET PÈSE SUR LE SEUL CHEF D'ENTREPRISE »

vous n'êtes pas salarié, elle doit donc s'apprécier à sa juste valeur. »

**F.M. : Le restaurant, est-ce une activité supplémentaire, complémentaire ?**

**I.M. :** « Nous avons ouvert le restaurant Resto by Carré Zen en 2019. Le concept est issu des principes ayurvédiques : prendre soin de soi et de sa santé, c'est aussi faire attention à ce que l'on mange, notre premier médicament est notre alimentation ! Notre réflexion et mes formations en neuro-psycho-nutrition nous ont menés à proposer des aliments bons pour notre santé. Les produits créoles en font partie, c'est la façon dont on les prépare ou

on les mélange qui n'est pas vraiment saine parfois. Nous proposons une alimentation qui remplit les sens : le plat doit être beau, avoir du goût et un parfum qui donnent envie. Nous utilisons des produits frais, servons des quantités raisonnables et sur demande. Nous sommes dans cette cohérence d'un bien-être humain et environnemental. »

**F.M. : Comment vous voyez-vous dans dix ans ?**

**I.M. :** « Dans 10 ans, j'aurai 58 ans, cette entreprise aura fait des petits puisque j'envisage de créer une franchise. Je pense à un développement dans l'idée d'en profiter plus tard. Aujourd'hui, je me

donne à mes sociétés, je souhaite que dans une décennie, elles me fassent vivre, qu'elles soient à mon service. Par exemple, je ne me permets pas de manger dans mon propre restaurant, j'espère pouvoir le faire un jour. Beaucoup de chefs d'entreprise sont parfois dans le sauvetage de leur société ou ne se rémunèrent pas. Plus qu'un investissement, je suis dans une logique de retour. »

### LE CARRÉ ZEN

926 Chemin du Tour des Roches  
Savannah, Saint-Paul  
Tél. : 0262 26 13 02  
Facebook : Le Carré Zen

# Si tu le veux, demain tu peux... Refaire une série !



**En ce début d'année, Netflix a décidé de mettre des paillettes dans nos vies. Et par paillettes, comprenez l'histoire d'un groupe de filles aux pouvoirs magiques, liées à un monde féerique. "Destin : La Saga Winx", une relecture moderne, à la fois proche et éloignée du manga italien. Alerte spoil !**

BRADLEY CHAN

L'histoire est la même, à quelques détails près. La saga retrace la vie de Bloom, jeune fée échangée à la naissance, qui intègre Alféa, l'Université des fées. Fidèle au manga, la série présente notre monde comme étant à part de la magie. Mettant en évidence la présence d'un écosystème parallèle, celui de Solaria, Royaume de la Lune et du Soleil. Pour accompagner Bloom, fée du feu, de la flamme du dragon plus précisément, quatre autres fées sont de la partie : Stella, princesse de Solaria, fée de la lumière ; Aïsha, sirène gardienne des eaux ; Musa, au pouvoir des ondes, empathique ; et Terra, maîtresse de

la terre et de la nature. Si d'autres saisons sont attendues, la première se place comme incipit, posant le contexte, l'élément déclencheur et l'intrigue. Bloom découvre un autre univers, où la magie est la meilleure amie des énergies, des émotions et des ressentis. Non seulement, elle découvre les dons qui lui ont été donnés, mais elle tente aussi de percer le secret de son histoire. Elle qui pensait être une humaine du 21<sup>e</sup> siècle, étudiante en Californie, avec ses problématiques sociales et ses crises existentielles.

On retrouve dans cette adaptation des personnages attachants et le combo idéal, composé de drama et d'amour ! Covid oblige, Netflix a su trouver l'association parfaite pour séduire ses abonnés et surtout leur changer les idées. Toutefois, si la nouvelle série fait un carton sur la plateforme de streaming, tous les amateurs ne s'y retrouvent pas. En prenant un peu de liberté, la série se voulait audacieusement moderne. Ses héroïnes ne cessent d'écrocher le patriarcat, la phallogocratie, en évoquant, entre autres, les concepts de "mansplaining" ou

de consentement. Par ailleurs, ce sont les changements en matière de personnages qui font réagir. En effet, si dans la bande dessinée initiale, il y avait une représentation réelle de la diversité, dans cette adaptation de Netflix, les fées Musa et Flora, respectivement asiatique et latine, sont caucasiennes. Faisant bondir les internautes, criant au "whitewashing", ce phénomène de blanchiment de peau. Une diversité décriée et remise en question. Mettre en lumière une fée ronde, une fée noire et rajouter à cela une pincée de romance gay, sur les personnages plus que secondaires de la série, alors que les héros sont tous blancs, hétérosexuels, minces ou musclés, donne l'impression que les créateurs voulaient donner des arrhes au public tout en leur servant la même histoire que d'habitude. Aussi, d'autres altérations ont créé le débat. Alors que Bloom et Stella sont meilleures amies dans le programme originel, celui de Netflix propose d'opposer les deux magiciennes, les mettant au rang d'ennemies, plaçant Stella dans son rôle de princesse "bitchy" recouverte de paillettes, harcelée par sa mère, reine du Royaume.

Ce n'est pas la première fois que Netflix se frotte à l'adaptation d'un dessin animé. En effet, "Les Nouvelles aventures de Sabrina" et "Riverdale" sont librement inspirées de l'univers d'Archie Comics et font partie des succès de la plateforme. Néanmoins, ici, les effets spéciaux des pouvoirs des fées et des monstres sont moyennement bien réalisés, même si la mise en scène de l'univers et la photographie restent propres. Laissant un goût amer, une sensation d'insuffisance, et l'envie de refaire la série.

# Sidiot Lingerie

LISE CHARMEL®



**Sainte-Clotilde**  
**Saint-Denis**  
**Saint-Pierre**

**CC Grand Nord**  
**79, rue Juliette-Dodu (près de la BNP)**  
**Angle rues des Bons-Enfants et F. Isautier**

**0262.29.58.40**  
**0262.41.25.29**  
**0262.25.49.45**



# GÉMO

HOMME

**Le Cœur**

BASKETS HOMME

**39€<sup>99</sup>**

Baskets homme - 36 au 44  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001



T-shirt bébé - 10 à 14 ans  
100% coton  
40734 10001  
**7,99€**

BASKETS

**19€<sup>99</sup>**

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

T-SHIRT

**7€<sup>99</sup>**

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

JEAN

**12€<sup>99</sup>**

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

JEAN

**12€<sup>99</sup>**

ENFANTS

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

T-SHIRT

**7€<sup>99</sup>**

**TOM & JERRY**

Baskets femme - 36 au 42  
100% coton, doublure synthétique, semelle caoutchouc  
40734 10001

BASKETS FEMME

**34€<sup>99</sup>**

**24€<sup>99</sup>**

**PRIX METROPOLE GARANTIS !**

Baskets femme - 36 au 42  
D'essus et doublure synthétique, semelle caoutchouc  
30380780327/2544776 / 24,99€

SUIVEZ-NOUS SUR

TOUTES LES INFORMATIONS SUR  
NOTRE SITE [WWW.GEMO.RE](http://WWW.GEMO.RE)

**GÉMO. C'EST LA MODE QUI VOUS AIME.**

**GÉMO SAINTE-MARIE**  
CENTRE COMMERCIAL  
CARRÉ DUPARC  
PRÈS DE LEROY MERLIN  
0262 30 85 15

**GÉMO SAINT-PIERRE**  
ZI FRONT DE MER DE SAINT-PIERRE  
À CÔTÉ DE JUMBO SCORE  
ET SPORT 2000  
0262 38 00 55

**GÉMO SAINT-JOSEPH**  
CENTRE COMMERCIAL  
LECLERC  
LES TERRASS  
0262 85 01 24

**GÉMO LE PORT**  
C. CIAL CAP SACRÉ-CŒUR  
À CÔTÉ DE  
CENTRAKOR  
0262 85 03 30

\*Voir conditions en magasin. Soldes non cumulables avec les opérations en cours

# GĒMO

**PRIX  
METROPOLE  
GARANTIS !\***



**JUPE**

**19€  
99**

Robe - 36 au 52 - 100% coton - 40288710171 - 24,99€ - Jupon - 36 au 52 - 99% coton, 1% élasthanne - 40288710172 - 19,99€ - Blouse - 36 au 52 - 100% viscose - 40288710173 - 19,99€ - Chemise - 36 au 52 - 100% coton, 2% élasthanne - 40288100675 - 29,99€ - \*Gémo s'engage à conserver les mêmes étiquettes prix sur ses produits qu'en métropole. \*\* Dans la limite des stocks disponibles.

## **TOUTES EN JEAN, JEAN POUR TOUTES**

**DU 10 AU 28 MARS 2021\*\***

**GEMO.RE**



### La robe romantique

L'été 2021 s'annonce romantique, léger et simple. C'est le propre de la robe romantique, un luxe absolu de grâce et de longs voiles transparents aux mouvements rutilants, montrant une féminité à nue.

**Dior - Valentino**

# Fashion Week

## *Les tendances à retenir*

**La mode de demain s'invente et se réinvente. Et, en cette période, les créateurs ont été particulièrement inspirés. Cette saison, sur les podiums de la Fashion Week, liberté, couleur, transparence et opulence étaient de rigueur. Par ici les tendances pour 2021!**



RUBRIQUE SIGNÉE  
BRADLEY CHAN

Covid oblige, la majorité des défilés était visible uniquement via le digital. En effet, depuis l'été dernier, les maisons de couture et les marques trouvent toutes les alternatives possibles pour continuer à présenter leurs collections. Et oui, maintenant les cartons d'invitation se sont transformés en lien YouTube, en Instagram TV ou encore en direct sur Facebook. Heureusement, certaines marques se démarquent et s'associent à d'autres pour montrer cette version d'une humanité forte et respectueuse, celle que la mode n'est pas que démesure et excès. Prônant des vêtements tout aussi agréables pour le corps et les yeux que pour l'esprit. Faisant ressortir l'énergie d'un secteur qui ne baisse pas les bras. En ce sens, cette saison, on aura vu des danseurs partager le podium avec les modèles chez Isabel Marant, une série de films chez Dior, une table ronde avec

uniquement des femmes chez Chanel, ou encore une armada de mannequins défilant dans un champs de blé chez Jacquemus. D'autres marques quant à elles ont préféré quitter le calendrier officiel de la Fashion Week, laissant croire que la mode souhaite se reposer, ou encore participer à une remise en état de notre planète. Citons la maison Saint Laurent, qui est officiellement sortie du planning de la Fédération de la Haute Couture et de la Mode.

Néanmoins, cette saison, la mode est au rendez-vous et continue encore de mener à bien sa mission première : faire rêver. Décryptage des tendances mode printemps-été 2021.



## Le rose

Cet été, si vous voyez des barbes à papa géantes dans les rues, ne vous inquiétez pas, il ne s'agit pas d'un autre symptôme de la Covid-19. En effet, le rose sera la couleur de l'été ! Qu'il soit bonbon, poudré, ou encore framboise, la vague rose viendra donner du nerf, du souffle et de l'énergie positive à un été à moitié chaleureux.

**Isabel Marant - Chanel**



## Le retour des Nineties

La mode se recycle et cette saison, on ressort nos pièces phares des années 90. Unisexe et sexy, une transparence apportée par des tissus révélateurs, une utilité remise en question en ce qui concerne les bretelles, avec des lignes effilées et graphiques.

**Jacquemus**



## La taille basse

La taille basse est de rigueur cet été ! Fini la taille haute qui vous écrase le ventre, histoire de faire croire à vos copines que vous avez une taille marquée. Les hanches font leur comeback, dessinant l'audace triomphante d'une sensualité à sensation.

**Versace**



## Le sac oversize

Exit le sac XXS et bonjour les sacs trois fois trop grands. L'été 2021 prendra le contre-pied de cette tendance, au fil de modèles aux dimensions surréalistes. Encore un sac pour perdre ses clés, laisser couler sa crème hydratante et depuis peu, chercher son masque !

**GivENCHY**



Maillot une-pièce nageur  
Moonstone version Dancefloor,  
100% Peau Douce, Eres,  
**SIDIOT LINGERIE**

Boucles d'oreilles anneaux  
multiples, **CRYSTALE BOUTIQUE**

Chapeau capeline à message,  
**STUDIO UNIVERSAL**

Matelas gonflable  
Summer Quotes Cactus, Bestway,  
**CENTRES COMMERCIAUX  
LECLERC**

# Plein Soleil



***Un Grand Merci  
pour leur accueil***

aux propriétaires de la *villa Summer*

**Villas de location saisonnière de luxe**

*Summer, Saint-Gilles-les-Bains  
et Ô Jardin de Merla, Saint-Pierre*

**Instagram :** *villas2luxereunion*

Maillot de bain une-pièce triangle  
Larcin, version Paillettes, Eres,  
**SIDIOT LINGERIE**

Kimono léger version blanche,  
jeu de sequins sur bordures,  
**CRYSTALE BOUTIQUE**

Collier chaînette laiton,  
**SO BOUTIQUE**

## Modèle

**Malena**

Agence Masters & Models,  
13 bis rue Macabit,  
La Saline-les-Bains  
Tél. : 0262 24 20 34,  
mastersandmodels@orange.fr

## Maquillage

**Marie Line Dernane**

make-up mariage & cortège ou événements tous styles  
et spécialisée make-up permanent, sur RDV  
Tél. : 0692 69 48 94  
edenesthetic974@gmail.com FB : eden esthetic

## Coiffure

**Hair Class by Lorna**

spécialisée  
coiffures mariage & cortège,  
sur RDV à domicile ou au salon  
31, rue du Général-de-Gaulle local B, Le Port  
Tél. : 0692 06 28 92

## Photos

**Gaël Ecot**

## Stylisme

**Sandra Négouai**  
nsand.30@hotmail.fr



Haut de maillot de bain Tiffany push up et short coupe jupette Shawn, versions mimosa, Pain de Sucre, **SIDIOT LINGERIE**

Sac « ananas » osier, porté poignet/épaule, **STUDIO UNIVERSAL**

Collier plexi gros maillons carrés effet écaille, **CRYSTALE BOUTIQUE**

# Plein Soleil



Maillot de bain une-pièce triangle  
Avany version pastèque,  
Pain de Sucre, **SIDIOT LINGERIE**

Sautoir Georgia, chaîne maille cheval et  
pendentif Serpentine, **SO BOUTIQUE**

Maillot de bain une-pièce nageur Capri,  
bretelles croisées entre épaules,  
Pain de Sucre, **SIDIOT LINGERIE**

Sandales plates cloutées Criss Cross,  
Villains SF, **CRYSTALE BOUTIQUE**

Grand sac rond paille bicolore et  
chapeau avec pampilles tissu,  
**STUDIO UNIVERSAL**



Ensemble maillot deux pièces Lali à paillettes, haut bandeau bretelle tour de cou amovible. **GÉMO**

Robe kimono satin version Tiger, Access. **QUEEN**

Sandalet Aleska « gladiateur » façon python, David Engel Villains SF, **CRYSTALE BOUTIQUE**



Robe coton légère avec broderies et effet tie and dye, Bagatelle France, **STUDIO UNIVERSAL**

Haut de maillot de bain avec armatures, bretelles multiposition, **GÉMO**

Sandales Manday ivory talons rectangles, Unisa, **CHAUS'EN FOLIE**

Chapeau paille teintée avec noeud, **CRYSTALE BOUTIQUE**

Sac cabas Grand modèle raphia/or/rose, Le Cabas Vanessa Bruno, **SO BOUTIQUE**

# Plein Soleil

Robe cocktail fourreau longue à motifs perles brodées, Diamond for Eden, **QUEEN**

Sandales brides vinyles Cuddle Me talons fantaisies, Villains SF et boucles d'oreilles pendantes anneaux, **CRYSTALE BOUTIQUE**





# Plein Soleil



Robe coton Nazaria version imprimé bandana et ceinture mise en bandeau, Vanessa Bruno, **SO BOUTIQUE**

Mules compensées Melrose version Saddle, Unisa, **CHAUS'EN FOLIE**

Petit sac rond osier motif coloré et ensemble thé/limonade 6 pièces, Sweet Home, **STUDIO UNIVERSAL**

Chapeau tissé Marco, Eres, **SIDIOT LINGERIE**

A woman with blonde hair styled in a bun, wearing a light-colored jumpsuit with a tropical print of palm leaves and flowers. She is standing on a stone ledge next to a swimming pool with clear blue water. She is carrying a small, round, brown leather bag with a fringed bottom and a brown strap. She is wearing green high-heeled sandals. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Combinaison Paulette décolletés plongeants,  
version print-jungle, création locale by Simone,  
ligne After Sunrise,  
**SIMONE ET CORNER SHOP LE 80**

Mules talons bas Masha, Unisa,  
**CHAUS'EN FOLIE**

Petit sac rotin et simili cuir,  
**STUDIO UNIVERSAL**

# Plein Soleil



Robe Maryline bretelles multiposition version jungle-lavande, création locale by Simone, ligne After Sunrise, **CORNER SHOP LE 80 ET SIMONE**

Mules satin gros noeud Afton, Villains SF et collier à nouer métal et cuir, Jane collection, **CRYSTALE BOUTIQUE**

Combishort brodé perles et strass,  
Diamond for Eden et ceinture maille serpent argentée,  
**QUEEN**

Sandales montantes à nouer Zoey tropicales et strass,  
Villains SF et boucles d'oreilles pendantes métal et cristaux,  
**CRYSTALE BOUTIQUE**

Petit sac bandoulière macramé,  
**STUDIO UNIVERSAL**



## Carnet d'adresses

### CHAUS'EN FOLIE

56B, rue Victor-Mac-Auliffe,  
**Saint-Denis**

4, rue Evariste-de-Parry,  
**Saint-Paul**

101, avenue de Bourbon,  
**L'Hermitage-les-Bains**

53, rue François-de-Mahy, **Saint-Pierre**

### CRYSTALE BOUTIQUE

79 bis, rue Juliette-Dodu,  
**Saint-Denis**, 0262 92 74 40

### GÉMO

Centre commercial Carré Duparc,  
**Sainte-Marie**

Centre commercial Cap Sacré Coeur,  
**Le Port**

Z.I. Front de mer,  
**Saint-Pierre**

Centre commercial Leclerc Les Terrass,  
**Saint-Joseph**

### LE 80

80, rue Juliette-Dodu,  
**Saint-Denis**, 0262 20 15 16

### NATURE BY STUDIO UNIVERSAL

Centre commercial E. Leclerc Zac Portail,  
**Saint-Leu**, 0262 49 75 15

### QUEEN

79, rue Juliette-Dodu,  
**Saint-Denis**, 0262 37 78 63

### SIDIOT LINGERIE

79, rue Juliette-Dodu,  
**Saint-Denis**, 0262 41 25 29

Centre commercial Grand Nord,  
**Sainte-Clotilde**

Angle rues des Bons Enfants et François-Isautier,  
**Saint-Pierre**

### SIMONE

85, avenue du Général-de-Gaulle (1<sup>er</sup> étage Forum),  
**Saint-Gilles-les-Bains**, 0262 26 35 78

42, rue du Four à Chaux,  
**Saint-Pierre**, 0263 04 94 13, et boutique en ligne

### SO BOUTIQUE

132 D, rue Juliette-Dodu,  
**Saint-Denis**, 0692 86 81 79

### STUDIO UNIVERSAL

Angle rues Alexis-de-Villeneuve et Juliette-Dodu,  
**Saint-Denis**, 0262 21 02 90



# Le yoga facial

## *Notre allié anti-rides*

**Afin de préserver une peau lisse et ferme, vous multipliez les filtres anti UV, sérums à l'acide hyaluronique et autres crèmes anti-vieillessement. De très bons réflexes, qui n'empêchent toutefois pas les rides de s'installer... Pour obtenir des résultats durables et probants, essayez plutôt le yoga facial !**

Dans notre éternelle quête de jeunesse, l'exercice physique a une place de choix. Faire fonctionner ses muscles au quotidien est indispensable pour conserver une apparence jeune et tonique... et notre visage ne fait pas exception ! Très doux, accessible à tout un chacun et ne requérant aucun matériel ni produit spécifique, le yoga facial, sorte de gymnastique dédiée spécifiquement à notre minois, consiste à enchaîner des séries de grimaces qui vont peu à peu aider à retendre les traits. Découverte d'une nouvelle méthode anti-âge révolutionnaire et 100 % naturelle.

### **Une nouvelle approche de la beauté**

Accusés d'être responsables de certaines allergies et réactions cutanées parfois sévères, voire de

causer certains problèmes de peau (eczéma, sécheresse, rougeurs), les cosmétiques contenant des ingrédients chimiques nocifs et potentiellement irritants sont peu à peu délaissés pour des produits plus simples, plus sains et naturels. Le but n'est plus d'essayer à tout prix de paraître jeune, mais d'avancer en âge de façon harmonieuse, en s'assurant telle que l'on est. En plein dans cette mouvance, la gymnastique faciale, exempte d'effets secondaires indésirables, retarde les effets du vieillissement et redessine l'ovale du visage sans passer par la chirurgie ou les injections.

### **Le yoga facial, la discipline bien-être**

Si vous êtes une incondionnelle de la salutation au soleil matinale, vous allez adorer ce nouveau

rituel quotidien inspiré du yoga, qui donnera un coup de jeune et d'éclat à votre teint. Tout comme cet art ancestral venu d'Inde, la gymnastique faciale, très populaire en Asie, procure un bien-être tant physique que mental. Au lieu d'enchaîner les postures comme le chien tête en bas, le cobra ou le guerrier qui détendent et assouplissent le corps, il s'agit ici de répéter chaque jour des séries d'exercices très doux tels que pressions, expressions exagérées et automassages qui permettent d'entretenir les nombreux petits muscles (plus de quarante !) et

### Comment pratiquer le yoga facial ?

Le matin ou le soir, selon votre préférence, placez-vous face à un miroir et détendez-vous. Inspirez profondément et expirez afin de relâcher les tensions dans votre visage, mais aussi dans vos épaules, votre cou et votre nuque. Inclinez légèrement la tête vers l'avant, en rapprochant le menton de la poitrine et maintenez cette position pendant quelques secondes avant de passer aux exercices de pression et de mobilisation des muscles faciaux. Chacun de ces mouvements devra durer le temps d'un cycle respiratoire

index sur la pointe des sourcils et en essayant de les froncer tout en tirant vers l'extérieur. Pour l'ovale du visage, pincez la peau assez fermement au niveau du menton et remontez peu à peu le long de la mâchoire vers les oreilles. Pour lisser les joues, formez les lettres «i», «o», «u» en exagérant. Enfin, pour retendre le cou et éviter le double menton, plaquez la langue contre votre palais et déglutissez en penchant la tête de gauche à droite. Terminez en vous relaxant par de délicats massages allant de l'intérieur vers l'extérieur du visage.



articulations de la tête et du visage. Que vos premières rides viennent tout juste d'apparaître ou qu'elles soient déjà installées depuis plusieurs années, les bienfaits de cette méthode miraculeuse seront visibles au bout de quelques semaines seulement : les traits sont lissés, la circulation sanguine est améliorée, le teint paraît plus éclatant, le visage semble tonique et repulpé tandis que les cernes et marques de fatigue s'estompent.

complet (une inspiration et une expiration) et être répété trois à cinq fois. Vous pouvez au préalable appliquer une huile végétale telle que argan, coco ou amande douce pour assouplir l'épiderme. Commencez par fermer les yeux, puis étirez les traits vers l'extérieur en effectuant de légères pressions avec vos mains. Tirez doucement la peau du front vers l'arrière en inspirant et relâchez. Passez ensuite à la ride du lion, en plaçant vos

## LE CONSEIL

**Pour vous aider et vous guider dans cette gymnastique faciale, n'hésitez pas à visionner les vidéos qui foisonnent sur Internet et effectuez les exercices en direct.**

## CHEVEUX

### Sérum végétal LA BOUCLETTE

Ce soin 100% d'origine naturelle est un mélange d'huiles végétales et essentielles qui permet de stimuler et d'équilibrer le cuir chevelu, de fortifier les cheveux, de les nourrir et de favoriser leur croissance tout en ralentissant leur chute. Un vrai coup de fouet pour votre chevelure !

Disponible à L'Atelier de Flo,  
37 rue François-Isautier,  
Saint-Pierre



### Crème capillaire LA BOUCLETTE

Enrichie en huile de piqui, cette crème capillaire à la texture onctueuse, gourmande et au parfum fruité est un véritable élixir hydratant qui redéfinit les boucles et apporte de l'éclat à la chevelure.

Disponible à L'Atelier de Flo,  
37 rue François-Isautier, Saint-Pierre



### Spray activateur de boucles CUT BY FRED

Enrichi en Provitamine B5, ce spray non gras au parfum gourmand d'agrumes est idéal pour redonner du pep's à vos boucles entre deux routines capillaires. Rebondies sans être alourdies, elles retrouvent du tonus et de la brillance.

Disponible sur  
[www.greenmyself.com](http://www.greenmyself.com)



# 12 SOINS

*pour des  
bouclés bien définies*

Parce que les cheveux bouclés, frisés et crépus sont par nature plus secs, plus fragiles et plus ternes, il est important de leur apporter une attention particulière, d'adopter une routine capillaire adaptée et de choisir des soins spécifiques. Voici une sélection de 12 produits qui vous aideront à retrouver des cheveux sains, nourris, brillants et des boucles bien définies.

ANAÏS DUBARD

### Gummies vitaminés MADAME LA PRÉSIDENTE

Enrichis en biotine, zinc, fer et roquette, ces gummies vitaminés renforcent la fibre capillaire de l'intérieur, apportent de la vitalité aux cheveux et favorisent leur croissance tout en ralentissant leur chute. Un coup de pouce pour les cheveux ternes et fatigués.

Disponible sur  
[www.madamelapresidente.fr](http://www.madamelapresidente.fr)



### Masque hydratant végétan CUT BY FRED

Riche d'un mélange d'huiles de jojoba, d'amande douce, de coco, de ricin, de jus de feuilles d'aloès et d'huile essentielle d'amande amère, ce masque végétan hydrate, nourrit, répare et fortifie les cheveux sans les alourdir. Idéal pour garder des boucles rebondies et légères.

Disponible sur  
[www.greenmyself.com](http://www.greenmyself.com)





### Soin capillaire détox 4-en-1 LES SECRETS DE LOLY

Formulé à base de banane, de graines de lin, de graines de chia, de vinaigre d'hibiscus et d'argile de kaolin, ce soin détoxifiant permet d'éliminer toutes les toxines et les impuretés liées aux colorations, aux agressions thermiques ou aux composants chimiques. Utilisé en masque avant ou après le shampoing, il permet de retrouver un cuir chevelu et des cheveux sains.

Liste des distributeurs sur [www.secretsdeloly.com](http://www.secretsdeloly.com)



### Baume capillaire 2-en-1 KARETHIC

Ce baume capillaire formulé à partir de beurre de karité de première qualité, d'huile de mongogo et d'huile de jojoba regorge de principes actifs réparateurs et peut s'utiliser de deux façons. En masque à laisser poser 15 min avant le shampoing, ou en soin capillaire sans rinçage. Un concentré de nutrition pour les cheveux secs et ternes.

Disponible à L'Atelier de Flo,  
37 rue François-Isautier, Saint-Pierre



### Vinaigre de fleur de coco AROMA ZONE

Riche en minéraux et en acides aminés de la sève de coco, ce vinaigre de fleur de coco s'incorpore à la dernière eau de rinçage après votre shampoing afin de neutraliser le calcaire et de refermer les écailles du cheveu. Il apporte ainsi douceur et brillance à la chevelure.

Disponible sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)



### Huile Majestueuse KARETHIC

Composée d'huiles de karité, de baobab, de moringa et d'argan, cette huile soyeuse s'applique sur les longueurs et les pointes afin d'apporter douceur, nutrition, force et brillance aux cheveux.

Disponible à L'Atelier de Flo,  
37 rue François-Isautier, Saint-Pierre



### Shampoing crème CENTIFOLIA

Ce shampoing à la texture crème est formulé à partir d'une base lavante douce qui nettoie les cheveux en douceur, sans les agresser et en respectant la fibre capillaire. Y sont associés le beurre d'abricot, reconnu pour apporter nutrition et douceur aux cheveux, et l'huile de jojoba, qui protège de la déshydratation.

Disponible en magasins bio

### Après-shampoing LES SECRETS DE LOLY

Riche d'une synergie d'huiles d'amande douce et de jojoba qui fortifient, adoucissent et réparent la fibre capillaire, cet après-shampoing est idéal pour démêler les cheveux en douceur et les nourrir intensément.

Liste des distributeurs sur [www.secretsdeloly.com](http://www.secretsdeloly.com)



### Masque hydratant LES SECRETS DE LOLY

Extra nourrissant, ce masque réparateur à base d'aloë vera, de macadamia, de jojoba, de glycérine et de vitamine B5 hydrate et nourrit les cheveux en profondeur, luttant ainsi contre la sécheresse et les fourches.

Liste des distributeurs sur [www.secretsdeloly.com](http://www.secretsdeloly.com)



# PROXIMITÉ, RAPIDITÉ & EFFICACITÉ : LE TRIPTYQUE GAGNANT DE L'AGENCEUR BRASA



SPECIALISTE DE L'AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR, L'ENSEIGNE BRASA A OUVERT SES PORTES IL Y A TROIS ANS EN PLEIN CŒUR DE LA ZONE INDUSTRIELLE DE SAINT-PIERRE AVEC EN SON SEIN : DES BUREAUX, DEUX SHOWROOMS ET UN VOLUMINEUX ATELIER DE MENUISERIE. UN UNIVERS OÙ LA FABRICATION EXCLUSIVE SUR-MESURE EST LE MAÎTRE-MOT...

Cuisines, placards, dressings, tables, bibliothèques, vitrines, bars, meubles de salles de bain et de télévision... En somme, tout ce qui a trait à l'agencement intérieur d'une habitation fait partie du cœur de métier de l'entreprise locale Brasa dont la spécificité est la confection sur-mesure de l'ensemble de ses éléments à destination des particuliers. « Nous travaillons en fonction du souhait et des besoins de nos clients pour définir avec eux un projet qui leur correspond en tous points et qui soit aussi adapté à leur environnement », explique Elsa Gravina. Du côté de la production, elle s'effectue soit in situ, à Saint-Pierre, soit par le biais de l'importation grâce aux fournisseurs avec lesquels l'enseigne parvient à obtenir des prix plus avantageux, des délais réduits ainsi que des matières et des couleurs différentes de ce que l'on peut retrouver dans l'île. Mais,



l'agenceur essaie toujours de privilégier la production locale au maximum surtout au vu des condi-

tions sanitaires compliquées et sans précédent que nous connaissons depuis bientôt un an. Et c'est bien en cela que réside la valeur ajoutée et la force de Brasa : la production des éléments s'effectue dans ses propres ateliers pour un suivi précis et permanent des projets en cours de réalisation. À tout moment, le client peut donc savoir à quel stade de la production se trouve son projet. Quant à la rapidité, elle est bien au rendez-vous avec des délais ultra courts de livraison : comptez 15 jours pour un dressing et un mois et demi pour une cuisine complète pour exemples mais, il arrive très fréquemment que les projets soient livrés bien avant ces délais. En ce qui concerne les tarifs, Brasa dispose de gammes de choix très larges, adaptées aux budgets de chacun. « Tous nos clients disposent d'un budget que nous



rioux tiennent vraiment la route en termes de qualité, d'épaisseur, de quincaillerie et restent en accord avec le climat de La Réunion. Par exemple, nous utilisons des panneaux hydrofugés pour lutter contre l'humidité ou nous traitons nous-mêmes tous les types de bois », poursuit Elsa Gravina. La proximité et la facilité des échanges avec ses clients font de Brasa l'agenceur le plus transparent et rapide de la place. D'ailleurs, l'enseigne bénéficie d'un bouche à oreille qui fonctionne très bien au vu de la densité de ses activités et de la satisfaction de ses clients qui n'hésitent plus à leur confier d'autres projets d'aménagement pour leur habitation.



Au sein de ses ateliers, les menuisiers de Brasa sont à pied d'œuvre pour la réalisation et le montage des différents meubles composant tout projet d'aménagement.

essayons de respecter scrupuleusement en y incluant leurs souhaits. Notre mission d'agenceur est là capitale pour l'élaboration concrète du projet de nos clients : optimiser les espaces, leur procurer une ergonomie et une esthétique qui correspondent véritablement à leurs goûts et envies », confie M<sup>me</sup> Gravina. La réalisation sur-mesure n'est donc plus l'apanage des plus aisés, il est aujourd'hui possible de confier son projet d'aménagement à un artisan local à un tarif défiant les grandes enseignes haut de gamme. L'expertise des agenceurs de Brasa permettra de cerner les aspects techniques de la pièce à aménager et de se prononcer sur la faisabilité effective du projet, c'est-à-dire de passer de la modélisation 3D à la réalité. « Nos maté-



UN PROJET  
D'AMÉNAGEMENT ?  
**CONFIEZ-LE  
À BRASA !**

6, rue Benjamin Hoarau  
ZI n°3  
97410 Saint-Pierre  
**06 93 91 85 25**



**BRASA, une idée un produit**



# brasa

une idée, un produit

Placards - Dressings - Rangements  
Bibliothèques - Salles de bains - Cuisines  
Meubles laqués - Têtes de lit - Bureaux  
et plus encore...

Profitez de  
la pose offerte  
et jusqu'à

- **50%**\*

jusqu'au  
31 mars 2021

\*voir conditions en magasin selon coloris et disponibilité produit

Que du sur mesure pour vous !

**Bureaux / Usine / Showroom** 6, Rue Benjamin Hoarau  
Sortie ZI N° 03 - 97410 Saint-Pierre **Service Commercial** 0693 91 85 25  
**Horaires** : 9h-12h 14h-17h / samedi 9h-14h en continu

Retrouvez-nous sur





# LA SLOW FASHION

## La nouvelle philosophie mode

**S'inscrivant dans un courant plus global de la Slow Life, celui du ralentissement, la Slow Fashion nous invite à reconsidérer notre façon de consommer la mode au profit de vêtements de meilleure qualité, éco-conçus et durables. Le point sur cette tendance partie pour durer.**

ANAÏS DUBARD - PHOTO : L'APRÈS-MIDI

### **L'antithèse de la Fast Fashion**

Si les termes fast fashion ne vous parlent pas, des noms comme H&M, Zara ou Primark vous parleront certainement plus. Ces enseignes mondiales de mode qui se caractérisent par un renouvellement constant des collections, avec parfois plusieurs injections dans la même semaine, poussent les consommateurs à acheter toujours plus de vêtements, de piètre qualité certes mais à des prix accessibles. Ainsi, face aux sollicitations permanentes de ces grands acteurs de la mode qui matraquent les clients à coup d'offres promotionnelles et de publicités qui vendent du rêve, le consommateur

est pris au piège d'une hyper consommation de vêtements dont il n'a pas besoin et qu'il finira par jeter. La Slow Fashion est donc née par opposition à la fast fashion.

### **Consommer moins mais mieux**

Le concept de la Slow Fashion est de réfléchir à notre façon de consommer la mode, à nos besoins réels et à la façon dont les vêtements ont été créés. Après les scandales de ces dernières années mettant en avant des employés du secteur textile exploités, travaillant dans des conditions inhumaines et dangereuses, une prise de conscience collective a poussé les consommateurs à s'intéresser et à s'interroger sur l'origine de leurs vêtements. La Slow Fashion est donc une démarche globale qui porte sur l'ensemble des différents aspects de la création vestimentaire. Elle porte à la fois sur l'aspect humain, social, éthique, environnemental et écologique. Plutôt que d'acheter plusieurs vêtements de mauvaise qualité, la Slow Fashion prône l'achat réfléchi d'un vêtement dont on a réellement besoin et envie, conçu de manière éthique, dans des matières qualitatives durables et à un prix juste garantissant la valorisation de chacun des intervenants. Le principe est donc de consommer moins, mais de consommer mieux.

### **L'Après-Midi, marque de Slow Fashion locale**

L'Après-Midi, c'est une marque réunionnaise de vêtements et d'accessoires s'inscrivant parfaitement dans le courant de la Slow Fashion. Gladys Rouveau, la créatrice, est elle-même adepte de la Slow Life depuis de nombreuses années et sa marque est à son image. Travaillant les designs de ses créations et réalisant elle-même ses patrons, elle affectionne les tissus naturels tels que la soie, le lin, les cotonnades indiennes et plus particulièrement le coton Khadi, qui est un coton tissé traditionnel texturé. Grande voyageuse, c'est dans un petit atelier en Inde qu'elle a rencontré les artisans qui impriment ses tissus de façon traditionnelle, c'est-à-dire au bloc de bois. Le résultat est donc parfaitement imparfait et unique. Les créations de L'Après-Midi le sont presque aussi puisqu'elles sont réalisées en très petite quantité. Depuis la crise sanitaire, Gladys a même relevé le défi de faire réaliser ses vêtements par une couturière à La Réunion. Des pièces de qualité, dans de belles matières, agréables à porter, intemporelles et réalisées de manière éthique, en partie sur l'île. Le pari de la Slow Fashion est donc entièrement remporté pour L'Après-Midi.

[www.lapresmidi.net](http://www.lapresmidi.net)

# Trouver sa voie

## *Est-ce vraiment possible ?*

**Avez-vous déjà entendu parler de la mission de vie ? Il y a des personnes pour qui trouver sa voie semble facile, ça semble même être une évidence. Pour d'autres, c'est plus difficile.**

**Presque tout semble nous correspondre ou alors rien ne nous enthousiasme vraiment. Vous avez peut-être envie de savoir pour quoi vous êtes fait, quelle est votre mission ici. Nous vous invitons, à travers cette lecture, à en apprendre plus sur vous.**

### **Pourquoi vous ne « trouvez » jamais votre mission de vie ?**

Commençons par démystifier le concept. Une mission de vie c'est : pour quelle raison avez-vous été envoyée sur terre ? A la base, elle n'est pas là pour nous enfermer dans une case ou un rôle, mais pour nous ouvrir à des possibilités. Nous sommes des êtres de changement, nous nous adaptons à toutes sortes de situations, nous évoluons. Et au risque peut-être de vous décevoir : une mission de vie ne se trouve pas, elle se peaufine. Elle se cherche, se réajuste, elle n'est donc pas forcément innée. A partir de là, il est inutile de se mettre la pression là-dessus. En s'infligeant cette pression, infligée parfois par la Toile, la société et les déviances

en développement personnel, la mission de vie au lieu de nous offrir des possibilités nous enferme. Elle perd donc tout son sens. Vous n'avez pas de problème si vous n'avez pas trouvé votre mission de vie, vous n'êtes pas paresseuse, ni nulle, vous pouvez quand même être quelqu'un de très passionné. Nous confondons souvent la mission de vie avec le métier, la formation que nous avons eue. Votre métier, votre profession s'ancre dans votre mission de vie, mais n'est pas votre mission. Votre métier, c'est comment vous allez réaliser cette dernière, comment vous allez l'incarner. Vous savez justement que vous êtes sur le chemin de votre mission, lorsque vous changez de métier et que vous continuez à servir la même mission, peu importe ce que vous faites. Il y a alors des milliers de façons de réaliser sa mission de vie.

### **Votre histoire de vie**

Elle contient de précieux indices sur ce qui vous anime profondément, c'est votre fil rouge. Ce fil rouge est intéressant, car il vous donne quelque chose à suivre. Mais comment allez-vous le faire ? Ce n'est pas le plus important, tant que cela est en cohérence avec vos valeurs, votre style de vie etc. qui deviennent juste des critères de plus pour vous aider à choisir. Si vous regardez de plus près votre histoire, vous trouverez du sens et de la cohérence dans votre parcours jusqu'à présent. C'est finalement une base sur laquelle vous pouvez construire tellement de choses.

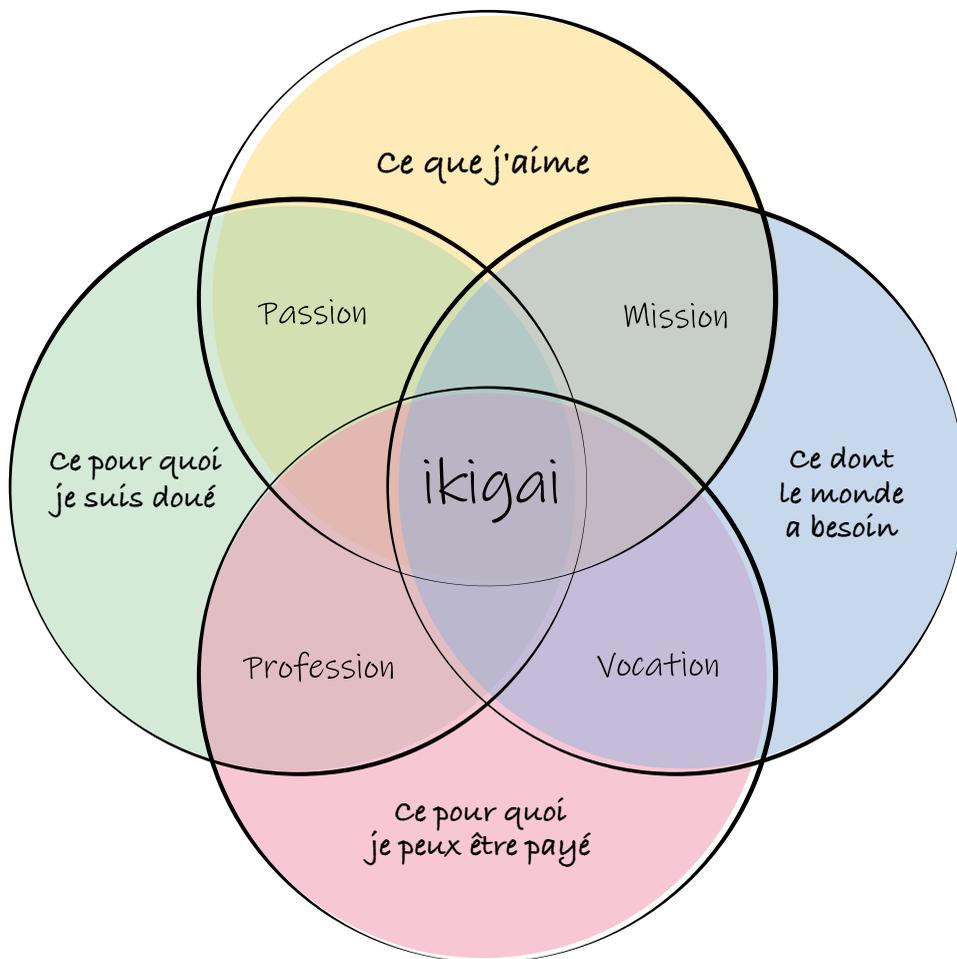
### **Le syndrome de l'imposteur**

C'est là que se cache votre excellence. Vous êtes-vous déjà dit : "ça, tout le monde sait le faire!", "je ne peux pas me faire payer pour faire ça", "les gens n'ont pas besoin de moi pour ça"... Quand on cherche à se réorienter professionnellement ou à monter un nouveau projet, à choisir une voie, on fait parfois face à ce qu'on appelle le syndrome de l'imposteur. Vous vous retrouverez dans cette situation : vous faites quelque chose de façon tellement naturelle que vous pensez que tout le monde



### **Pour aller plus loin**

**Je suis Elodie, je suis entrepreneure, coach et formatrice.** J'aide les entrepreneures et les dirigeantes à remettre du sens dans leur entreprise et dans leur vie pour mieux s'épanouir et décupler leurs compétences. Je m'inspire des principes du life designing, de la psychologie positive, des neurosciences et de la spiritualité. J'ai créé une formation gratuite pour vous aider à vous épanouir professionnellement. Retrouvez moi et contactez moi sur les réseaux sociaux : [@elodie\\_goderon](https://www.instagram.com/elodie_goderon)



peut le faire aussi bien que vous. Par exemple : vous avez toujours été douée pour entretenir votre jardin. Vous pensez que tout le monde entretient son jardin aussi bien que vous. Vos proches vous encouragent à vous lancer à votre compte pour prendre soin du jardin des autres et être payée pour ça. Mais vous vous dites “les gens ne vont pas payer pour ça, tout le monde sait le faire !” En clair, vous ne vous sentez pas légitime. Cela peut être des aptitudes manuelles, mais n'oublions pas les compétences douces, comme les qualités d'écoute active, d'empathie, d'analyse des autres... Exploitez et reconnaissez tout cela !

### Créer sa propre voie

C'est à vous de choisir votre chemin et comment vous allez incarner votre mission de vie. Vous ne trouvez pas de case dans laquelle vous ranger ? Et alors ? Les métiers ne sont que des fiches de poste. Vous pouvez vous-même créer la vôtre à partir de vos appétences, de vos compétences et de votre ambition. Si ce n'est pas

possible dans votre travail, lancez-vous à votre compte. La question à vous poser est : quelle place je veux prendre dans le système, l'organisation qu'est notre monde ? Basez-vous sur celle que vous voulez devenir. Sans penser, pour le moment, aux paramètres de l'argent, du regard des autres, du bien ou du mal. Laissez-vous aller à vos rêves. Expérimentez, jouez, proposez et peaufinez ! Vous serez surprise par tout ce qui peut arriver que vous croyiez impossible.

### L'art de la questiologie

Ou l'art de se poser les bonnes questions, au bon moment. Concept développé par Frédéric Falisse, la questiologie nous invite à nous poser les bonnes questions mais aussi à changer nos questions. Vous pouvez vous poser des questions puissantes à vous-même ou demander de l'aide à un professionnel qui vous permettra de vous mettre face à vous-même. La qualité de votre vie dépend aussi de la qualité des questions que vous vous posez au quotidien. Pour changer de vision, voire de vie, et créer votre voie, changez vos questions.

### Nos modes d'intelligence

La façon dont vous fonctionnez joue aussi sur vos choix et vos orientations professionnelles. A ce jour, des théories du comportement avancent qu'il existe 8 types d'intelligence : émotionnelle, kinesthésique (du corps), logico-mathématique, relationnelle, spatiale et visuelle, du verbe, du son et intrapersonnelle. Bien que nous possédions toutes ces formes d'intelligence en nous, nous en avons une qui domine. La reconnaître et la voir nous permet de mieux utiliser nos forces et de déployer son potentiel.

## Exercice pratique : L'ikigai

Inspiré de la culture japonaise, le mot “ikigai” est équivalent à “joie de vivre”, c'est “une raison de se lever le matin”. Il a été mis en avant par rapport à un archipel : Okinawa. C'est à Okinawa que l'on recense le plus de centenaires au monde. Les chercheurs se sont donc intéressés à leur mode de vie et l'ikigai revenait souvent. Pour réaliser votre ikigai, il y a 4 cercles : ce que vous aimez, ce en quoi vous êtes doué, ce pour quoi vous pouvez être payé, ce dont le monde a besoin. A travers les différents aspects, vous pouvez trouver un juste milieu et avoir de nombreux indices sur quoi faire et comment le faire. C'est le juste milieu entre l'auto accomplissement et le bien commun. Une fois encore, rien n'est figé et vous pouvez vous écrire l'histoire que vous souhaitez. Vous pourrez trouver de nombreux modèles d'ikigai en ligne. De nombreux ouvrages ont également vu le jour dont l'un des plus connus : « Le Secret des Japonais pour une vie longue et heureuse », de Héctor Garcia et Franscec Miralles.

# Préparer votre chien

## *à l'arrivée d'un enfant*

**Bonne nouvelle, la famille s'agrandit ! Une nouvelle aventure qui nécessite quelques préparatifs pour que la future cohabitation chien-bébé se fasse dans les meilleures conditions. C'est en effet le moment de s'interroger : aura-t-il le droit d'entrer dans la chambre du bébé ? ; aurais-je toujours le temps de le promener ? ; est-il anxieux ? Voici les conseils de Catherine Di Luca, vétérinaire à la clinique des Eucalyptus, et Stéphanie Romanin, éducatrice canine.**

ELODIE BONNEAU

### 1. Prenez soin de votre chien

Avant d'être des parents, vous êtes avant tout « une maman et un papa chien ». Il faut avoir conscience qu'un bébé va chambouler votre quotidien et donc celui de votre canidé. Vous devez le préparer au changement durant la grossesse. Cela passe par diminuer progressivement la fréquence et la durée des balades, et renforcer son éducation pour avoir un chien « bien dans ses pattes » (5 à 10 minutes par jour) nous confie Stéphanie.

### 2. Habituez votre chien à tout ce qui entoure bébé

Chambre, poussette, siège auto, etc. Laissez votre chien explorer la future chambre de bébé. Attention, il ne doit pas jouer ou partir avec les affaires de bébé, seulement sentir. « Cette phase de préparation peut également passer par le fait de sociabiliser votre chien aux bruits que font les enfants. Amenez-le dans des parcs, proches des écoles, chez des amis qui ont des enfants, pour associer leur présence à une situation agréable », conseille le Dr Di Luca.

### 3. Ne forcez pas l'interaction avec bébé et renforcez les bons comportements

Dites adieu à une présentation « officielle », le chien viendra de

lui-même sentir bébé. S'il ne le fait pas, laissez-lui le temps. Il faut y aller en douceur et observer le comportement de votre chien. Stéphanie conseille de renforcer les bons comportements de votre chien par des récompenses lorsqu'il s'allonge à côté de bébé, qu'il n'aboie pas si bébé pleure, etc.

### 4. Apprenez à bébé à respecter son chien

« À partir de 10 mois, votre bébé va souhaiter interagir avec la mascotte de la famille. Un contact direct et parfois agressif : taper, tirer la queue, les poils, jeter des objets sur le chien... À ce moment-là, au même titre que vous avez éduqué votre chien, il va falloir éduquer votre enfant à respecter son compagnon », indique le Dr Di Luca. Un chien ne doit pas tout accepter de la part de l'enfant de la famille, c'est pourquoi, vous devez lui mettre un endroit où il pourra manger et se reposer sans être embêté. Les morsures sont souvent dues à une incompréhension des signaux d'apaisement du chien.

### 5. Un meilleur ami pour la vie ?

Avoir un chien de famille est bénéfique pour l'enfant, aussi bien physiquement que mentalement. Médor va permettre d'améliorer le système immunitaire de votre enfant, de gagner en confiance en lui et en ouverture au monde qui l'entoure. Pour finir, ne laissez JAMAIS votre bébé seul avec votre chien et si vous constatez un comportement brutal, anxieux ou agressif, contactez un vétérinaire ou un éducateur canin.

### Pattes en L'R

Educatrice et comportementaliste canine certifiée  
pattesenlr.com



LABORATOIRES

**KLORANE**

L'ÂME BOTANIQUE

**NOUVEAU**

Le **Bleuet BIO** repose les traits  
et réveille votre beauté.

FORMULE  
98%  
NATURELLE<sup>(1)</sup>



**LES SOINS VISAGE AU BLEUET BIO**  
**+83 % d'hydratation immédiate** <sup>(2)</sup>

grâce à l'association inédite d'acide hyaluronique d'origine végétale  
capable de retenir 1 000 fois son poids en eau <sup>(3)</sup>  
et de bleuet BIO connu pour ses propriétés apaisantes.

Notre BLEUET BIO  
est cultivé à seulement  
48 km de votre nouvelle  
crème : la garantie  
d'un circuit court  
100 % maîtrisé.



SANS INGRÉDIENT  
D'ORIGINE ANIMALE



HAUTE  
TOLÉRANCE



EMBALLAGES  
ÉCO-CONÇUS<sup>(4)</sup>



FABRIQUÉ  
EN FRANCE

# Les conseils de runéo

## *pour un service de l'eau en toute sérénité*

**L'eau, au cœur de notre vie domestique, est une alliée précieuse. runéo vous propose ici quelques gestes concernant votre service de l'eau que vous pourrez adopter pour améliorer votre quotidien.**

### > Avec les services numériques de runéo, réalisez l'ensemble de vos démarches depuis chez vous !

Chez runéo, aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de vous déplacer en agence pour réaliser vos démarches. Pour plus de simplicité, nous avons développé des solutions vous permettant de tout réaliser à distance !

- Depuis votre espace client en ligne sur [www.runeo.re](http://www.runeo.re) ou l'**appli mobile runéo**, accessibles 24h/24 et 7j/7, consultez et payez vos factures d'eau de façon simplifiée et sécurisée, suivez votre historique de consommation, transmettez votre relevé de compteur, écrivez à un Conseiller Clientèle, etc.



**Pratique et écologique, la facture électronique vous permet de simplifier votre gestion, tout en contribuant à la préservation de l'environnement !**



- Sur le site [www.runeo.re](http://www.runeo.re) retrouvez toute l'information sur l'eau dans votre ville à travers la rubrique du même nom, des informations pratiques sur les services de l'eau potable et de l'assainissement, mais aussi des conseils et astuces pour profiter au mieux de l'eau à la maison ou maîtriser vos consommations.

### > L'eau, pour prendre soin de vous

L'eau vous désaltère et facilite l'élimination des graisses et déchets accumulés dans l'organisme. L'eau que vous buvez contribue aussi à l'hydratation de la peau et à lui apporter éclat et souplesse.

**Une bonne hydratation, en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour, est essentielle pour maintenir l'organisme en bonne forme.**

Geste barrière indispensable, le lavage répété des mains, à l'eau savonneuse ou à l'aide de gel hydroalcoolique, peut parfois entraîner un dessèchement de la peau. Ci-dessous quelques conseils pour préserver votre peau malgré le lavage des mains et le nettoyage fréquents :

- Utilisez un savon doux, ou spécialement mis au point pour les peaux sèches ou fragiles,
- Préférez les produits de lavage ou de nettoyage à pH neutre,
- Séchez-vous très soigneusement les mains, sans oublier les espaces entre les doigts,
- Lorsque vous utilisez des produits ménagers, privilégiez autant que possible les produits d'entretien naturels.

### > Le bon geste pour prendre soin de l'environnement : jetez les lingettes à la poubelle, pas dans les toilettes !

En cette période de crise sanitaire, les impératifs d'hygiène domestique sont encore plus élevés que d'habitude. Pratiques, les lingettes désinfectantes ont conquis un large public pour le ménage, le nettoyage des surfaces, des poignées de portes... et même pour se laver les mains, le premier des gestes barrières.

**Mais attention, même si elles sont biodégradables, il faut impérativement jeter ces lingettes à la poubelle, et non dans les toilettes.**



- Elles peuvent s'accumuler dans les réseaux d'assainissement jusqu'à former des bouchons. En jetant vos lingettes à la poubelle, vous contribuez au bon fonctionnement du réseau de collecte des eaux usées et permettez de réduire le nombre d'interventions évitables.
- L'accumulation de lingettes peut par ailleurs perturber le fonctionnement des stations d'épuration. Les jeter à la poubelle, c'est aussi un geste pour la préservation de la qualité de l'eau et de l'environnement !
- Votre propre branchement d'assainissement peut s'obstruer, engendrant des désagréments nombreux (mauvaises odeurs, débordements des eaux usées...) et des réparations qui seront à votre charge. Aussi, adopter le bon geste profite à tous, et d'abord à vous !

# Adoptez quelques gestes afin de profiter au mieux de votre service de l'eau

## Entretien des installations, le meilleur moyen de se prémunir contre les fuites

Afin de profiter au mieux de votre service de l'eau, comme pour tout équipement, **vérifiez et entretenez vos installations** : le système de robinetterie, les chasses d'eau, le ballon d'eau chaude, etc. Cela vous aidera à prévenir ou détecter les fuites.

De plus, voici quelques **astuces** qui vous permettront de réaliser des **économies au quotidien**, sans perdre en confort. Évitez de laisser couler l'eau en permanence quand vous faites la vaisselle. Préférez la douche au bain à condition de ne pas y rester pendant une demi-heure ! Pour votre linge, faites tourner une machine « pleine » au lieu de plusieurs en « demi-charge ». **Et sensibilisez toute la famille à ces petits gestes !**

## Facilitez-vous la vie avec les services numériques et à distance !



**Évitez les déplacements !** En quelques clics sur [www.runeo.re](http://www.runeo.re) ou mouvements de pouces sur l'**appli runéo**, vous pouvez vous abonner au service de l'eau, résilier votre abonnement, effectuer une demande de branchement, vous tenir informé de l'état du réseau d'eau dans votre secteur ou encore payer vos factures...



Finis les files d'attente, les retards ou les oublis de paiement. **Avec le prélèvement automatique, facilitez-vous la vie et gagnez du temps !** Vous recevez votre facture au moins 15 jours avant la date du prélèvement, puis son montant est débité de votre compte à la date choisie par vos soins. Sûr et sans contrainte, ce moyen de paiement peut être suspendu à tout moment sur simple demande de votre part. En choisissant le prélèvement automatique, vous pouvez également opter pour la mensualisation de vos paiements et échelonner vos dépenses d'eau sur l'année.



**Pratique et écologique**, la facture électronique peut être consultée et téléchargée à tout moment depuis votre espace client en ligne. Elle peut également servir de justificatif de domicile.



**runeo**  
Toujours plus eau

**Agence en ligne, appli mobile, prélèvement, facture électronique...**

autant de services qui vous permettent de gérer votre service de l'eau en toute sérénité, où que vous soyez et quand vous le souhaitez !



[www.runeo.re](http://www.runeo.re)

# LA MÉNOPAUSE en six questions

**C'est une étape de la vie de femme au même titre que la puberté et pourtant, bien des tabous entourent encore la ménopause. Éclairages avec le Professeur von Theobald, chef du service de gynécologie et d'obstétrique du CHU Félix-Guyon.**

AURÉLIE TANOUS

## ► Concrètement, de quoi s'agit-il ?

Il s'agit de l'arrêt du fonctionnement des ovaires. À la naissance, chaque femme possède un stock d'ovocytes. Quand les ovaires vont se mettre en route à la puberté, ils vont produire les hormones féminines : la progestérone et les oestrogènes. Le rôle de la progestérone est de préparer l'utérus pour une éventuelle grossesse. Les oestrogènes, eux, assurent la formation, le maintien et le fonctionnement des organes génitaux et des seins. Ils sont également responsables de la maturation des ovocytes. Tout au long de la vie, le capital d'ovocytes va diminuer progressivement jusqu'à être complètement épuisé. Les ovaires vont s'arrêter de fonctionner et donc de produire les hormones féminines. C'est la ménopause qui se définit par l'absence de règles pendant un an.

En France, l'âge moyen de la ménopause est de 51 ans. Avant 40 ans, on parle de ménopause précoce.

## ► Quels en sont les symptômes ?

L'arrêt des règles ne survient pas du jour au lendemain, c'est un processus progressif qui démarre aux alentours de 40 ans. On parle alors de pré ou péri-ménopause. "Lorsqu'on a largué une grande partie du stock d'ovocytes, les ovaires vont commencer à moins bien fonctionner. Sur le plan clinique, cela se traduit par des cycles plus courts ou irréguliers, des règles qui deviennent plus abondantes ou au contraire moins abondantes", précise le Pr von Theobald. Cette période de pré-ménopause est à l'origine de divers symptômes, le premier et certainement le plus connu étant les bouffées de chaleur, qui touchent à peu près 70% des femmes. "Le deuxième symptôme le plus fréquent et souvent méconnu, ce sont les douleurs articulaires dans les doigts, les mains, les poignets, les coudes etc.". Parmi les autres signes, citons les seins tendus, des troubles du sommeil et également une prise de poids. "Il faut savoir que les hormones féminines interviennent dans le métabolisme des sucres et graisses d'où la prise de poids liée à la diminution du taux d'hormones féminines. Mais ce n'est pas systématique, tout comme

le reste des symptômes d'ailleurs. Certaines femmes n'ont absolument aucun trouble alors que d'autres vont avoir beaucoup de gênes".

## ► Telle mère, telle fille ?

La ménopause de la mère n'est pas révélatrice de la façon dont va se dérouler celle de sa fille. "Le comportement hormonal tout comme le traitement s'il y a lieu, ce n'est jamais du prêt-à-porter, toujours du sur mesure, souligne le Pr von Theobald. En revanche, l'âge de la ménopause étant familial, l'âge auquel la mère a été ménopausée peut indiquer l'âge de sa propre ménopause". De même, ce n'est pas parce qu'on a ses premières règles tôt ou tard qu'on sera ménopausée plus tôt ou plus tard. "Tout dépend également du vécu. Si, par exemple, on a beaucoup fumé, on a, de ce fait, altéré les ovaires et on sera ménopausée plus tôt", poursuit le médecin.

## ► Un traitement hormonal est-il inévitable ?

Un traitement hormonal peut être prescrit, mais ce n'est pas une fatalité. Il va surtout s'adresser aux femmes dont la ménopause est très difficile à gérer, par exemple, celles qui vont transpirer abondamment à cause des bouffées de chaleur ou celles qui ne dorment plus. "Je préconise un traitement hormonal

d'abord pendant un an, on arrête un mois pour voir s'il y a encore des symptômes. Si c'est le cas et que c'est toujours insupportable, on prolonge d'un an et on refait une petite pause pour voir ce que ça donne, le but étant de ne pas traiter inutilement". Sachez, mesdames, que les bouffées de chaleur durent trois ans, passé ce délai, trois quarts des femmes n'en ont plus ou quasiment plus. Quant au traitement hormonal, contrairement aux idées reçues, il ne fait pas grossir, bien au contraire, il peut prévenir la prise de poids. Si celle-ci survient, elle sera le plus souvent explicable par des causes non liées au traitement, comme une alimentation non adaptée aux besoins réels et/ou une diminution de l'activité physique.

#### ► Quelles sont les conséquences à long terme ?

Lorsque l'on est ménopausée, deux choses peuvent survenir : l'ostéoporose et le risque cardio-vasculaire.

Il faut savoir que les oestrogènes n'interviennent pas uniquement dans la reproduction. Ils permettent la fixation du calcium sur les os. Ainsi, en l'absence de ces hormones, l'os va se dégrader. "C'est quelque chose à surveiller surtout s'il y a d'autres facteurs notamment un manque de soleil pour la conversion de la vitamine D", signale le spécialiste. Les oestrogènes interviennent également dans la santé cardio-vasculaire. Avant la ménopause, les

femmes ont moins de risques que les hommes de faire des infarctus ou des AVC car elles sont "protégées" par les hormones féminines. Lorsque ces dernières arrêtent d'être fabriquées, cette protection disparaît et le risque rejoint celui des hommes. "Si, par ailleurs, vous avez du cholestérol, de l'hypertension, etc. cela nécessite une surveillance rapprochée par un cardiologue".

#### ► Comment mieux se préparer ?

Le maître mot est : information. Dans la tête de beaucoup de femmes, la ménopause est synonyme de vieillesse. "Elles s'imaginent que c'est la fin de la féminité. Or, ce n'est pas parce qu'il n'y a plus d'hormones féminines qu'elles ne sont plus des femmes, tout n'est pas lié aux hormones". "La ménopause est un phénomène

naturel, pas une maladie, poursuit le Pr von Theobald. Pour 80 à 90% des femmes, ça se passe très bien. Maintenant, il y a ces 10 à 20% qui ont des problèmes tout comme il y a 10 à 20% des femmes qui ont des problèmes pendant leur grossesse, ça arrive à n'importe quelle étape de la vie. Il est donc essentiel d'en parler avec des médecins ou des sages-femmes qui s'en occupent aussi désormais pour avoir les bonnes informations". Et de conclure : "Chaque femme est différente, c'est pour ça qu'il faut l'écouter, voir comment elle le vit, ce qu'elle ressent et la prendre en charge en fonction de tout ça. S'il y a des troubles, il faut absolument consulter. Il y a des solutions, qui peuvent être médicales, parfois chirurgicales, mais il ne faut pas rester dans cette situation".



# LES CÉRÉALES font-elles grossir ?

**Avec les légumineuses et les tubercules, les céréales font partie des féculents. Il n'est pas rare d'entendre dire que ceux-ci sont à bannir pour éviter toute prise de poids. Est-ce vraiment une bonne idée ?**



**RUBRIQUE SIGNÉE**  
**CLAUDINE ROBERT-HOARAU**  
Diététicienne nutritionniste libérale  
à Saint-Denis  
Tél. : 0262 31 04 86

## Quels atouts nutritionnels ?

Depuis des millénaires, les céréales - blé, riz, maïs, avoine et leurs dérivés, farine, pain, pâte, semoule etc. - jouent un rôle essentiel dans l'alimentation humaine. Elles peuvent se décliner en une variété de formes et de produits. Riches en glucides complexes (50 à 80%), elles restent aujourd'hui l'une des principales sources d'énergie du corps humain et peuvent être consommées tous les jours. Il est conseillé de manger au quotidien au moins un aliment céréalier complet. Riches en fibres (6 à 17%) notamment lorsqu'elles ne sont pas raffinées. Par exemple, la farine de blé type 150 utilisée pour le pain complet en contient 12,5% et celle de type 55 utilisée pour la baguette traditionnelle en contient 3,2%. Les céréales allient fibres insolubles (qui accélèrent le transit intestinal) et fibres solubles (qui contribuent à réduire l'index glycémique d'un

repas). Il est recommandé de consommer 30 g de fibres par jour. Riches en micronutriments. Elles sont une bonne source de phosphore, magnésium, zinc, fer et vitamines du groupe B. Un apport en protéine notable. Encourager la consommation de protéines végétales s'inscrit d'ailleurs dans les dernières recommandations officielles. Associer céréales et légumineuses permet une complémentarité optimale.

## Alors, font-elles réellement grossir ?

La réponse est non. Tout dépend de la quantité ingérée, du mode de préparation, de l'accompagnement et de la texture. Les supprimer priverait l'organisme de glucides (d'énergie) et engendrerait un retour rapide de la sensation de faim après les repas. Elles aident à réguler l'appétit. Il est recommandé d'en consommer à chaque repas en quantité adaptée. C'est donc une bonne arme anti-fringale.

### Éviter cependant :

- de consommer du pain systématiquement avec du pâté, des rillettes, du saucisson ou de la pâte à tartiner ; ce n'est pas le pain qui risque de faire grossir mais plutôt ce qu'on y met dessus... ;
- de trop cuire les pâtes, ce qui aurait pour effet d'augmenter l'index glycémique. Préférez la cuisson « al dente » ;
- d'accompagner les pâtes de trop de sauce ou de fromage. Ce sont ces ingrédients qui feront grimper l'apport calorique ;
- de les avaler sans bien les mastiquer.

Les céréales qui allient amidon, protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines du groupe B ont une place de choix au sein d'une alimentation équilibrée.

## BIEN MANGER AU BUREAU

• **Salade équilibrée** : salade de pâtes ou de riz (150 g cuit) + 200 g de légumes verts (tomate, concombre, courgette...) + 80 g de thon au naturel ou 100 g de jambon blanc coupé en cubes + une cuillère à soupe de vinaigrette. Une sauce à base de yaourt et de citron pourrait également servir d'assaisonnement. Sans oublier herbes et/ou épices pour varier les goûts.

• **Sandwich équilibré** : 60 g de pain complet + 80 g de blanc de poulet + 100 g de crudités + 1 carré de beurre.

Terminer la dégustation par un fruit frais et/ou un laitage.

## DÎNER RAPIDE À PRÉPARER (POUR 4 PERSONNES)

### Tartines de jambon de dinde gratinées

#### Les ingrédients

- 4 tranches de jambon de dinde
- 4 tranches de pain de campagne
- 2 tomates
- 100 g de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail
- du thym frais

#### La préparation

- Faire griller le pain et le frotter avec la gousse d'ail
  - Couper le jambon en lamelles et les tomates en rondelles
  - Disposer le tout sur les tartines
  - Parsemer de fromage râpé et de thym
  - Faire gratiner sous le grill du four 4 à 5 minutes
- Servir avec une belle salade de mâche et terminer le repas par une pomme au four

### Pommes au four

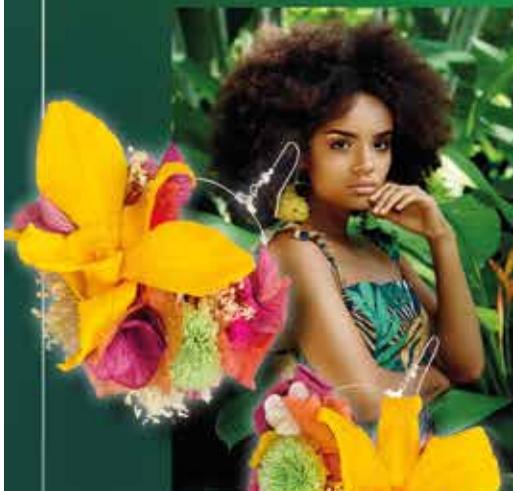
#### Les ingrédients

- 4 pommes
- 4 noix de beurre
- 4 pincées de cannelle
- 4 cuillères à café de sucre en poudre

#### La préparation

- Préchauffer le four à 180/200°C
- Laver et essuyer les pommes
- Enlever le cœur sur toute la hauteur afin d'obtenir un trou
- Les piquer légèrement à plusieurs endroits
- Beurrer un plat à gratin
- Mettre dans chaque trou une noix de beurre, une pincée de cannelle et une cuillère à café de sucre
- Enfourner environ 30 min et servir de préférence tiède.

Je fleurirai partout  
où je serai porté



Découvrez nos créations artisanales, confectionnées avec amour dans notre atelier de la Possession. Chaque bijou est créé avec de vraies fleurs naturelles stabilisées. La stabilisation végétale est un procédé unique totalement écologique consistant à remplacer la sève naturelle par un produit de conservation.

Cette substance, proche du sucre, est 100% biodégradable. Grâce à cette technique de préservation naturelle, sans aucun entretien, les plantes et fleurs conservent leur souplesse et leur fraîcheur naturelle. Elles ne nécessitent aucun arrosage, aucune luminosité ou traitement particulier.

# CASSAVA

## LE GOÛT DU BON PAIN



**Au cœur de Saint-Paul, une micro-boulangerie s'inspire des richesses de l'île pour nourrir notre appétit... de vivre. Miches au levain, pains spéciaux à la patate douce, tartelettes au café 100 % local, fondant au manioc, etc. Cette nouvelle venue sur la scène culinaire réunionnaise a de quoi vous séduire, si ce n'est déjà fait.**

ELODIE BONNEAU



À la tête de cette micro-boulangerie, Valérie Lucas et Daniel Jarrin, un couple de chefs trentenaire soucieux de l'environnement et d'une alimentation saine. À leur image, Cassava vibre d'énergie positive et d'un métissage qui se retrouve aussi bien dans l'assiette que chez nos chefs. Diplômés de l'Institut Paul Bocuse à Lyon en 2014, Valérie, Réunionnaise, et Daniel, Equatorien-Brésilien, ont été formés auprès de chefs étoilés en métropole et à l'étranger (Amérique du Sud et Australie).

Murs en bois, peinture terracotta, vitrine appétissante, Cassava est un lieu chaleureux, convivial, où l'on promeut le local et le goût des bonnes choses. Chez Valérie

et Daniel, on vit au rythme des vagues et des saisons. Celui des fourneaux au saut du lit, du zéro gaspillage, de la fraîcheur, de l'inspiration et du local. Cassava est la preuve de l'effervescence naissante sur l'île autour du bien manger et du circuit court.

### **Boulangerie artisanale et table éco-responsable**

80 miches écoulées par jour et zéro gaspillage en à peine un mois d'ouverture. Le moins que l'on puisse dire c'est que le succès est au rendez-vous pour nos deux jeunes entrepreneurs ! Ils ont du mal à y croire et pourtant, la micro-boulangerie ne désemplit pas du mardi au samedi. Miches au levain,

pains spéciaux, pâtisseries (cookies, financiers, crèmes de mangue José, ...) sont écoulés la journée. L'ensemble des créations est façonné à la main. Un lieu de rendez-vous où il est également possible de manger de succulentes salades de lentilles, de papayes vertes comme d'appétissants sandwiches en fonction des fournisseurs et partenaires locaux. Le challenge pour la suite de l'aventure : produire plus pour satisfaire plus de gourmands.

**CASSAVA**  
60 Chaussée royale  
97460 Saint-Paul  
cassava.fr

# Macatias aux cranberries

## LES INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- 80 g de sucre roux
- 25 g de beurre mou
- 25 cl d'eau tiède
- 5 g de sel
- Cranberries ou autres fruits secs ou encore des pépites de chocolat
- Lait et sucre roux pour la finition

## LA PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 40-50°C.
- Dans le bol de votre robot ou dans un saladier, délayez la levure avec 5cl d'eau tiède. Laissez reposer pendant 5 à 10 minutes.
- Ajoutez la farine tamisée puis le sucre et le sel.
- Commencez à pétrir à l'aide de votre robot équipé du crochet à vitesse 1 ou 2.
- Ajoutez progressivement le beurre mou et le reste d'eau tiède (20 cl). Laissez le robot pétrir la pâte pendant au moins 8 bonnes minutes. Si vous réalisez cette recette à la main, il faudra compter 20 minutes pour avoir une belle pâte.
- Huilez légèrement les parois d'un bol et déposez-y la boule de pâte. Recouvrez le

bol d'un torchon propre et sec, et faites lever dans le four éteint pendant environ 1h30.

- Lorsque votre pâte aura doublé de volume, sortez-la du four et dégazez-la.
- Réalisez des petits pâtons et incorporez les cranberries. Façonnez vos macatias. Vous pourrez réaliser environ 10 à 12 macatias avec cette quantité de pâte.
- Disposez les macatias sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Laissez à nouveau lever pendant environ 1h.
- Dorez vos macatias en les badigeonnant de lait et saupoudrez de sucre.
- Enfourez pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 210°C.

Facebook : La Petite Graine de Paradis de Nelly - [www.lapetitegrainedeparadis.com](http://www.lapetitegrainedeparadis.com)

# Beignets à la confiture de papaye

## LES INGRÉDIENTS

(Pour une dizaine de gros beignets ou une vingtaine de petits)

- 250 g de farine (T45 idéalement ou T55)
- 20 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure instantanée
- 1 œuf
- 80 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de beurre mou
- Sucre glace pour la déco
- Confiture de papaye

## LA PRÉPARATION

- Mettez la farine dans un bol de votre robot. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et le sel de chaque côté, et formez un puits au centre de la farine. Déposez la levure dans le puits.
- Ajoutez également au milieu du puits l'œuf et le lait.
- Pétrissez la pâte avec le crochet de votre robot.
- Ajoutez petit à petit le beurre puis laissez le robot pétrir pendant 10 bonnes minutes, jusqu'à ce que le beurre soit bien incorporé et que la pâte se détache des parois. Si vous réalisez cette recette sans robot, vous devez pétrir jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante et que vous puissiez former une belle boule.
- Laissez reposer la pâte pendant 1 heure, dans un endroit chaud. Chez moi, j'allume le four sur 40°C puis je l'éteins et je laisse ma pâte gonfler dans le four. La pâte doit doubler voire tripler de volume.

- Au bout d'une heure, étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie, sur une épaisseur d'1 cm environ.
- Découpez des disques de 8 cm ou de 4 cm de diamètre avec un emporte-pièce. Laissez pousser de nouveau 1 heure.
- Mettez de l'huile dans une friteuse ou une marmite et faites-la chauffer à 170°C-180°C.
- Laissez cuire 2 minutes et retournez les beignets car ils flottent à la surface. Laissez cuire de nouveau 2 minutes.
- Déposez les beignets sur du papier absorbant et trempez le dessus dans du sucre glace ou du sucre en poudre.
- Placez la confiture dans une poche à douille munie d'une douille fine. Faites un petit trou sur le côté des beignets et garnissez-les de confiture de papaye.

Facebook : La Petite Graine de Paradis de Nelly - [www.lapetitegrainedeparadis.com](http://www.lapetitegrainedeparadis.com)



**NEW**  
**DESPERADOS**  
**VIRGIN**  
**0,0% ALC.**



Nouveau. Desperados Virgin 0,0 est une bière sans alcool aromatisée (agrumes et zestes de citron), au goût frais et intense.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



City Presse 04 91 27 01 16 © Shutterstock

## Poissons

du 19 février au 20 mars

**Amour :** Vous devrez éviter d'envenimer une situation familiale tendue. Essayez d'avoir un dialogue franc avec l'autre et pour tenter de découvrir les failles de votre relation. Célibataire, l'ambiance astrale favorisera les aventures amoureuses mais le grand amour n'est pas pour tout de suite.

**Vie active :** Vous pouvez escompter de belles satisfactions professionnelles. Vous aurez beaucoup de travail et votre vie sociale passera probablement au second plan durant quelque temps.

**Forme :** Vous serez en bonne forme. Vous ne manquerez pas de tonus. Il faudra simplement vous ménager nerveusement.

### CANCER

22 juin/22 juillet

**Amour :** Vous n'aurez pas à vous plaindre côté cœur. Vos rapports de couple auront l'occasion de s'intensifier et de s'approfondir. Célibataire, vous aurez tendance à suivre votre instinct.

**Vie active :** Ne vous laissez pas griser par un sentiment de puissance. Apprenez à être réaliste. Attendez avant de mettre un nouveau projet sur les rails.

**Forme :** Risque de maladresses.

### SCORPION

24 octobre/22 novembre

**Amour :** Si vous avez eu des problèmes conjugaux, vous pourrez enfin enterrer la hache de guerre. Vous aurez intérêt à rester vigilante. Célibataire, vous mettrez tout en œuvre pour trouver l'âme sœur.

**Vie active :** Vous serez dans de bonnes dispositions pour accomplir toutes les tâches même les plus routinières ou répétitives.

**Forme :** Bon pouvoir de récupération.

### BÉLIER

21 mars/20 avril

**Amour :** Le manque de tact et de diplomatie pourrait entraîner de sérieux problèmes. Célibataire, le ciel de vos amours se dégagera. La rencontre que vous allez faire vous sortira de votre routine.

**Vie active :** L'environnement astral semble peu favorable au travail, car il implique des risques de conflits de toute nature.

**Forme :** Nagez, promenez-vous et aérez-vous...

### LION

23 juillet/23 août

**Amour :** Bouderies, disputes seront monnaie courante. Il faudra avoir le cœur bien accroché pour supporter tout ce charivari. Célibataire, les bons aspects planétaires vous promettent monts et merveilles.

**Vie active :** Le moment sera bien choisi pour redresser les affaires difficiles ou, si tout va bien, pour passer à la vitesse supérieure.

**Forme :** Vous serez en meilleure forme.

### SAGITTAIRE

23 novembre/21 décembre

**Amour :** Vous ressentirez un puissant regain de passion. La monotonie et la banalité, qui commençaient à envahir votre vie de couple, seront balayées. Célibataire, vous aurez toutes les chances de faire une rencontre décisive.

**Vie active :** Essayez de tirer les choses au clair car des erreurs pourraient vous coûter très cher.

**Forme :** Beaucoup de dynamisme au programme.

### TAUREAU

21 avril/ 21 mai

**Amour :** Le climat astral sera extrêmement propice aux joies conjugales. Vous renforcerez vos liens avec votre partenaire.

**Vie active :** Vous serez amené à faire des choix décisifs concernant votre orientation professionnelle. Vous pourriez envisager d'abandonner un emploi salarié afin de poursuivre une activité indépendante.

**Forme :** Faites du sport.

### VIERGE

24 août/23 septembre

**Amour :** L'environnement planétaire de ce mois de mars mettra votre cœur en ébullition. Les émotions seront très intenses. Célibataire, vous ne manquerez pas d'occasions de rencontres et d'aventures amoureuses.

**Vie active :** L'essentiel sera de prendre des initiatives, afin de transformer le bon courant actuel en réussite.

**Forme :** Le manque de sommeil se fera sentir.

### CAPRICORNE

22 décembre/20 janvier

**Amour :** Il faudra surtout éviter les malentendus et faire preuve de tolérance. Les amours des célibataires seront favorisées. Si elles cherchent à plaire, elles y réussiront parfaitement.

**Vie active :** Ne perdez pas le sens des réalités en vous embarquant dans des projets au-dessus de vos forces. Le climat astral vous permettra de résoudre certains problèmes matériels.

**Forme :** Belle énergie.

### GÉMEAUX

22 mai/21 juin

**Amour :** Attention à la tentation d'une aventure extraconjugale. Faites appel à votre volonté pour rester maîtresse de la situation. Célibataire, pour vous, les amours seront simples.

**Vie active :** Si vous travaillez en collaboration, surveillez discrètement mais attentivement vos partenaires. Évitez les opérations spéculatives.

**Forme :** Période favorable pour commencer un programme de remise en forme.

### BALANCE

24 septembre/23 octobre

**Amour :** Ambiance feutrée très propice aux amours paisibles et aux moments heureux. Célibataire, une rencontre inattendue, pourrait prendre une tournure très intéressante.

**Vie active :** Les obstacles sur lesquels vous butiez disparaîtront comme par enchantement, vous permettant de donner le meilleur de vous-même.

**Forme :** Un peu de fatigue physique.

### VERSEAU

21 janvier/18 février

**Amour :** Vos relations amoureuses ne seront pas de tout repos. Les bons aspects planétaires favoriseront l'attirance sexuelle. Les célibataires auront toutes les chances de se faire remarquer.

**Vie active :** Vous pourriez bénéficier d'une augmentation de salaire, d'une promotion, ou bien trouver un travail, si vous êtes au chômage. Mars vous réserve de bonnes surprises.

**Forme :** Vous serez dynamique et détendue.

**BON  
PLAN**

**★ 9MM**  
**ENERGY DRINK**

**RAMÈNE TA  
CANETTE VIDE  
DE 9MM  
ET REPARS  
AVEC UNE PLEINE! \***

**OFFRE VALABLE  
LORS DE L'ANIMATION  
LE SAMEDI 13 MARS À  
LA STATION TOTAL  
ZAC 2000 LE PORT,  
JUSQU'À 14H**



\*ATTEINS TA CIBLE



\*DANS LA LIMITE DU STOCK DISPONIBLE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Les Thermes de Cilaos

Bien-être et cures thermales

## Source de plaisir et de bien-être

Laissez-vous tenter par  
des **soins d'hydrothérapie** aux  
eaux thermales et des moments  
**de détente et de relaxation.**

### Renseignements et réservation :

Les Thermes de Cilaos, Route de Bras-Sec, 97413 Cilaos  
Tél : 0262 31 72 27 - [www.thermescilaos.re](http://www.thermescilaos.re)



DÉPARTEMENT  
DE LA  
**Réunion**