



Journal de l'île de La Réunion

# Femme

magazine

**ON A TESTÉ  
LES COACHS  
DE L'ÎLE**

Les confidences de  
MISTER RÉUNION

Dans la bulle de  
**Gabrielle Manglou**

**MODE**  
GRAND BLEU

Sexo

**BOOSTER  
LE DÉSIR**

# SOS MAKE-UP

CASTING FEMME MAGAZINE

CLAIRE SOUPRAYENMESTRY  
AMBASSADRICE  
DE **SAINT-GILLES-LES-HAUTS**

Edition hebdomadaire  
du 19 février 2009.  
Supplément gratuit



# LAPEYRE

# la maison...

Du 13 au 28 février

**15 JOURS EXCEPTIONNELS !**



**-15%** SUR LES CUISINES **PRESTIGE**

\* UN LARGE CHOIX DE PLUS DE 30 MODELES !



**LAPEYRE la maison** - 8, rue Lislet Geoffroy, ZI du Chaudron - 97490 Ste-Clotilde, près de BatiCentre.  
Tél. : 02 62 72 92 92 - Fax : 02 62 72 92 99

\* Offre valable à partir de 2000 € d'achats de meubles de la collection Prestige hors modèle Dôme, hors plan de travail, crédence, poignées, boutons, accessoires, électroménager, robinetterie, carrelage et prestation atelier. Offre non cumulable avec d'autres remises ou promotions en cours.

# Sommaire

## édito

### Vous avez dit coaching

Jamais sans mon coach. C'est ce qui se dit dans les milieux où la tendance fait fureur. Même notre président a succombé au charme du coach sportif jusque-là réservé à la première dame de France. Mitterrand avait sa voyante. Sarkozy a son coach sportif. A croire qu'on a toujours besoin de plus fort que soi parce que, ben oui, on ne peut pas tout maîtriser.

La Réunion, caillou perdu dans l'immensité océanique, n'est peut-être pas ce qu'elle croit. Parce qu'elle a bien pris le train en marche côté tendance coaching. On ne vous raconte pas des blagues. On est allé à la rencontre des coachs de l'île. Pour tester ce qui se cachait derrière un mot inconnu de la langue de Molière. Vous ne me croirez pas mais, au final, nous n'avons pas été déçues, nous les filles qui n'avons besoin de personne en ... Bon, on connaît la chanson. Coach déco, coach de bien-être, coach sportif, coach de look, on a été bluffées. Tout en restant raisonnables c'est-à-dire nous-mêmes devant un gourou potentiel. Maintenant on comprend mieux pourquoi ça marche : quelqu'un qui vous écoute, qui vous épaula, qui vous apporte des solutions, y'a pas photo, par les temps qui courent, ça ne se refuse pas.

Bonne lecture

BERNADETTE KUNZÉ

N° 150 du jeudi 19 février 2009  
Hebdomadaire du Journal de l'île  
Rédaction : 0262 48 66 00 - femmemag@jir.fr



### Deviens l'ambassadrice de ta ville

« C'est la première fois que je suis maquillée comme ça, je suis transformée », s'est exclamée Carine Joseph, ambassadrice du Port, lors de la séance photo organisée pour notre Casting Femme Magazine. Comme elle, n'hésite pas à tenter ta chance en posant ta candidature, ce Casting est pour toi. Règlement en page 29

### 4 C'est dans l'air

### 6 Pause détente

### 8 Tête à tête

Thomas Fontaine, Mister Réunion

### 10 Tendance

On a testé les coachs de l'île

### 20 Mode Grand bleu

### 24 Astuces beauté

Sos make-up

### 14 CASTING

CLAIRE SOUPRAYENMESTRY  
AMBASSADRICE  
DE SAINT-GILLES-LES-HAUTS

### 26 News beauté

### 28 Santé

Eviter l'angine

### 30 Enfants

Il est mauvais joueur

### 32 Dans la bulle de

Gabrielle Manglou

### 34 Sexo

10 idées pour booster votre sexualité

### 35 Psycho-test

### 36 Shopping déco

### 38 Livres

### 40 Diététique

### 41 Fiches cuisine

### 43 Moi lectrice

### 44 Soirées Vip

### 46 People

### 48 Horoscope

### 50 Mots fléchés

**SOLDES**

Venez profiter de prix exceptionnels jusqu'à - 50% sur des canapés, des meubles et des objets aux lignes différentes et aux finitions originales.

**la maison coloniale**

**SAINT-DENIS**  
129 rue Juliette Doda  
0262 31 83 62

**SAINT-PIERRE**  
35 bis rue du Four à Chaux  
0262 24 00 00

# C'est dans l'air



## Le coût de la vie

5000 calendriers vendus chacun à 10 euros, soit 50.000 euros de collecte pour soutenir l'association Enfance et Avenir et son centre d'accueil pour enfants défavorisés à Madagascar, Aïna. « Les Réunionnais sont généreux », ne peut que se féliciter Nathalie Gestin, la présidente, sachant qu'il en faut toujours plus pour couvrir les besoins. La crise politique qui secoue la Grande île n'arrange rien : depuis quinze jours, le prix du riz a été multiplié par quatre. Malgré tout, l'investissement des partenaires, des bénévoles, des 70 parrains et 230 adhérents auxquels on peut ajouter les deux parrains tête d'affiche, Davy Sicard et Laurent Voulzy, a payé. Le centre situé à quelque 12 kilomètres du centre ville d'Antananarivo accueille 24h sur 24 une cinquantaine d'enfants de 4 à 10 ans placés par décision judiciaire. La plupart sont orphelins de père ou de mère, quand ce n'est pas les deux. Outre leur faire oublier la rue, leur ouvrir les portes de l'école et d'une vie meilleure, il faut combler leur manque affectif et soigner d'autres plaies dues à la malnutrition et à des conditions de vie déplorables.

Quand il a rencontré les enfants d'Aïna et leur famille vivant dans des bidonvilles, Davy Sicard avoue qu'il a vécu des « moments très forts ». C'est une autre scène pour la vie celle-là qui se joue pour des bambins « qui progressent rapidement », constate de son côté Isabelle Boursier, co-présidente, consciente des difficultés à venir mais sereine sur ce qui vient d'être accompli. Isabelle et Nathalie sont les deux jeunes femmes à l'origine de ce projet humanitaire tourné vers l'enfance. Elles restent discrètes sur les vraies raisons qui les ont poussées à se battre pour réaliser leur projet. Elles ont su convaincre, jusqu'à obtenir le soutien de la Fondation Air France. Coup de chapeau ! Donner un peu, beaucoup, passionnément, tous les parrainages et autres dons sont les bienvenus. Demain Enfance et Avenir projette de créer un second centre d'accueil ouvert aux pré-ados. Mais c'est aujourd'hui que l'association a besoin de vous.

**ENFANCE ET Avenir : ISABELLE BOURSIER,**  
**0692 23 20 94**  
ou [Isaboursier@aina-enfance.org](mailto:Isaboursier@aina-enfance.org)

## C'EST EN AVANT-PREMIÈRE...

Installée au rez-de-chaussée du centre commercial du Forum de Saint-Gilles, la boutique Avant-Première joue la carte de la modernité. Le concept : faire connaître en exclusivité des marques de jeunes stylistes.

Bycharlotte, Turbowear, Xoos, Gaastra ou encore Axé Fashion font partie de la sélection. Des marques qui montent avec des fringues modernes pour homme et femme, aux matières innovantes et aux styles détonants. « Nous essayons de trouver de jeunes marques avec un rapport qualité prix intéressant.



Notre concept est de faire dans l'originalité », indique Carole, la gérante. La boutique abrite aussi quelques accessoires. On ne change pas le concept : sacs, bijoux, lunettes de soleil et ceintures sont des créations originales. La cerise sur le gâteau, Avant-Première est aussi à la pointe de la tendance, avec la vente en exclusivité sur l'île de planches de Street Surfing ainsi que le célèbre Poweriser (les échasses à ressort). De quoi satisfaire les sportifs en quête de sensations fortes. D'autres surprises les attendent d'ailleurs en mars, avec l'arrivée, toujours en exclu, de deux surprises. On vous tient au parfum...

**AVANT-PREMIÈRE**

**PRÊT-À-PORTER FEMMES & HOMMES**

**CENTRE COMMERCIAL DU FORUM**

**SAINT-GILLES-LES-BAINS - 0262 33 56 45**



## Master class au Castel Glacier

Il n'est peut-être resté que six petits jours à La Réunion dans les cuisines du Castel Glacier à Saint-Denis mais il n'est pas venu les mains vides. Didier Stéphan, meilleur ouvrier de France, a transmis avec passion son savoir-faire et ses techniques de grand pâtissier – glacier. Il est d'ailleurs l'un des meilleurs sculpteurs décorateurs sur glace au monde. « Rien ne vaut le fait de mettre au travail les autres » dit-il, amusé. Gilles et Yannick, ses stagiaires du Castel, ont donc mis la main à la pâte avec un vrai bonheur. Six jours pour se perfectionner, essayer de nouvelles saveurs, comme cette glace patate douce et banane, ou cette autre, orange, carotte et passion. Des mariages inédits qui charment les papilles. Cerise sur le gâteau, les élèves se sont confrontés aussi à la sculpture sur glace.

## 7 000 euros de voyage

Françoise Bénard est une femme heureuse. Et pour cause ! Elle ignorait qu'en déposant un bulletin à la **parfumerie Mado**, centre commercial carrefour Sainte-Clotilde, en décembre dernier qu'elle gagnerait le cadeau prestigieux. Suite au tirage au sort, cette maman originaire de Saint-André, a empoché, la semaine dernière, un chèque de 7 000 euros valable chez Transcontinents Voyages. « J'ai glissé mon



bulletin dans l'urne sans conviction. Quand on m'a appelé pour me dire que j'avais gagné le gros lot, j'ai cru à une blague. Aujourd'hui, c'est bien réel. » Et concernant sa prochaine destination, Françoise se veut discrète : « J'avais prévu d'emmenner mes filles en métropole, à Disney Land. Mais là, je vais peut-être changer ma destination. Une chose est sûre, je vais profiter pour m'offrir un super voyage en famille » On ne peut que lui souhaiter bon vent. . .

## Cosmebelle FAIT LE TOUR DES PLAGES

Fort du succès de la journée Prévention Solaire l'an passé, Cosmebelle se mobilise de nouveau, en lançant le Solar Tour 2009. Cette année, la caravane sera itinérante, voyageant de plages en plages, pour sensibiliser la population aux méfaits du soleil. Entre les espaces pédagogiques, ludiques et découvertes, animés par des hôteses et des dermatologues, vous saurez tout sur la boule de feu. Protégez-vous !



**SOLAR TOUR 2009**  
**21 FÉVRIER À**  
**L'HERMITAGE**  
**28 FÉVRIER SUR LE**  
**FRONT DE MER DE**  
**SAINT-PIERRE**  
**14 MARS AUX ROCHES**  
**NOIRES**



## C'est chic

**Véronique Gonthier** est l'heureuse gagnante du jeu organisé en décembre dans chaque **Beauty.com**. Ce professeur des écoles à Saint-

Paul s'est vu offrir la magnifique composition Shiseido comprenant douze produits de soin, maquillage et le parfum Zen, le tout d'une valeur de 1000 euros. « Je suis ravie comme un enfant devant un magnifique jouet », a-t-elle exprimé avec humour, en recevant son cadeau dans la boutique de Saint-Gilles, où elle avait déposé son coupon.



**Cacao SPECIAL**  
 Cheveux défrisés, colorés et permanents

**nuNAAT**

Vente en pharmacies.  
 Info conseils et points de vente 0692 85 06 78

Jusqu'au 28 février 2009

**solDeS**

**rochebobois**  
 PARIS  
 www.rocne-bobois.com

78 rue Juliette Dodu Saint-DENIS - Tél : 0262 23 55 55  
 Parking à 2 minutes Rue Alexis de Villeneuve

Les découvertes d'Anne N°7

«Blofield, le canapé gonflé et à l'aise partout !»

Le canapé BLOFIELD est sans conteste l'une des pièces qui aura marqué les esprits lors du dernier salon Maison et Objets. Fruit du travail du designer néerlandais Jeroen VAN DE KANT, BLOFIELD symbolise une tendance forte: la fusion entre les univers outdoor et indoor. Il en résulte un canapé original inspiré du Chesterfield traditionnel mais avec la mobilité et la résistance aux intempéries d'un siège gonflable.  
 Le canapé est gonflage et dégonflage en 5 minutes, livré emballé dans un sac à roulettes avec pompe électrique intégrée !

Ça se passe au 16 rue Montreuil à ST-DENIS...  
 0262 51 57 14 ET PAS AILLEURS !



# Pause détente



## AMOUR À TOUS LES ÉTAGES

Florence Michalon loue le dessous de sa table à un immigré d'Europe centrale, Dragomir, qui y installe son couchage et son atelier de cordonnerie. Elle a la naïveté d'une oie blanche, lui, la candeur de ceux qui ont connu la souffrance. Leur histoire naît d'une promiscuité enchantée, lui dessus, elle dessous. Lui tapant sur ses semelles en chantant, elle tapant sur sa machine à écrire en rêvant. De petites attentions en frôlements accidentels, de rires en murmures, ces deux-là entretiennent leur amour naissant et pudiquement inavoué. Jusqu'à ce que la meilleure amie de Florence s'en mêle...

### L'HIVER SOUS LA TABLE

LE 24 FÉVRIER AU THÉÂTRE LUC DONAT (LE TAMPON) À 20H ET LE 27 FÉVRIER AU THÉÂTRE DE CHAMP FLEURI À 20H.  
INFO BILLETTERIE : OTÉBIYÉ 0262 300 800.

## Confidences sur un banc



Mais qui est donc cette clocharde, véritable pilier de la rue Victoire de Pécouilh? Une chose est sûre, elle aime les sardines. D'ailleurs, elle les fait griller chaque jour qui passe sous les fenêtres du numéro 18 avant de les savourer tranquillement. Avec un bon coup de rouge, cela va de soi. Et voici qu'arrive la nouvelle bonne, Solange, une plus très jeune fille aux allures de sainte Nitouche timide et un peu niaise, qui n'a jamais connu d'hommes, hormis son père et son médecin. Et comme notre clocharde a le cœur sur la main, elle va tout mettre en œuvre pour la sauver de cette drôle de famille qui vit derrière la porte.

### LES SARDINES GRILLÉES

LE 20 FÉVRIER À 20H ET LES 20, 21, 27 ET 28 MARS À 20H AU THÉÂTRE D'AZUR AU TAMPON. INFO BILLETTERIE : 0692 65 50 39.



## Le jazz venu du froid

Venu de Norvège, Bugge Wesseltoft, est un des plus grands représentants d'un jazz moderne et racé. Partant de la tradition épurée du jazz nordique façon ECM, son jazz intègre avec fraîcheur les nouvelles technologies et les musiques dont elles sont issues (electro, deep house, ambient). Debout devant son piano et trifouillant avec bonheur sa table de mixage, Bugge donne en live une leçon d'avant-gardisme accessible.

### BUGGE WESSELTOFT (JAZZ ÉLECTRO)

LE 28 FÉVRIER À 20H30 AU SÉCHOIR, SAINT-LEU. INFO BILLETTERIE : 0262 34 31 38.

# Plateau télé

SÉLECTION FEMME RÉALISÉE PAR LE TÉLÉ JOURNAL

RETROUVEZ TOUS VOS PROGRAMMES TÉLÉ SAMEDI, AVEC LE JOURNAL DE L'ÎLE



## Beauté du Cap Vert

Mayra Andrade redessine les contours musicaux de son pays, le Cap Vert, avec grâce, aplomb et, chose rare pour une fille qui n'a pas encore 20 ans, de la retenue. Certes, on sait grâce à Cesaria Evora, où se trouve cet archipel (... 500 km au large du Sénégal) et on découvre peu à peu que cette terre aride ne chante pas d'une seule voix, qu'elle est foisonnante de rythmes, Morna, Coladera, Funana, Batuque, qu'elle est riche en auteurs et interprètes, rarement restés au pays, plutôt installés loin du port, parfois exilés...et ce pour notre plus grand plaisir !

**CONCERT DE MAYRA ANDRADE (FESTIVAL DE JAZZ DE PARIS 2008)**

VENDREDI 20 FÉVRIER À 00H35 SUR RFO



## Grand écran pour femme fatale

Réalisatrice de «Nathalie», Anne Fontaine dépeint le portrait de la femme fatale au cinéma grâce à des extraits de «Loulou», de Maurice Pialat, «La Femme et le Pantin», de Julien Duvivier, «Le Port de l'angoisse», de Howard Hawks, «La Fièvre au corps», de Lawrence Kasdan et «Monster», de Patty Jenkins. «Ce qui me plaît dans la femme fatale, c'est cette idée d'opacité de quelque chose finalement qui reste imprenable», révèle Anne Fontaine.

**SALES TYPES POUR UN MAUVAIS**

**GENRE : LA FEMME FATALE**

VENDREDI 20 FÉVRIER À 12H15 SUR 13ÈME RUE



## Vivre avec un enfant sourd

Qu'on soit sourd ou entendant, lorsqu'on a un enfant sourd, se pose encore la question de son éducation et de sa place future. Depuis que les parents de Wilson ont rencontré la famille Beddock, ils se sentent moins seuls dans leur combat et peuvent envisager l'avenir de leur enfant avec moins d'inquiétude.

**L'ŒIL ET LA MAIN (FRANCE 5)**

**" FAIRE LE MEILLEUR CHOIX POUR SON ENFANT "**

DIMANCHE 22 FÉVRIER À 8H35 SUR TEMPO

## Courez mesdames !

Et c'est parti pour la 3ème édition de la Tamponnaise ! 5 kilomètres de course à pied... réservée aux femmes de l'île. On chausse ses baskets pour une journée sous le signe de la convivialité et de la fête. Pas de coupe, de médaille ou de prix, juste le plaisir d'être ensemble et d'échanger à petites foulées. Et cette année, la Tamponnaise a lieu tout pile le 8 mars, la Journée de la Femme !

### LA TAMPONNAISE

LE 8 MARS. DÉPART À PARTIR DE 8H30 SUR LE PARCOURS DE SANTÉ DE BEL AIR. RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE L'OMS DU TAMPON, 5 RUE DES ABEILLES TERRAIN FLEURY. TEL : 0262 59 53 89.

## Choisir sa vie



Dans l'Amérique des années 50, Frank et April Wheeler se considèrent comme des êtres à part, des gens spéciaux, différents des autres. Mais au bout de quelques années, même eux qui avaient proclamé fièrement leur indépendance, les Wheeler deviennent exactement ce

qu'ils ne voulaient pas : un homme coincé dans un emploi sans intérêt ; une ménagère qui rêve de passion et d'une existence trépidante. Une famille américaine ordinaire ayant perdu ses rêves et ses illusions. Décidée à changer de vie, April imagine un plan audacieux pour tout recommencer, quitter leur petite routine confortable dans le Connecticut pour aller vivre à Paris...

### LES NOCES REBELLES

DE SAM MENDÈS AVEC KATE WINSLETT ET LEONARDO DI CAPRIO  
A VOIR DANS LES SALLES DES RÉSEAUX MAURÉ FILMS ET ICC. RETROUVEZ LES PROGRAMMES DE CINÉMA DANS LE JOURNAL DE L'ÎLE ET SUR [www.clicanoo.com](http://www.clicanoo.com)



### Katiana dans les airs

Cette semaine Katiana Castelnau revêt l'uniforme du PNC d'Air Austral pour une petite série d'exercices liés au métier des équipages. Evacuation maritime d'urgence, jeux de rôles, exercices de dépressurisation, la jeune animatrice devra avoir les nerfs solides pour suivre une formation obligatoire pour les personnels navigants visant à assurer la sécurité de tous les passagers.

### COUP DE CŒUR

« L'ENTRAÎNEMENT DU PNC D'AIR AUSTRAL »

DIMANCHE 22 FÉVRIER À 11H30 SUR TÉLÉ RÉUNION



### Halte au grignotage

Bonbons, gâteaux, confiseries en tout genre, nos enfants s'en donnent à coeur joie entre les repas, et il n'est pas toujours facile de les empêcher. Péri Cochin s'est penchée cette semaine sur la question et vous a ramené pleins de petites astuces pour en finir avec les vilaines habitudes !

**BIEN DANS MA VIE ENFANTS : COMMENT LES AIDER À NE PAS GRIGNOTER ?**

SAMEDI 21 FÉVRIER À 10H20 SUR ANTENNE RÉUNION

Jusqu'à **-50%**  
A VOIR ABSOLUMENT !



Ça se passe au 16 rue Montreuil à SAINT-DENIS  
Tél. 0262 51 57 14 ... ET PAS AILLEURS !

**Femme**  
magazine

**BRAVO**  
**AUX GAGNANTES**

**500€**  
DES  
DE SOINS & PRODUITS



**1 crédit soin**

d'une valeur de 200€

**Mme KARIM** Nimet  
ST Denis

**Mme LANDRY** Marie Chantale  
Saint Gilles Les Bains

**1 lot de produits NUXE**

d'une valeur de 50€

**Mme BILLAUD** Marie Andrée  
La Montagne

**Mme DAMBREVILLE** Marie Pascale  
Saint Louis

Les lots sont à récupérer auprès du JIR Service Promotion  
62, bd du Chaudron - BP 30027 - 97491 Sainte-Clotilde Cedex.

# THOMAS FONTAINE

*Timide mais pas farouche*

Thomas Fontaine est Mister Réunion 2009. Forcément, on se devait de le rencontrer. Le multi champion de lutte de La Réunion est un grand gaillard de 20 ans. Il s'est prêté au jeu des questions réponses. Pour Femme Magazine, il se met à nu....

[ENTRETIEN : L'ÉQUIPE DE FEMME MAG  
PHOTO : JEAN-NOËL ENILORAC ]



**Femme Magazine : Pour quelles raisons t'es-tu présenté au concours de Mister Réunion ?**

**Thomas Fontaine :** Il y a plein de raisons. Il y a un an, j'ai fait quelques petites photos en tant que modèle pour un ami, dans le cadre de son BTS. Il devait créer un site Internet. J'ai beaucoup aimé. J'ai alors poursuivi en faisant quelques défilés sauvages. Alors quand on a commencé à parler de Mister Réunion, mes parents et ma petite copine du moment m'ont poussé à m'inscrire. Je me suis dit « pourquoi pas », j'avais besoin de quelque chose de nouveau. J'ai représenté l'île au niveau sportif, alors pourquoi pas au niveau de la mode.

**FM : L'écharpe de Mister Réunion, un atout pour séduire les filles ?**

**TF :** Pas du tout. Je n'aime pas faire l'intéressant. Je ne vais pas aller moi-même dire que je suis Mister Réunion. Je n'aime pas trop draguer, je préfère charmer. Ma technique est de montrer que la porte est ouverte, envoyer les bonnes invitations.

**FM : Il paraît que tu es un cœur à prendre...**

**TF :** Oui, depuis peu...

**FM : Quelle est ton type de fille ?**

**TF :** Je n'ai pas de type préféré. Elle doit juste être sportive, franche et honnête. Physiquement, je préfère les filles métissées, les brunes aux yeux verts, avec un gros charme et beaucoup de charme. Une fille comme Jessica Alba me fait craquer.

**FM : Depuis que tu as gagné l'élection, as-tu reçu des propositions ?**

**TF :** J'ai retrouvé d'anciens numéros, de vieilles connaissances, beaucoup de mercis et des félicitations. On me reconnaît dans la rue, ça me fait bizarre. L'autre fois au restaurant, on m'a montré du doigt, j'étais tout gêné mais en même temps très content.

**FM : Tu habites toujours chez tes parents ?**

**TF :** Oui, je suis à Saint-Joseph le week-end chez mes parents. Et la semaine dans ma petite chambre d'étudiant au Tampon. C'est beaucoup plus pratique d'autant que je ne dispose pas de voiture, ni de permis, c'est mon petit côté écologique.

**FM : Où peux-t-on te croiser ?**

**TF :** On peut me rencontrer sur le front de mer de Saint-Pierre, du Zaza à l'Africa.

Je suis un fêtard. J'aime l'ambiance de la nuit, et les retrouvailles entre amis.

**FM : Pour en revenir à l'élection, tu croyais en tes chances de succès ?**

**TF :** Franchement, non. Je ne me voyais pas du tout avec cette écharpe. Je m'imaginai dans les trois premiers. J'aurais aimé que mon copain Gary soit dans les trois premiers.

**FM : Qu'est-ce qui a fait la différence ?**

**TF :** Je ne sais pas. Il faut demander au jury. Je pense avoir l'élégance, la répartie et le charme, les critères de sélection. Je le dis sans prétention.

**FM : Tes qualités ?**

**TF :** C'est une bonne question... heu...gentil, serviable et aimable.

**FM : Tes défauts ?**

**TF :** Je suis un tantinet trop compétiteur et un peu perfectionniste. Gourmand aussi.

**FM : Mister Réunion est-il un cordon bleu ?**

**TF :** J'ai un petit faible pour le rougail saucisse. J'essaye de cuisiner le week-end chez moi, mais c'est assez exceptionnel. J'aime les desserts, les tartes aux pommes et aux poires. Je suis très gourmand. Heureusement, je fais beaucoup de sport et je ne suis pas de nature à grossir.

**FM : Dans les colonnes du journal de l'île, tu as dit que tu étais disponible, jusqu'où ?**

**TF :** Disponible jusqu'aux limites du raisonnable. Quand je m'engage, je ne fais rien à moitié, je fais tout à fond comme mes études et le sport. Je vais suivre le comité et participer aux actions de la SEOR (société d'études ornithologique de La Réunion).

**FM : Quel regard portes-tu sur toi-même ?**

**TF :** Je ne me trouve pas beau. Je n'aime pas mon sourire et mes dents surtout. Si je ne pouvais pas avoir de tête, ce serait bien. Par contre, j'aime bien mon corps. Je l'entretiens, ce qui me donne confiance en moi.

**FM : Un signe particulier, tu portes des boucles aux deux oreilles...**

**TF :** Ça fait longtemps. Les boucles sont des bijoux comme les autres. J'aime la symétrie, deux jambes, deux oreilles. À la base, c'était le petit côté nouveau qui me plaisait.

**FM : Tu as des secrets de beauté ? On te voit torse nu sur les photos, sans un poil, tu es adepte de l'épilation ?**

**TF :** Je suis imberbe. Finalement, c'est un avantage aujourd'hui qui correspond aux critères de beauté. Pour mes secrets de beauté, je dirais que je fais beaucoup de sport, j'élimine beaucoup. Je me mets simplement une crème hydratante sur le visage. Le passage dans la salle de bain est assez rapide. Passé deux heures, c'est de l'escroquerie.

**FM : Tu n'es donc pas un métrosexuel ?**

**TF :** Hé non ! Même si certaines personnes le pensent. Maintenant, c'est vrai que les garçons se mettent au shopping. Avec mon meilleur ami, nous aimons faire les boutiques de Saint-Pierre. Le style qui me convient le mieux est celui qui met en valeur les formes.

**FM : Comment as-tu vécu la séance de photo dénudée pour le calendrier ?**

**TF :** Je ne suis pas de nature timide alors ça ne m'a pas trop dérangé. J'ai trouvé ça super marrant. Le photographe était très professionnel, ça a donné un super rendu. Nous avons fait des shootings un peu partout sur l'île. Je me souviens de la séance à Grand-Anse, sur la plage. Je cachais ce qu'il fallait cacher. C'était un samedi matin, les gens pique-niquaient aux alentours.

**FM : Tu es fidèle en amour ?**

**TF :** Oui, mais j'attends la même réciprocité. Je ne suis pas jaloux par contre.

**FM : Est-il vrai que les filles les plus jolies sont à Saint-Joseph ?**

**TF :** Maintenant, c'est l'inverse, ce sont les plus beaux garçons. Non, elles sont jolies dans toutes les villes.

**FM : Quel est le planning de Mister Réunion ?**

**TF :** Pour le moment, nous n'avons pas encore arrêté de calendrier, ça ne saurait tarder. C'est sûr que le moment le plus fort sera pour moi l'élection de Mister France.

**FM : La question que tu n'aurais pas aimé que l'on te pose ?**

**TF :** Ce que je vais faire plus tard. Je m'inquiète pour mon avenir. Je suis en troisième année de STAPS, il y a de moins en moins de poste de prof de sport. Je pense à devenir kiné ou pompier. Mon but est d'être utile, cette philosophie me vient de mon père. J'aimerais bien faire du mannequinat, mais je ne ferai pas l'erreur de tout plaquer pour ça.

# On a testé les coachs

Avant, seules les stars avaient leur coach privé. Aujourd'hui la tendance s'est développée et chacune peut rêver de conseils personnalisés délivrés par des pros. Le coaching, comment ça marche ? Sport, déco, image, bien-être : on a testé pour vous. [PHOTOS : JEAN-NOËL ENILORAC]



## VÉRONIQUE FAYET

Consultante en Image

Tel : 0692 760 576

Mail : fayetveronique@orange.fr

## LE COACH EN IMAGE

# Relooking express

Nouvelle année, nouveau look. Oui, mais un look bien à moi ! C'est bien beau, mais on commence par quoi ? Coiffure, maquillage, garde-robe ? Avant de jeter l'intégralité de celle-ci par la fenêtre, il vaut mieux faire appel à une professionnelle.

Consultante en image, Véronique Fayet, accepte de relever le défi. Elle n'a que quelques heures devant elle pour déterminer mes goûts, mes envies, mes complexes et trouver mon style vestimentaire. Pas de temps à perdre, je commence par remplir un questionnaire. Poids ? Taille ? Style vestimentaire actuel ? Style désiré ? J'ai déjà une vague idée de ce que je veux. En revanche, je suis certaine de ce que je ne veux pas. « Des robes mini-mini ! » Question de principe. Véronique me rassure : « Il ne s'agit pas de vous transformer et d'aller contre votre volonté et vos goûts. Il est juste question de vous valoriser. » Grâce au test de couleurs,

elle tente de déterminer les teintes qui me mettront en valeur, en fonction de la couleur de ma peau, de mes yeux et de mes cheveux. Chauds, froids, mats ou lumineux, Véronique associe les coloris et joue sur les nuances. Au bout de quelques heures, c'est le verdict. Mon regard "plombe" les couleurs chaudes. À l'inverse, les tons froids

mats me vont à ravir. Cool. Moins cool. Quand on pense au top rouge vif acheté la semaine dernière... Quelques minutes plus tard, plantée devant le miroir, les bras légèrement écartés, j'attends que Véronique me révèle dans quelle catégorie se range ma silhouette. « Plutôt en A » En A ? « Oui. Un peu comme celle de Jennifer Lopez. » Un body à la J-Lo signifie : des hanches des vraies, une taille peu marquée et des épaules menues. Mais revenons à mon physique de bomba latina. Comme J-Lo, je devrais porter des vêtements aux lignes fluides afin de valoriser mes atouts. Des chemisiers aux manches bouffantes, encolures bateau, imprimés à petites fleurs et autres robes longilignes. Côté make-up, Véronique mise tout sur mon regard. Beige, prune, violine, taupe ou gris, les fards à paupières de ces teintes vont à merveille aux peaux mates et au regard sombre. Côté coiffure, elle établit un diagnostic basé sur la morphologie de mon visage, de la nature de mes cheveux et de ma gestuelle. Comme j'ai le visage arrondi, toutes les coupes me sont permises... sauf le très très court et la frange. Maintenant, il suffit de mettre ses conseils à profit. N'empêche que tout ça n'aide pas à lutter contre l'anorexie du porte-monnaie.

[AUDREY HOARAU]

## BIO EXPRESS

**Cela fait deux ans que Véronique Fayet travaille sur la valorisation de l'image personnelle et professionnelle de ses clients. Détentrice du Certificat de Conseiller en Image de l'Institut de Paris, l'ex-formatrice à l'ANPE relooke hommes et femmes et intervient également dans les entreprises afin d'y délivrer ses précieux conseils. Pour un relooking complet (style vestimentaire, coiffure, maquillage) comptez en moyenne une vingtaine d'heures pour les femmes contre une dizaine pour les hommes. Pour des conseils en image portant sur le maquillage ou sur la coiffure, comptez un peu moins de deux heures.**

# s de l'île

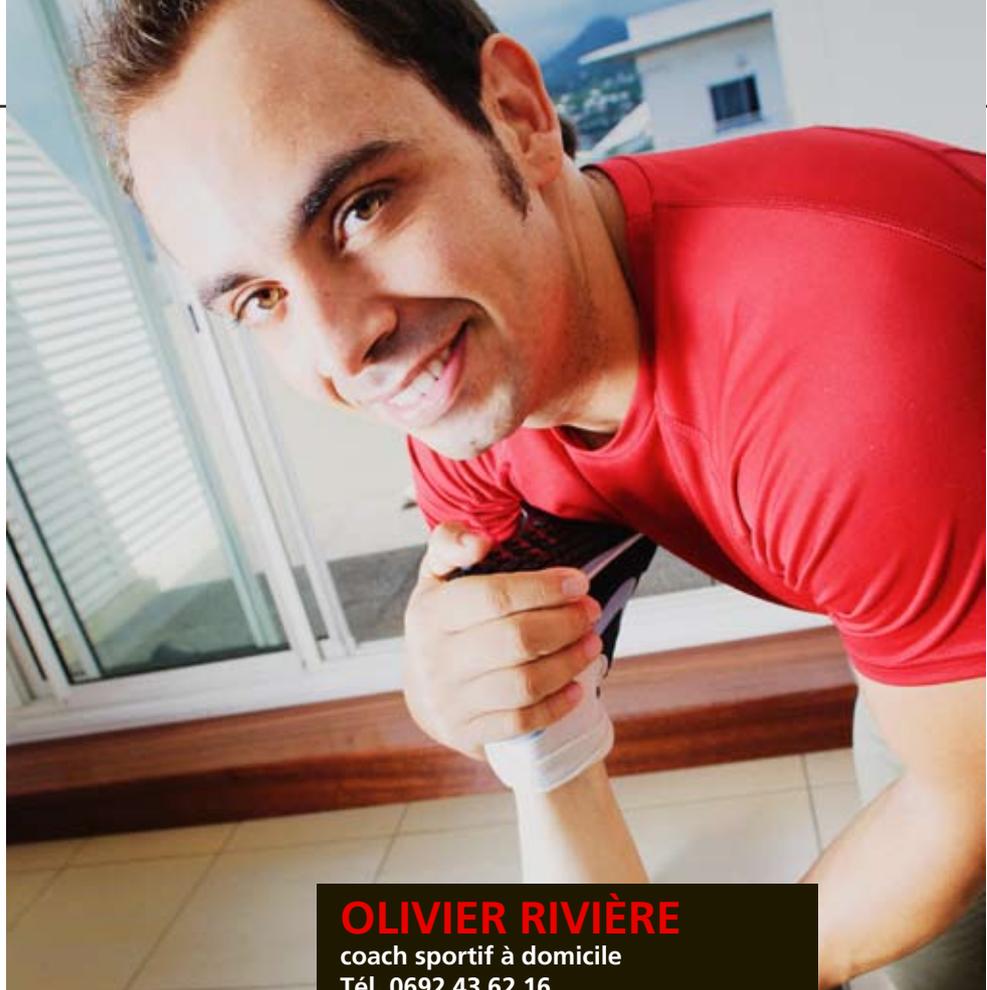
## LE COACH SPORTIF

# Tout à gagner

Une heure d'exercices et d'efforts. L'épreuve m'effraie. Je n'ai plus chausé de baskets depuis... Depuis quand déjà ? À quoi bon chercher des excuses, le constat est là: triceps flasques, fesses molles, abdos aux abonnés absents. Je n'en mène pas large devant le musclé coach sportif, arrivé à l'heure pour la séance de gym à domicile. Il s'appelle Olivier. Souriant, détendu, il met immédiatement à l'aise. Me voilà rassurée. Je me faisais une autre idée du pro: sorte de géant gonflé à bloc, au sourire forcé avec vue sur une belle rangée de dents blanches. Mon coach à moi, c'est un crac à rendre jalouse Carla Sarkozy qu'en n'a pas un comme ça. Il a exercé en métropole en tant que préparateur physique auprès des rugbymen professionnels, c'est dire.

La séance commence par l'élaboration d'un diagnostic. Où j'en suis ? Quels sont mes objectifs ? Perdre du poids, me remuscler après une grossesse, me tonifier ou simplement ressentir un mieux être ? La réponse tient en un mot : tonification. Le but n'est pas de se métamorphoser en body-buldeuse mais plutôt de retrouver à la fois tonicité et légèreté, m'informe mon coach. Ça me va.

Poids, taille, tour de cuisse et tour de taille, il inscrit le tout sur une fiche individuelle ; fiche qui vous suit au rythme du nombre des séances choisies. Petit mouvement de bassin, en avant, puis en arrière, c'est le coach qui me l'a demandé, j'obéis. Ce mouvement le renseigne



### OLIVIER RIVIÈRE

coach sportif à domicile

Tél. 0692 43 62 16

ou olivriv@gmail.com

sur mes véritables capacités à bouger sans se faire mal. « C'est bien, me dit-il, souriant toujours. Si vous n'aviez pas réussi, j'aurais adapté les exercices. ». Moi aussi je souris.

5 minutes seulement, il me semble que ça fait une éternité que je suis allongée sur le tapis de sol au milieu du salon, la jambe en l'air en essayant de tirer au maximum le talon vers le haut. « Poussez sur le talon, encore. Encore... » Ai, ouille, je déguste. Et c'est pas fini. On est passé à un exercice différent : muscles des fesses et intérieurs et extérieurs des cuisses travaillent. « L'important est de redécouvrir les sensations qu'il y a autour des fessiers », me dit Olivier, pendant que je souffre un max. Il faut en passer par là... Oui, je sais. « Allez, on le fait huit fois. Un, deux, trois... Et huit, sept, six... un. » Seize, c'est pas huit. J'exécute quand même. Aië, aië, aië, ça tire. En sueur, le rouge aux joues, je me répète : je n'irai

pas jusqu'au bout. Que nenni. Ici, à la case, pas question d'arrêter le mouvement comme on se le permet dans un cours collectif en salle. Le coach tient à ce que vous ne perdiez pas votre temps. Et les mots justes pour que vous ne lâchiez pas, il les a !

En 60 minutes, tous les muscles du haut et du bas du corps ont été sollicités. J'ai même appris à respirer par le ventre et à me relaxer au final. Certes, mes jambes pèsent une tonne. Mais je l'ai fait, je suis allée jusqu'au bout. Une petite victoire sur moi-même et trois bouteilles d'eau plus tard, pas de méchantes douleurs. C'est le lendemain et le surlendemain, quand le muscle s'est refroidi, que ma démarche est devenue raide. Mais, comme le dit mon coach, ça prouve qu'on a pas travaillé pour rien. Vous ne me croirez pas, mais me voilà motivée pour suivre d'autres séances.

[BERNADETTE KUNZÉ]

## BIO EXPRESS

**Outre ses activités de coach à domicile, Olivier Rivière est responsable des activités physiques et sportives en milieu hospitalier, à l'unité d'Obésité infantile à l'hôpital d'enfants de Saint-Denis. Ce qu'on a retenu de son parcours (il a été professeur d'EPS, a travaillé aussi en club privé), c'est sa fonction de préparateur physique et analyste vidéo pour le Top 14. C'est un fan de rugby, sport qu'il a lui-même pratiqué.**


**NATHALIE ALLAIN**
**LIGNES INTÉRIEURES**
**0692 66 61 83**
**Site : [www.lignesinterieures.com](http://www.lignesinterieures.com)**

## LE COACH DÉCO

# Une maison qui me ressemble

Quitte à tester le coaching, autant que ça serve. Alors puisque le coaching déco m'était attribué, c'est dans mon salon que j'ai rencontré Nathalie Allain, designer et décoratrice. Avec la multiplication d'émissions déco à la Valérie Damidot, le coaching déco est devenu furieusement tendance. Mais ça consiste en quoi exactement ? « Le coaching déco permet d'orienter des personnes à la mise en scène d'une pièce ou d'une maison. C'est une aide pour organiser l'espace, l'équi-

pement et l'agencement » explique Nathalie Allain. Tout en tenant compte de la façon de vivre du client et de son budget. Et le coaching déco n'est pas réservé qu'à l'intérieur, ça marche aussi pour le jardin, la varangue, la piscine. La prestation de Nathalie Allain est ultra complète : plan, vision en 3D, conseils d'achat et même création de meubles, liste de shopping sur la Réunion et sur Internet. Elle vous dit même si mobilier et autres accessoires sont disponibles de suite ou non.

Et mon salon alors ? Je veux conserver un coin bibliothèque et surtout l'espace. Exit les meubles encombrants. Pour l'instant, c'est de la récup et du fait maison. Ce qu'il manque : un côté plus cosy, des sièges douilletts pour se détendre confortablement installée. Sur ce point, Nathalie est de mon avis. Et très rapidement, elle me propose des solutions qui me plaisent. Avec une pièce toute en longueur et vrai endroit de circulation (toutes les chambres ouvrent sur le salon), on ne peut pas mettre de gros meubles en plein milieu de toute façon. On oublie l'idée du canapé traditionnel qui mange pas

mal d'espace pour opter pour une solution tout aussi confortable : des Fat Boy ou des Mahjong. Soit des gros poufs hyper confortables ou des gros matelas qu'on peut même empiler. On vit douillettement au ras du sol et on déplace à l'envie. Après on multiplie les points lumineux : une lampe dans le coin, un gros galet lumineux sur le tapis. Bon pour aménager ce futur nid, il va falloir déplacer une des bibliothèques. D'accord, mais je les mets où mes livres ? « En remontant légèrement l'autre bibliothèque sur le mur d'à côté » suggère la coach. Pas bête ! Il faudrait jouer aussi sur la couleur des murs pour casser ce blanc un peu trop blanc qui en plus, ne fait pas ressortir ma jolie lampe... blanche. Pas besoin de couleurs criardes, au contraire ! Parfois il suffit juste de jouer sur des beige et ça change tout. Soit un pan de mur, soit les encadrements de porte ou les portes elles-mêmes pour jouer sur les longueurs de champ. Et sur ce grand mur du côté de mon futur salon de rêve, pourquoi pas un grand sticker ? Nathalie suggère un feuillage couleur argent, or ou même blanc si le mur est beige. Quelque chose de doux pour rester dans un esprit zen. Devant la grande fenêtre, Nathalie verrait bien un store à panneaux coulissants à l'esprit japonais.

Tant qu'à faire, on discute aussi de la petite terrasse devant le salon : un grand store pour la fermer et en faire une pièce supplémentaire, un tapis en plastique tressé coloré qui rappelle les scoubidoues de notre enfance et on reste dans l'esprit ras du sol : Fat Boy ou ce siège qui ressemble à une grosse boule incurvée. Après il suffit de jouer sur les niveaux entre tables basses et dessertes, puis d'agrémenter de quelques photophores.

Résultat des courses : une discussion à bâtons rompus, de judicieux conseils et même une liste de magasins sur l'île où trouver mon bonheur. A moi de jouer maintenant !

[VÉRONIQUE LAURET]

### BIO EXPRESS

Voilà cinq ans que Nathalie Allain designe du mobilier pour enfant. L'enseigne La Maison de Théo présente sur Saint-Gilles et Saint-Denis, c'était elle. Si elle n'a plus ses boutiques, elle n'en continue pas moins de dessiner pour ses clients. Décoratrice, elle propose des aménagements pour l'intérieur comme l'extérieur. Et depuis quelques temps, elle a développé, à travers Lignes Intérieures, le coaching déco par Internet. Vraiment pratique lorsqu'on a une pièce à aménager ou relooker et pas beaucoup de temps pour les rendez-vous.

## LE COACH DE VIE

# La solution est en moi



d'être jugée.

Verdict de notre coach, la solution la mieux adaptée pour moi, est la technique de la PNL. Le but étant de revivre une scène où l'estime de soi est particulièrement malmenée. À force de dialogue, nous la trouvons dans l'enfance, vers l'âge de 7 ans. Remonter le temps, visualiser la scène et ses acteurs, libère ce qu'Anne Laurence Fritsch appelle « un stress émotionnel ». Pour le coup, on peut dire que j'ai mordu à l'hameçon. Les mouchoirs en papier étaient de rigueur. Le stress émotionnel se traduit par un lâcher prise, les larmes sont l'une de ses manifestations.

Deuxième étape de la séance, nous cherchons ensemble des « solutions

### ANNE LAURENCE FRITSCH

L'ÉNERGIE CRÉATRICE

Centre de formation et Bien-être

303 b, Chaussée Royale - Saint-Paul

0692 683 269 - [www.energiecreatrice.com](http://www.energiecreatrice.com)

Un stress qui mange la vie, une peur panique à l'idée de prendre la parole en public ou des difficultés à s'intégrer dans un groupe, le coach peut être une solution originale. Vous n'y avez pas pensé, nous avons tenté l'expérience. Avec plusieurs « outils » à disposition : kinésiologie, PNL (programmation neurolinguistique), techniques de relaxation... Anne Laurence Fritsch exerce le métier de coach de vie à Saint-Paul. Il n'est pas question de psychothérapie, tient-elle à préciser. D'ailleurs, nuance, elle ne parle jamais de patients, mais bien de clients. Coach de vie, késako ?

Pour résumer, un coach de vie est un partenaire de changement. Il nous aide à formuler un « objectif » à atteindre, puis à mettre en place des stratégies mobilisant nos ressources internes. Compliqué ? Mais non ! Il faut savoir que ce qui est « engrammé » en nous, soit notre histoire

de vie, n'est pas sans anicroches. Un passif qui détermine et influence nos réactions. Allons donc tâter le terrain...

J'ai poussé la porte de « L'énergie créative », pour expérimenter, in situ, le coaching de vie. Installées face à face, l'entretien peut débuter. Très vite, je passe à la question. Un bombardement qui me permet de mettre un mot sur la situation qui me freine. Elle se formule de la façon suivante : un manque d'estime de soi. Objectif : être à l'aise en société sans avoir peur

internes », des stratégies. Pourquoi ? À chaque situation critique où il y a malaise en société, nous convenons de trois « comportements » à convoquer. Ils sont comme des soupapes de sécurité.

Bref, une séance riche en enseignement avec un travail sur soi rarement entrepris. Un coach à l'écoute qui aide à reprendre les rênes de sa vie, surtout à trouver en soi les éléments du changement. 1h30 plus tard, je ressens un vrai coup de barre, une fatigue qui témoigne de l'intensité de la séance.

[FLORENCE MERLEN]

## BIO EXPRESS

Anne Laurence Fritsch est pédagothérapeute diplômée de l'Université de Sydney, kinésologue, relaxologue membre du syndicat National des professionnels de la kinésiologie. Elle est également praticienne certifiée en PNL (programmation neurolinguistique) et coach de vie membre de l'international Coach Federation. Une formatrice d'adultes et de cadres d'entreprises depuis 22 ans. Elle exerce à La Réunion depuis plus d'une dizaine d'années.

# Claire

## SOUPRAY EN MESTRY

### Ambassadrice de Saint-Gilles-les-Hauts



#### FILLE JOYEUSE, MAMAN HEUREUSE

Ici, devant la piscine familiale de l'impass des Jasmins à Saint-Gilles-les-Hauts, Claire pose avec Nadia, sa maman. Présente pendant toute la durée du relooking, Nadia à vu sa fille se métamorphoser sous ses yeux en une sublime créature. C'est donc une maman comblée et heureuse qui pose devant notre photographe aujourd'hui.

Les mains crispées sur ses genoux, les lèvres serrées, une jambe qui tapote avec nervosité les carreaux de la véranda familiale... À première vue, Claire, notre ambassadrice de cette semaine, est un tantinet nerveuse. D'ailleurs qui ne le serait pas en voyant débarquer coiffeuse, maquilleuse, photographe et journaliste à son domicile dès 9 h ? Heureusement, son trac n'est que passer, tout comme les nuages gris qui menacent dangereusement nos prises de vue. Au fil de la discussion, Claire nous livre même ses secrets, ses passions et ses souhaits autour d'un café. Une passionnée de la vie, voilà ce qu'elle est. Sportive et touche à tout, la demoiselle de 18 ans carbure à l'adrénaline. Il n'y a pas un sport ou une activité culturelle que la jeune femme n'ait pratiquée. C'est donc dès le plus jeune âge que l'étudiante en première année de médecine est initiée à la natation. « J'ai commencé la natation à 4 ans, j'ai pratiqué ce sport jusqu'à mon entrée au collège. Ensuite, j'ai intégré l'équipe de natation synchronisée, le Club Albatros à Saint-Paul jusqu'à la fin du lycée. En parallèle, j'ai touché au théâtre, à la danse classique et contemporaine, au tennis, à l'équitation, au chant, au piano... » Bref, à pratiquement toutes les disciplines. On l'a bien compris, Claire à la bougeotte. Même aujourd'hui, en première année de médecine à l'Université de la Réunion, notre ambassadrice arrive quand même à conjuguer trois cours de danse, ses cours à la fac et sa jeune carrière de sapeur-pompier. Tout cela sans fausses notes, s'il vous plaît. Mais Claire est aussi une ambassadrice au cœur d'or. Elle ne voit pas son avenir sans aider les autres. « Après

ma première année de médecine, je souhaiterais intégrer une école d'infirmière à Reims ou à Montpellier. Je me suis rendue compte que la profession d'infirmière m'apporterait plus au point de vue personnel qu'être médecin. » Lorsqu'on lui demande d'où lui vient cette vocation, elle nous répond que c'est son papa, Pierrot, qui l'a grandement inspirée. « Mon père et mon frère sont pompiers. Depuis toute petite, je suis fascinée par cette profession. Je suis moi-même jeune sapeur-pompier. Si je ne viens pas en aide aux gens en tant qu'infirmière, je peux toujours le faire en tant que pompier volontaire », confie Claire dans un joyeux éclat de rire. Toutes ces confessions nous feraient presque oublier pourquoi nous sommes là aujourd'hui. Coiffée et maquillée depuis déjà plusieurs minutes, la jeune femme ignore encore à quoi elle ressemble. Mais sa maman, Nadia, la rassure. « Comme ça la change ! Le maquillage, la coiffure... Ma fille a toujours adoré se faire prendre en photo. Vous saviez qu'elle a déjà fait une publicité pour une grande surface lorsqu'elle était plus jeune ? Quoiqu'il en soit elle est très belle ma fille », déclare Nadia les yeux emplis de fierté. Quelques minutes plus tard, Claire se précipite dans la salle de bain pour se découvrir et sa réaction ne se fait pas attendre. « Té c'est trop beau ! s'exclame la jeune femme en créole. C'est trop joli, ça me change beaucoup. J'adore mes cheveux comme ça... Vous pensez que les boucles vont tenir longtemps ? J'aimerais tellement que ça reste comme ça » Et c'est devant tant d'enthousiasme que nous levons le camp. Rendez-vous devant l'objectif.

[TEXTE : AUDREY HOARAU  
PHOTOS : JEAN-NOËL ENILORAC]



## CÔTÉ MAKE UP

Pour masquer les imperfections et uniformiser le teint de Claire, Marie applique avec soin le fond de teint Wonder Finish Makeup au fini poudré de chez Gemey Maybelline. En étudiant le visage de notre ambassadrice, Marie opte sans hésiter pour un maquillage « Nude ». Discret mais pas trop, le maquillage nude de Claire se veut ultra-lumineux et met en valeur son petit côté glamour. Avec précision, Marie redessine le regard de Claire avec un crayon noir et un eye-liner de la même teinte. Sur la paupière mobile, elle applique un fard à paupière couleur bronze pour accentuer son regard ténébreux. Marie applique ensuite le fard à paupière Dream Mousse Eye-Color Blanc Nuage sur la paupière fixe, histoire de focaliser la lumière. Côté lèvres, Marie redessine le contour avec un crayon brun et le fond avec un rouge à lèvres Beige Glacé et du gloss de la même teinte. Pour terminer, elle ajoute une touche de Blanc Magic Moon à l'intérieur des lèvres.

**Merci à Marie Tardivel**  
Maquilleuse pour Gemey Maybelline



## CÔTÉ CHEVEUX

La chevelure de Claire est un peu abîmée à cause du chlore et du soleil. Mais la demoiselle possède tout de même de longs cheveux bouclés et ondulés coupés en dégradé. Pour accentuer la coupe et lui donner plus de pep's, Dolly va la rafraîchir. Pour cela, elle n'hésite pas à raccourcir un peu sur le dessus et à élaguer les pointes désensibilisées. Une fois la coupe terminée, Dolly retravaille les boucles naturelles de Claire avec le fer à lisser. Résultat : cette nouvelle coiffure confère à notre ambassadrice un petit air romantique et sauvage ultra-tendance.

**Merci à Dolly Fortuné**  
Salon Créatif  
104 chemin Saint-Alme  
La Possession : 0262 32 55 78



## MON PÈRE, CE HÉROS

Il suffit d'entendre Claire, parler avec enthousiasme de la profession de son père, pour se rendre compte à quel point elle l'admire. « Pour moi, ce casque est le symbole de la protection. Quand j'étais petite et que je voyais mon père le porter, je trouvais ça grandiose. C'était mon sauveur », se remémore notre ambassadrice.



## ARBRE À BIJOUX

Non, les bijoux ne poussent pas encore dans les arbres contrairement aux apparences. Notre ambassadrice a dégoté ce petit arbre lors d'une randonnée dans le cirque de Mafate, elle en a profité pour y accrocher ses bijoux préférés. « Avec mon papa, on fait beaucoup de randonnées. Un jour, comme lui, j'aimerais bien faire le Grand Raid (...) Après réflexion, je vais peut-être commencer par le Semi Raid sait-on jamais. » Pas folle la guêpe.



## ESSAYAGE SUR VÉRANDA

Claire découvre les nombreux vêtements et les accessoires prêtés par Mango pour les séances photos. « J'adore cette tunique, elle est vraiment trop belle ! »



## L'ÂME D'UNE JOUEUSE

Plutôt bonne joueuse, Claire avoue passer beaucoup de temps autour du billard familial. « Mon frère, mon père et moi jouons souvent au billard. J'adore les jeux, surtout le poker. Avec mon père on fait de ces parties ! »

## REMISE DE CADEAUX

Devant notre objectif, Marie Tardivel remet des cadeaux à notre ambassadrice. Le sac contient deux nécessaires à maquillage Gemey Maybelline pour Claire et sa maman.





**Modèle :** Claire Souprayenmestry  
**Ambassadrice de**  
**Saint-Gilles-les-Hauts**  
**Photographe :** Jean-Noël Enilorac  
**Maquillage :** Marie Tardivel pour **Gemey**  
**Maybelline**  
**Coiffure :** Dolly Fortuné, salon **Créatif**,  
104 chemin Saint-Alme,  
La Possession, 0262 32 55 78  
**Stylisme :** Femme Magazine

Claire Souprayenmestry a reçu un bon d'achat de 150 euros valable dans les magasins **Mango**.

## Future activité

“ J'adore me promener ici, au Golf du Bassin Bleu à Saint-Gilles les hauts. J'y viens souvent en famille pour manger, mais ce que je souhaiterais plus que tout c'est faire un parcours un jour. C'est une activité tellement calme et reposante. Et puis, il suffit de regarder le panorama pour se sentir sereine. Claire porte un chemisier manche courte imprimé et un pantalon sarouel. Le tout signé Mango. ”



## Classe nature

“ J’ai fait deux ans d’équitation ici, au Centre Equestre du Centhor. A l’époque, j’étais beaucoup plus jeune. Même si aujourd’hui je n’ai plus le temps de monter à cheval, ma passion pour les chevaux est restée intacte. Claire porte une combinaison noire, une pochette pailletée et un bracelet. Le tout signé Mango. ”

*Ambassadrice  
de Saint-Gilles-les-Hauts*



### Un peu d'histoire

“ J'aime mon île et tout ce qui à trait à son histoire, au patrimoine de ma commune. La Chapelle Pointue à Villèle, c'est un peu l'histoire de la Réunion avec Mme Desbassyns. Sans compter que ce lieu ne manque pas de cachet, il est fascinant. Je m'y promène souvent seule ou avec ma famille. Claire porte une robe bustier, des lunettes de soleil, des escarpins et un sac coordonné. Le tout signé Mango. ”

A woman with dark, curly hair is sitting on the landing skid of a white helicopter. She is wearing a light yellow short-sleeved button-down shirt, high-waisted grey trousers, and black pointed-toe shoes. She is looking upwards and to the right. The helicopter has 'HELLAGON' written on its side. The background shows a grassy field and a blue and white striped tower under a clear sky.

## Envole-moi

“ Je venais souvent jusque sur le site d'Hellagon avec mon père quand on faisait notre footing ou lorsqu'on se baladait à vélo. Quand j'étais plus jeune, je voulais être pilote d'hélicoptère. Vous savez le genre de pilote qui survole les zones difficiles pour retrouver des gens égarés. Aujourd'hui encore, j'ai des frissons rien qu'à voir un hélicoptère décoller. Claire porte un chemisier vert anis, un pantalon taille haute vert kaki, des escarpins et un bracelet jaune. Le tout signé Mango.”

**Ambassadrice  
de Saint-Gilles-les-Hauts**

**Grand soir**  
Mango, Saint-Denis



**Au top**

Débardeur au motif écritures, Mango, Saint-Denis



**Urban style**

Robe Italy, Crazy Libellule, Saint-Gilles



**Papillons bleus**

Boucles d'oreilles, Blessing, Casa Saba, Saint-Pierre

**Indispensable accessoire**

Sptifire, Crazy Libellule, Saint-Gilles



**Mini mini**

Jupe écossaise, Promod, Toute l'île



**Brillante**

Ballerines, La Halle, Toute l'île



**Belles épaules**

Top, Cosy Corner, Saint-Paul





**Bandeau**

Les Pygmées de la Lune,  
Saint-Pierre



*Une perle*

Sautoir, Cosy Corner, Saint-Paul

**Dos nu**

Top Kingston, Les Pygmées de la Lune, Saint-Pierre

# GRAND BLEU



*On the beach*

Maillot de bain une pièce  
DnuD, Crazy Libellule,  
Saint-Gilles



*A mon cou*

Cosy Corner, Saint-Paul

**Jeu de lumière**

Sautoir, Cosy Corner, Saint-Paul





**Taille haute**  
Jeans Be Lou K, Crazy Libellule, Saint-Gilles

**Ton sur ton**  
Mango, Saint-Denis



**On prend le large**  
Jeans Fillipa. K, Canelle, Saint-Denis



**Fines rayures**

Pantacourt, La Halle, Toute l'île



**Compensée**

La Halle Chaussures, Toute l'île



**Douceur de la soie**  
Mango, Saint-Denis

**Goutte rose**

Boucles d'oreilles pendantes, « Blessing », Casa Saba, Saint-Pierre



**Toujours plus haut**  
Chaussures bleu canard « Lepetto », Canelle, Saint-Denis



**Belle à trotter**  
Paris Vogue Chaussures, Saint-Paul



**A plat**  
Ballerines ouvertes, La Halle Chaussures, Toute l'île

## Collier Fleur bleue

Par Cecile Boccara, Casa Saba,  
Saint-Pierre



*Effet de matière*  
La Halle, Toute l'île

## Blousant

Chemisier, Cosy Corner, Saint-Paul

*Matière légère*

Débardeur, Promod, Toute l'île

*Tout en finesse*

Bracelet Meresine, Casa Saba,  
Saint-Pierre



## ça pince

La Halle, Toute l'île



*Rigolo*

Little Miss Sunshine,  
Les Jolies Choses,  
Saint-Pierre



*Je veux du temps pour moi*  
Bracelet Vœux par Pascale Risbourg, Casa Saba,  
Saint-Pierre



*Sous le soleil*

Sandales, Paris Vogue  
Chaussures, Saint-Paul



*Un bijou*

Mules Boubou des colonies, Paris  
Vogue Chaussures, Saint-Paul



*Tout confort*

Mocassins Geox, Paris Vogue  
Chaussures, Saint-Paul



## TROP DE fond de teint

- **Ça aurait dû être :** Un teint unifié, naturel et sublimé qui masque les imperfections.
- **La situation catastrophe :** Un effet masque et plâtré qui vous fait ressembler à une poupée de cire.
- **La solution make-up :** Appliquez une noisette de crème de jour afin d'émulsionner la base de teint ou encore une éponge à fond de teint humide en étirant légèrement vers l'extérieur. Terminez en absorbant l'excédent à l'aide d'un mouchoir.
- **Le produit miracle :** Le stylo Anti-Spot qui assèche et camoufle en un geste les imperfections chez Gemey Maybelline.

Il est des jours où il vaudrait mieux ne pas sortir la trousse à maquillage. Entre le trop de fond de teint qui plâtre le visage ou l'eye liner qui part en vrille, pas évident de rattraper les erreurs. Marie Tardivel, maquilleuse pour Gemey Maybelline nous livre ses petits secrets de pro. C'est cadeau...

# Dérapages contrôlés *les gestes make-up qui sauvent*

## DU mascara QUI A COULÉ SUR LE VISAGE

- **Ça aurait dû être :** Un maquillage à toute épreuve qui ne bouge pas de la journée.
- **La situation catastrophe :** Une grosse tache sur la paupière ou pire, sous les yeux qui garantie un effet « œil au beurre noir ».
- **La solution make-up :** Pour éviter qu'un mascara ne coule, il convient d'utiliser la formule « waterproof » ou d'appliquer une base protectrice au préalable qui prolongera également la tenue de celui-ci. Contre les « dérapages », laissez sécher le mascara avant de

le « gratter » à l'aide d'une petite brosse ou goupillon à cils, cela évitera de retirer le fard à paupières, si celui-ci est déjà appliqué. C'est un peu désagréable, mais efficace. Sinon, dernière solution, il reste encore le coton-tige imprégné de lait démaquillant.

- **Les produits miracle :** Gemey Maybelline propose une version « waterproof noir » dans la gamme Cil Définition, ainsi que le fameux Cils XXL, aux micro-fibres dotés d'une base crème longueur et protection et d'une brosse spéciale pour un effet prodigieux 2 en 1.

## VOTRE TRAIT D'eye-liner SE REBELLE

- **Ça aurait dû être :** Un trait élégant et dégradé qui relève subtilement la paupière et crée un regard envoûtant.
- **La situation catastrophe :** La pointe de votre liner est trop large ou votre main a malencontreusement dérapé et vous ressembliez à un personnage de The Crow ?
- **La solution make up :** Stop ! N'essayez pas de repasser sur le trait encore et encore pour camoufler votre erreur car vous risquez de l'épaissir et empirer la situation. Là encore, laissez sécher la matière et « grattez » légèrement avec un goupillon ou le bout d'une petite brosse à dents afin de corriger l'irrégularité. Redessinez ensuite avec un liner plus fin ou un crayon pour les yeux si l'expérience vous a échaudée.
- **Le produit miracle :** L'eye liner embout mousse de précision chez Gemey Maybelline ou encore le Crayon Oriental khôl, enrichi en vitamine E et karité et résistant à l'eau.

## VOTRE mascara A FAIT DES PAQUETS

- **Ça aurait dû être :** Un regard lumineux et agrandi qui vous fait l'œil de biche et parfait votre maquillage.
- **La situation catastrophe :** Des cils collés et tout durs qui empâtent le regard et donnent un air triste.
- **La solution make-up :** Soit vous parvenez à les brosser avant le séchage du mascara avec une brosse ou goupillon à sourcils avant de vous arracher les cils. Sinon vous pouvez cligner les yeux sur un mouchoir placé entre cils supérieurs et inférieurs pour retirer l'excédent.

## EXCÈS DE poudre

- **Ça aurait dû être :** Un voile léger, transparent et naturel qui fixe votre teint et vous empêche de briller dans la journée.
- **La situation catastrophe :** L'impression d'avoir mis la tête dans un sac de farine.
- **La solution make-up :** Appliquez un mouchoir humidifié préalablement à l'aide d'un brumisateuse sur le visage et pressez fermement pendant 2 secondes. De quoi retirer le surplus de poudre et garder un aspect velouté.

## UN blush TROP MARQUÉ

- **Ça aurait dû être :** Un dessin léger censé rehausser les pommettes et dessiner l'ovale du visage.
- **La situation catastrophe :** Deux tâches sombres qui vous donnent l'air d'un clown. Ridicule !
- **La solution make-up :** Vous pouvez frotter légèrement avec un mouchoir en papier d'abord et balayer l'excès avec votre poudre libre habituelle afin d'atténuer la démarcation.
- **Le produit miracle :** La Poudre Libre Naturelle Gemey Maybelline.

## VOTRE rouge à lèvres A BAVÉ

- **Ça aurait dû être :** Une bouche glamour d'une symétrie quasi-parfaite.
- **La situation catastrophe :** Un débordement du rouge à lèvres qui fait des « dentelles » dans le genre bave de crapaud.
- **La solution make-up :** Armez vous d'un coton-tige imprégné de lotion démaquillante d'un côté et d'un soupçon de votre fond de teint de l'autre. Effacez d'abord en pressant la zone et réappliquer la base de teint ou mieux, un correcteur ou un anticernes. Vous pouvez repoudrer légèrement et utiliser un pinceau pour plus de précision à l'avenir. Sinon, pour les excès de rouge à lèvres ou gloss façon « friture », le traditionnel mouchoir pressé entre les lèvres est un vieux remède bien efficace.
- **Les produits miracle :** Les correcteurs Dream Mate Mousse Concealer de Gemey Maybelline sont disponibles en plusieurs teintes. Et pour le dessin des lèvres le Crayon Hydra Cream assure le confort longue tenue.

## Notre shopping SOS

### Réveil fraîcheur

Peel patch est un patch sur mesure aux agents antibactériens qui sèche au contact de la peau pour former un film invisible et assainissant sur l'imperfection ciblée. Toute la nuit, il lutte contre les germes responsables de l'imperfection. Il s'applique localement sur la zone à traiter. Le patch se retire au réveil.

**PEEL PATCH - COSMENCE**  
DANS LES BOUTIQUES  
ELLE&BELLE



### Mission perfection

Le secret de ce soin hydratant anti-imperfections : le kérastyl, un complexe inédit et concentré en glycérine, qui s'attaque aux amalgames cellules-sébum responsables des imperfections. Sa texture apporte une sensation de confort dès l'application et tout au long de la journée. En 8 jours, votre peau est transformée. Les imperfections sont parties et votre visage est unifié et doux.

**MISSION PERFECTION - COSMENCE**  
DANS LES BOUTIQUES ELLE&BELLE



### Plus jamais fatiguée

Deux en un. Un anti-cernes et un correcteur pour dissimuler parfaitement toutes les imperfections. La texture mousse offre une couverture parfaite et un résultat très naturel, sans paquets. Toute douce, elle convient parfaitement aux zones sensibles du visage comme le contour de l'œil. Adieu, cernes, rougeurs et autres signes de fatigue.

**DREAM MOUSSE CORRECTEUR**  
GEMEY MAYBELLINE - EN GRANDES SURFACES



### Mon allié beauté

La mine des mauvais jours. Le stylo-pinceau anti-cernes « Touche magique » est vraiment exceptionnel. Sa texture unique enrichie en actif décongestionnant et sa formule alliée avec un complexe hydratant, lisse le relief de la peau. Résultat : les cernes s'atténuent et le regard s'illumine grâce à des pigments micro-réflécteurs de lumière. Sa texture légère et confortable offre un effet fraîcheur lors de l'application. Bref, le bonheur.

**TOUCHE MAGIQUE - ANTI-CERNES, ILLUMINATEUR, DÉFATIGANT, EFFET LISSANT**  
L'ORÉAL PARIS - EN GRANDES SURFACES



**Effet tonique**



Peau fatiguée et stressée, les essences d'herbes naturelles de citron et de ginseng du soin tonique visage sont d'une efficacité redoutable. Elles bénéficient des effets anti-oxydants du thé vert et du jus de pamplemousse rouge. Après 15 minutes de pause, la peau est réhydratée, adoucie et rayonne d'une aura naturelle.

**SOIN TONIQUE VISAGE - MONTAGNE JEUNESSE**  
EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

**Beauté de cristal**

La sensation chaude et éclatante des cristaux de miel et de canne à sucre laisse la peau remarquablement lisse. Avec de la passiflore adoucissante, des sels de la Mer Morte vivifiants et de l'huile d'argan dans sa composition, le masque cristal est un concentré de bienfaits.

**MASQUE DE CRISTAL - MONTAGNE JEUNESSE**  
EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES



**Cocktail de fruits**

Un délicieux smoothie épais à la framboise, mangue, pêche et abricot, pêche et grenade, débordant de vitamines, n'est pas une boisson mais il vous laissera sans aucun doute de bonne humeur – avec une peau nettoyée, plus fraîche et plus douce. Il s'applique sur le visage et le cou avec le bout des doigts. Laissez agir pendant 10 à 15 minutes. Résultat : une peau fraîche et éclatante.

**SMOOTHIE AUX FRUITS - MONTAGNE JEUNESSE**  
EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES



**Le meilleur des applicateurs**

Des lèvres d'actrices pulpeuses et glamour. C'est ce que nous promet Glam Shine. Il nappe les lèvres d'une formule gorgée de lumière, le teint s'illumine tout de suite d'un éclat naturel. On craque pour son applicateur cœur. Son embout à la forme réservoir inédit maquille vos lèvres d'une couleur au fini ultra-lisse.

**GLAM SHINE - L'ORÉAL PARIS**  
EN GRANDES SURFACES

**Nettoyage express**

Sa formule déclenche une action auto-chauffante au contact de la peau et libère les pores des impuretés et de l'excès de sébum qui les obstruent. À l'argile et au zinc, elle assainit, resserre les pores et affine le grain de la peau. Un masque qui s'applique sur visage humide en légers massages. Des effets visibles pendant une semaine.

**MASQUE AUTO-CHAUFFANT**  
GARNIER - EN GRANDES SURFACES



**Design en salle de bain**

Un flacon original et des couleurs appétissantes. Les douches Plaisir des sens de Peggy Sage apportent de la gaîté dans les salles de bains. Existe en plusieurs parfums.

**DOUCHE PROVENÇALE**  
PEGGY SAGE - SAINT-DENIS



**Vernis Sage**

Un classique de la gamme Peggy Sage, ses vernis aux couleurs chatoyantes. Tulipe noire, Royan ou Purple, vos ongles s'habillent d'une jolie robe.

**VERNIS - PEGGY SAGE - SAINT-DENIS**

**60 secondes pas une de plus**

Adoucit, hydrate, nourrit et protège la peau en 60 secondes. Appliquez la valeur d'une noix et massez vos mains en douceur pendant une minute en insistant sur les endroits secs ainsi que sur les ongles et les cuticules. Utilisez « One minute Manicure » sur vos pieds en suivant le même procédé.

**ONE MINUTE MANICURE - PEGGY SAGE - SAINT-DENIS**



**Un teint de déesse**

Cette crème fondante hydrate, unifie et illumine le teint pour un effet bonne mine immédiat et ultra naturel. Riche en actifs végétaux et anti-oxydants, elle préserve la jeunesse de la peau. C'est dire, les polyphénols de raisin sont des anti-oxydants naturels puissants, ils neutralisent les radicaux libres, principaux responsables du vieillissement cutané.

**TEINT DIVIN, CRÈME TEINTÉE - CAUDALIE**  
EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES





### Elle a dit

« Avant, j'étais obsédée par le sport ! Mais je n'arrive plus à me motiver parce que je suis trop concentrée sur ma musique. Donc devoir s'entraîner tous les jours était horrible ! Trois jours

par semaine c'est bien, mais deux, c'est mieux. Je me sens bien et j'ai l'impression d'avoir fait quelque chose. C'est important de faire attention à son corps. »

BRITNEY SPEARS



### L'atout brillance

Chroma Riche adoucit les cheveux colorés, abîmés ou méchés pour révéler toute leur brillance. Résultat : gorgés de lumière, les cheveux resplendent d'un éclat durable. La vivacité et la profondeur de la couleur sont révélées. La chevelure retrouve souplesse et discipline. Le cheveu est transformé avec un toucher soyeux et un tombé impeccable.

BAIN CHROMA RICHE - KÉRASTASE  
- SALONS DE COIFFURE



### Naturellement Vous

En parfait accord avec votre couleur de peau et de cheveux, les teintes « effet nude » soulignent votre beauté pour un look naturel sublimé. Color Riche assouplit, hydrate et nourrit les lèvres. La couleur reste intacte durablement sans filer et sans ternir.

COLOR RICHE, ACCORDS NATURELS  
L'ORÉAL PARIS - EN GRANDES SURFACES



### Opération hydratation

Une crème visage à l'extrait de lys qui nourrit et protège les peaux sensibles et sèches. Elle bénéficie des propriétés anti-âge de l'extrait de lys et celles apaisantes du bisabolol issu de l'huile essentielle de camphre.

CRÈME VISAGE PEAUX SÈCHES ET SENSIBLES  
COSYLYS - PEGGY SAGE - SAINT-DENIS



### Les masques attaquent

Dans la famille des masques, je voudrais le Pure, l'Eclat et l'UltraLift. Un masque qui assainit les pores en profondeur pour 7 jours, un masque peel-off qui donne un teint plus lumineux et un masque tenseur effet lifting 8h. Bref, tous les masques sont dans la nature. En sachets doses, ils nous accompagnent partout.

MASQUES - GARNIER SKIN NATURALS - EN GRANDES SURFACES

## Nouveau soin

# Tomate bonne mine

Le bio a le vent en poupe. Le nouveau soin de l'institut de beauté Cybele Esthétique se croque à la tomate, pour rougir de plaisir. Ella Baché a concocté un nouveau rituel 100% nature. Un soin à la tomate bio pour une revitalisation extrême de l'épiderme fatigué. Le rituel de bienvenue commence avec les sympathiques ballotins aromatiques, bourrés d'actifs, que l'esthéticienne pose sur le plexus, les trapèzes, les mains, le coude ou encore le front et la nuque. Ça y est, le corps se met sur pause, bercé par l'explosion des arômes. Pour préparer la peau à recevoir le soin, un nettoyage profond s'impose avec un carré visage chaud et un démaquillant. S'ensuit un gommage nature à la tomate bio, sur le décolleté et le visage, fait de doux

effleurages circulaires. Après rinçage et eau de soin révélatrice en brumisateur, les ballotins aromatiques sont de retour pour notre plus grand bonheur. Nous ne sommes pas au bout de nos surprises. Un modelage à la pulpe de tomate bio et à l'huile végétale est ensuite prodigué par des mains expertes. Pressions, manoeuvres actives et effleurages durent une quinzaine de minutes. Le masque à la pulpe de tomate achève l'opération peau neuve. Il s'applique au pinceau par couches épaisses. On se quitte avec une crème de soin, à la tomate bien sûr. Pour information, l'institut Cybele a fait peau neuve. L'accueil propose à la vente des produits de beauté signés, Ella Baché et Charme d'Orient, ainsi que des bijoux fantaisies, des sacs, des ceintures, du vernis

et de la manucure. Dans la foulée, l'institut se dote d'un nouvel espace hammam, dans la plus pure tradition orientale. Cybele Esthétique - Institut de beauté ANGLE DE LA RUE A. DE VILLENEUVE ET DE L'EST, n°2 0262 10 96 64



# Comment éviter l'angine ?

Echapper à l'angine, c'est possible. Le meilleur remède : adopter une hygiène de vie saine et préserver son corps au maximum en renforçant ses défenses naturelles. [AUDREY HOARAU]

## Une maladie qui prend à la gorge

On est déjà (presque) tous passés par la case « angine ». Des jours alités, avec une forte fièvre et une douleur à la gorge tellement intense que même avaler sa salive devient une épreuve douloureuse. Banale et fréquente, cette maladie touche chaque année plus de 9 millions de personnes en France et dans les DOM. Provoquant une inflammation aiguë de la gorge et des amygdales, l'angine touche plus fréquemment les enfants et les jeunes adultes. La gorge devient sensible et prend une couleur qui varie du blanc au rouge selon le type d'angine (voir encadré). Les symptômes ? Fièvre, frissons, courbatures, vomissements, inflammation des ganglions, maux de tête, rhume... Bref, un état qui ne risque pas de s'améliorer avec

le froid ou la climatisation. En outre, une baisse de morale, voire une petite déprime affecte également le bon fonctionnement de l'organisme, d'où l'importance de bien le préparer avant l'hiver. Focus sur des gestes simples et efficaces.

## Clim et tabac aggravent le mal

- ◆ Protéger votre organisme quand la température baisse sensiblement. Lorsque la climatisation tourne à fond dans la voiture et au bureau, pensez à vous couvrir la gorge.
- ◆ Adapter la climatisation en fonction de la température extérieure. 5 degrés d'écart suffisent pour ne pas subir de « choc thermique ».
- ◆ Eviter les atmosphères enfumées. Celles-ci aggravent l'irritation de la gorge. Par ailleurs, si vous êtes fumeur, éviter le tabac surtout à proximité d'enfants.
- ◆ Aérer chaque jour votre domicile, et en particulier votre chambre à coucher pendant une dizaine de minutes. L'air a besoin d'être renouvelé.

## Prévenir l'angine... tout naturellement

- ◆ Boire beaucoup d'eau et se laver les mains le plus souvent possible. Avant de manger, après avoir changé un enfant, après être allé aux toilettes, et après avoir pris les transports en commun, il est conseillé de se laver les mains.
- ◆ Adopter une alimentation saine. Afin de préserver son système immunitaire, adopter le plus tôt possible une alimentation saine, équilibrée et variée. Profitez du retour de vacances pour faire le plein de légumes et de fruits au marché ou dans les grandes surfaces. Privilégiez les aliments naturels aux produits transformés pour concocter vos petits plats. Vous pouvez même effectuer une cure de vitamines pour vous donner du pep's. Finalement y a que du bon à faire le plein de fruits !
- ◆ Faites le plein d'énergie en dormant suffisamment.
- ◆ Pensez à pratiquer une activité physique régulière. Le sport renforce le système immunitaire et présente également l'avantage de combattre l'anxiété.

## BACTÉRIELLES OU VIRALES, COMMENT SOIGNER LES ANGINES D'ÉTÉ ?

**80% des angines aiguës sont d'origine virale. Causées par un refroidissement (hiver, climatisation), elles n'ont pas besoin d'être traitées avec des antibiotiques, comme cela s'est longtemps fait. Sont traités seulement les symptômes (fièvres, maux de gorge) avec des antipyrétiques, des antalgiques, des collutoires. Plus rares, les angines bactériennes, dites « blanches » sont provoquées par des bactéries comme les streptocoques ou les staphylocoques. L'angine blanche n'est généralement pas associée à un rhume ou une toux. C'est pourquoi elle nécessite une consultation chez le médecin et la prise d'antibiotiques. Quoiqu'il en soit ces deux types d'angines sont aggravés par le tabac, l'air sec et la climatisation, principale responsable d'angines d'été.**



Elles ont déjà  
représenté  
leur commune

# casting Femme magazine

➔ Tu as entre 16 et 30 ans. Tu as un look, une frimousse, un physique, une allure... bref, tu ne passes pas inaperçue !

Tu habites Saint-Gilles-les-Hauts, Etang-Salé, Sainte-Marie, Saint-Philippe, pose toi aussi dans Femme Magazine et devient l'ambassadrice de ton quartier

## ➔ Envoie

- 2 photos de toi (portrait + photo en pied)
- Ta taille de vêtement,
- Ta pointure de chaussures,
- Ton adresse et ton numéro de téléphone à  
**J- Femme Magazine,  
BP 40019  
97491 Sainte-Clotilde cedex**

## Si tu es choisie

L'équipe de Femme Magazine viendra réaliser ton shooting mode dans ton quartier. Tu seras coiffée, maquillée et photographiée par des pros. **MANGO** t'offrira un bon d'achat d'une valeur de 150 € **GEMEY MAYBELINE** t'offrira 2 vanities avec ses produits de maquillage **FEMME MAGAZINE** publiera tes premières photos de mode

**MANGO**

**GEMEY**  
MAYBELINE  
NEW YORK

 **créatif**

Règlement du casting disponible auprès du service promotion du JIR, 62, boulevard du Chaudron, 97491 Sainte-Clotilde cedex

Tél : 02 62 48 66 52 • mail : [promotionjir@jir.fr](mailto:promotionjir@jir.fr)

# Il est mauvais joueur

Il n'aime pas perdre. Et quand ça lui arrive, il boude, crie, pleure. Ces jeux, qui devraient être un moment de plaisir entre famille ou entre amis, finissent souvent en crise de larme lorsque la partie tourne à son désavantage. Pourquoi votre enfant a-t-il cette réaction ? Éléments de réponse avec Jean-Laurent Fontaine, psychologue clinicien à Saint-Denis.

[AUDREY HOARAU]

## Mauvais joueur, mauvais perdant

Les jeux, quels qu'ils soient, ont la particularité de préfigurer la vie en société. Si, avec leurs règles à respecter et leurs lots d'interdits, nos enfants apprennent à comprendre et à respecter les bien-fondés de la loi, les jeux les initient aussi à leurs toutes premières frustrations. Dès l'âge de trois ans, il n'est pas rare qu'un enfant vienne à refuser ou à manipuler les règles qui structurent un jeu.

Surtout lorsque celles-ci remettent en cause ses propres intérêts. « Il voudrait en quelque sorte substituer sa règle toute-puissante à celle du jeu. Le mauvais joueur prend donc davantage de plaisir à gagner qu'à jouer, précise le psy. Il ne tolère pas la frustration et encore moins l'idée de perdre. » Pour lui, reconnaître la victoire et la supériorité de ses adversaires est difficile. Par conséquent, tous les moyens sont bons pour ne pas se retrouver en situation d'échec. Ainsi, le mauvais joueur est aussi mauvais perdant, mais il ne se limite pas à cela d'après Jean-Laurent Fontaine, il peut également devenir un bon tricheur.

## Fragilité de l'estime de soi

L'enfant est un être en devenir et en construction. Sa vision de lui-même « tout comme son estime de soi est fragile. Il se constitue à partir des expériences vécues et du regard

que l'on porte sur lui », analyse le psychologue Jean-Laurent Fontaine. L'enfant ne se connaît pas encore lui-même. Il n'a pas une conscience claire de ses forces et de ses faiblesses. Si un enfant a une vision négative de lui-même due à des difficultés dans d'autres domaines, perdre la partie peut lui conférer un sentiment de dévalorisation. Il pourrait mal vivre cet autre échec comme le souligne le psy. « Ce qui n'est qu'un banal échec sans importance pour nous peut devenir aux yeux de l'enfant une mesure de sa propre valeur et donc à critère d'évaluation de ce qu'il est et porte en lui. »

## Comment le rassurer ?

Il est capital de chercher à savoir d'où vient cette mésestime de soi. Et primordial de rassurer votre enfant en dédramatisant la situation. Il faut le tranquilliser sur ses compétences à travers une attitude bienveillante et tolérante envers lui. Il faut relativiser la défaite et « accepter dans un premier temps qu'il ait le droit d'être frustré. Ce type de réaction permet d'abaisser la pression intérieure », précise Jean-Laurent Fontaine. Il est possible également de faire appel à vos souvenirs d'enfance. « Moi aussi, quand j'étais petit, je perdais souvent. » Si les adultes autour de lui montrent l'exemple et mettent en avant la notion de plaisir tiré de l'activité, l'issue du jeu aura, dès lors, moins d'importance pour votre bambin. Et puis, comme chacun sait, la transmission des valeurs se fait souvent par l'exemple. Un petit conseil, efforcez-vous d'être un bon perdant vous-même !



## DU BON USAGE DES JEUX

**POUR UN ENFANT, LE JEU N'EST PAS UNE ACTIVITÉ ANODINE. BIEN AU CONTRAIRE. IL CONSTITUE UNE ÉTAPE FONDAMENTALE DE SON DÉVELOPPEMENT OÙ IL DOIT APPRENDRE À CÉDER ET À PERDRE SANS SE SENTIR HUMILIER. « C'EST DONC NATURELLEMENT ET PAR PLAISIR QUE L'ENFANT SE TOURNE VERS LE « JEU » POUR DEVENIR « JE ». JOUER C'EST À LA FOIS ENTRER EN RELATION, RESPECTER LES RÈGLES ET PRENDRE DU PLAISIR », ANALYSE LE PSY.**

## LE LAISSER GAGNER OU PAS ?

**On serait bien tenté de répondre à l'affirmative pour ne pas que la partie ne se termine pas une grosse crise. Et puis, cela lui ferait tellement plaisir ! Mais non. Tout au plus, vous pouvez lui donner quelques tours d'avance, mais le laisser gagner ne l'aidera pas à accepter les règles et à mettre en place les défenses nécessaires pour gérer sa frustration.**

# LA RONDE DES PRÉNOMS

Sylvain et Sabrina ont appelé leur fille INES

« Mes parents ont choisi le doux prénom d'Inès car ils trouvaient que c'était un prénom à la fois rare et original. Aux yeux de mon papa et de ma maman, il évoque également la beauté et la grâce. Deux qualités que mes parents ont, semble-t-il, retrouvé en moi ce lundi 31 mars 2008 à 21h42. Depuis ce jour, j'illumine leur vie.



Cynthia de Saint-Leu a appelé sa fille LAURALEEN EXPÉDITAT MARIE-JEANNE



« Mon second et troisième prénom appartiennent à mes deux grands-mères : Expédit Marie-Jeanne. En revanche, mes parents ont eu beaucoup de mal à trouver mon premier prénom. Maman aimait bien Loana, mais mon père ne voulait pas en entendre parler à cause de la star de la télé réalité. Finalement, c'est ma tante, la sœur de ma maman, qui a trouvé Lauraleen. Aujourd'hui, ça fait un an que je fais le bonheur de toute ma famille. »



Entrez dans la ronde des prénoms et gagnez ce cadeau BLEDINA

Vous avez un bébé de moins de 3 ans. Ecrivez-nous pour nous raconter l'histoire du choix de son prénom ? Envoyez-nous la photographie (pas de photocopie) de votre bébé et entrez dans la ronde des prénoms.

FEMME MAGAZINE «RONDE DES PRÉNOMS»,  
CENTRE D'AFFAIRES GAMMA CADJEE, 62 BD DU CHAUDRON, SAINTE-CLOTILDE

Ma 1ère Blédine  
Des céréales spécifiquement adaptées au petit bébé



**D**ernière née de la gamme de céréales pour bébés, **Ma 1ère Blédine** est une gamme de céréales savoureuses qui garantit à Bébé une transition en douceur vers une nouvelle texture et un nouveau goût. **Sans gluten et sans sucres ajoutés (selon les variétés), Ma 1ère Blédine est adaptée aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés dès 4 mois.**



DU CÔTÉ DES MAMANS

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.  
www.mangerbouger.fr

A woman with curly hair is sitting on a red leather sofa. She is looking upwards and to the left with a thoughtful expression, her hand resting on her chin. The background features a wall with a dark silhouette of a tree and a wooden structure with intricate carvings.

# Gabrielle Manglou

*enfant de l'art*

Illustratrice, manipulatrice d'images, dessinatrice, peintre. Gabrielle Manglou ne se déplace jamais sans son nécessaire à dessin, sa manière à elle de regarder la vie. Elle en a fait son métier, même un art de vivre. Rencontre entre pots d'encre et pincesaux.

[VÉRONIQUE LAURET - PHOTOS : JEAN-NOËL ENILORAC]

Pas facile d'être artiste quand ce n'est pas un passe-temps de dimanche après-midi mais toute une vie. Mais Gabrielle Manglou a le farouche désir de s'inventer son métier même s'il ne rentre pas dans les cadres bien établis de la société. De toute façon, ces cadres-là, elle ne les aime pas vraiment, Gabrielle. Elle se dit « sauvage et solitaire » sans se départir de son rire. C'est juste qu'elle a besoin d'être dans sa bulle pour travailler. Et que les sourires et politesses convenus, elle n'en a pas forcément envie tous les jours.

## Un monde sans limites

Le dessin, Gabrielle est tombée dedans quand elle était petite. Elle ne sait pas vraiment comment. Petite, elle a baigné dans un univers fait de musique (le séga, le maloya et le jazz de son papa Tony Manglou) et d'artisanat. De quoi nourrir la graine d'artiste et son imagination d'enfant. D'ailleurs, l'enfant qui sommeille en elle, elle ne l'a jamais oublié. Mieux, elle lui donne une place de choix dans sa vie : « Il n'y a aucune raison pour que les joies de l'enfance s'arrêtent et moi, je fais tout pour ce que ça reste. » Dessiner, pour elle, c'est décoller de la réalité, de rêver, de visualiser ce monde comme quelque chose qui peut être sans limites. C'est son « langage premier », sa jolie « manière de s'ouvrir au monde ».

## Enfant de l'image

Une expo personnelle à la galerie Gounod, un livre avec Joëlle Ecomier, une expo autour du métissage au Séchoir (« Voler dans les plumes »), un clip pour Zong, encore une expo collective cette fois, Rouge Gorge, à la Réunion et bientôt à Paris. Et puis l'aventure de La Lanterne Magique, une association qui œuvre pour l'éducation à l'image, la diffusion de films documentaires et organise Ciné Marmailles à Château Morange depuis quelques années. Une aventure qu'elle partage avec Camille Touzé, son compagnon et

Alain Armouët. Il y avait tout à inventer, ils l'ont fait. Un laboratoire d'images où se mêlent les compétences de chacun pour offrir au public de petites perles comme leur Bagdad Fantaisie. Un bel instant de poésie qui mêle film muet, ambiance musicale avec Samy Pageaux Waro et fantaisies de Gabrielle. Et des réalisations comme celles-ci, il y en a eu plusieurs et il y en aura encore. Dans les salles de l'île mais aussi dans les quartiers. « Une manière décontractée de faire connaître ce qui nous a nourri, de faire passer ce qu'on aime sans dictature » explique la jeune femme. C'est au jour le jour « un travail de paysan qui se retrousse les manches » mais Gabrielle se dit « de plus en plus persuadée de l'utilité du mouvement associatif ». Alors l'artiste ne cesse jamais de travailler, de créer et de laisser libre cours à son imagination tourbillonnante, toujours émerveillée par le langage particulier et le pouvoir des images. « L'imagination est plus importante que le savoir » disait Einstein. Gabrielle Manglou en a fait sa devise.



## MES ENCRE ET MES PINCEAUX

« Le dessin fait vraiment partie de moi. Que je sois enfant, veuve ou je ne sais quoi d'autre, jusqu'à ma mort, je ne pourrais pas m'en passer. Ça me rappelle une anecdote, quand j'étais au CP, au lieu d'écouter la maîtresse, je me chatouillais le bras en faisant des petits dessins avec un crayon à papier très pointu. Un jour ça a énervé la maîtresse et elle m'a enfoncé le crayon dans le bras sans faire exprès, un petit bout de graphite est resté à l'intérieur. Un peu comme dans le film « La Mouche » quoi, j'ai ça dans le sang (rires) »

## MON IPOD

« C'est une belle invention, très pratique ! Quand je dessine, j'ai besoin d'une grande concentration. La musique fait partie des magies de la vie et des belles nécessités de l'homme. Avec ça dans les oreilles, je suis à la fois dans ma bulle et dans celle du musicien. »



## UNE LANTERNE MAGIQUE

« Ce n'est pas une vraie, c'est un jouet ! J'aime l'objet, on dirait une sorte de cheminée, de pistolet ou je ne sais pas quoi d'autre. Ça représente effectivement beaucoup, tout ce qui s'est passé au niveau de l'association. C'est une partie de ma vie qui m'a fait grandir en tant qu'adulte épanoui. »



## MON LIVRE CHINOIS

« C'est un exemple de « Qu'est-ce que la philosophie ? » de Deleuze et Guattari en chinois ! Lors d'un des premiers workshop auxquels j'ai participé, l'artiste chinois avec qui on travaillait était aussi éditeur de philosophie européenne en Chine. Il ne parlait que chinois mais nous avons quand même réussi à communiquer au-delà de quatre phrases banales. Il m'a offert ce livre. Avant tout j'aime le livre en tant qu'objet. Je trouve que c'est une des plus belles inventions de l'homme : on en parle, on l'achète, on le partage, on le prête, on l'offre. »



## MES PAILLETTES

« Même si je ne suis pas une « pépette », j'aime bien me mettre un peu de paillettes sur les yeux. D'ailleurs j'en mets aussi dans mes scénographies. C'est une manière de dire qu'on peut mettre un peu de fantaisie dans la vie même si c'est pour aller faire la queue à la Poste. On porte un peu d'étoiles sur soi. »



## UN DICTIONNAIRE

« Celui-là ou un autre d'ailleurs. J'en ai plusieurs, de tous les formats et de toutes sortes. Celui-là je le trimballe partout, c'est un formidable outil de communication. Et puis, un dictionnaire, c'est avouer que tu ne sais pas quelque chose et que tu te donnes les moyens de le trouver, de l'apprendre. Je préfère ça aux gens qui prétendent tout savoir sur tout ! »



## MON PORTRAIT

« C'est un dessin que ma fille a fait de moi. C'est assez ressemblant, non ? (rires) »

**1 L'effet glaçon**

Par ces chaleurs excessives, il n'y a aucune contre-indication à sortir les glaçons. Ils glissent entre les doigts, pour se faufiler dans tous les endroits. N'en négligez aucun. Mise en garde : on ne se prend pas pour Sharon Stone dans Basic Instinct avec le célèbre pic à glace.

**2 Prise par surprise**

Ne rien voir, mais s'attendre à tout. Où va-t-il poser ses mains, sa bouche, ses yeux ? Laissez-vous faire, et s'il est trop timide, posez vous-même le bandeau sur vos yeux. L'effet de surprise est garanti, 100% plaisir.

**3 Jeux de main**

C'est basique, mais un petit rappel s'impose. La pulpe des doigts compte 250 récepteurs sensoriels au centimètre carré. Ce qui en fait l'une des zones les plus sensibles du corps. Alors, jeux de mains, jeux de coquins.

**4 La boîte à fantômes**

Le bellâtre du camion bar, votre collègue Bruno le beau ténébreux ou le petit livreur de pizza à la gueule d'ange, rien ne vous oblige à être fidèle... en pensées. Imaginez qui vous voulez mais ne faites aucune erreur, ne lui dites surtout pas, à votre Jules.

**5 Mangez-moi**

Plaisir rime avec papilles. Alors ne vous faites pas prier et allez tout de suite déguster les crèmes de corps qui se mangent. Des crèmes de massages comestibles qui s'étalent partout et se dégustent sans faim.

**6 Le plaisir dur**

Le préservatif, c'est fantastique. Connaissez-vous la capote à effet retardant ? Elle contient une noix d'anesthésique local planquée dans le réservoir. Avec la chaleur du corps, l'effet se répand et retarde l'éjaculation. Vous l'avez essayé ?

**7 Son jouet à lui**

Dans la même veine que le préservatif à effet retardant, un gadget pour lui : le cockring vibrant. Késako ? Une bague vibrante qui se place à la base du pénis. Pas de panique, il en existe plusieurs tailles. But recherché : un plaisir à retardement.

**8 Les bras de l'amour**

Certains vont dire : beurkkk. Pourtant, les phéromones exsudées jouent un rôle essentiel dans l'attraction sexuelle. Les aisselles épilées ou pas exercent leur effet dans un rayon de 10 centimètres. Alors n'hésitez pas à snifer.

**9 Les aliments du plaisir**

Pour les petites baisses de régime, il existe un cocktail d'enfer. Avocats, huîtres, œufs et miel, des aliments riches en oligoéléments qui stimulent la libido.

**10 C'est dans la tête...**

La zone érogène numéro 1, celle qu'il faut flatter, c'est le cerveau, lui qui dit « oui » au plaisir. Il faut avoir l'envie d'avoir envie....

**10 idées**  
pour booster  
votre sexualité

En panne d'inspiration pour donner un petit coup de fouet à votre libido, voici 10 petites astuces à user et abuser.

[FLORENCE MERLEN]

# Mini ou maxi complexe ?

Les complexes existent chez tous, à partir de la plus tendre enfance. Refoulés, ils peuvent poursuivre leur développement de manière latente, puis reparaître sous forme de lapsus, d'actes manqués, de névroses ou même parfois de processus démentiels. Mais rassurez-vous, vous n'en êtes pas là, n'est-ce pas ?

**1 Lorsque vous étiez enfant, le soir avant de vous endormir, vous demandiez à votre mère...**

- a. De bien tirer les rideaux ou volets pour dormir dans une obscurité totale.
- b De laisser la lumière allumée au moins jusqu'à ce que vous vous endormiez.
- c De vous raconter une histoire merveilleuse pour mieux vous endormir.

**2 De votre corps, quelle est la partie que vous n'aimez pas ?**

- a Vos mains
- b Vos fesses
- c Votre visage

**3 Parmi ces vêtements, quelle est votre préférence ?**

- a Un T-shirt moulant votre poitrine au-dessus du nombril
- b Un pantalon baggy, très large en forme de sac
- c Une jupe-portefeuille noire

**4 A votre avis, vous seriez nettement plus séduisante, si...**

- a Vous perdiez 5 kg
- b Votre chirurgien esthétique vous remodèle le visage
- c Vous dépensiez 2000 euros pour une nouvelle garde-robe

**5 Parmi ces expressions, laquelle trouvez-vous la plus vexante ?**

- a C'est un joli petit « boudin »
- b C'est une belle fille sans cervelle
- c Elle n'a pas de personnalité

**6 Très souvent, vous avez le sentiment...**

- a D'être très différente des autres
- b De ne pas être comprise par les autres
- c De ne pas comprendre les autres

**7 Choisissez parmi ces 3 métiers celui qui vous convient le mieux :**

- a Juge au tribunal
- b Pilote d'avion

c Directeur d'école

**8 Vous patientez avec 2 autres personnes dans une salle d'attente, soudain une personne entre en déclarant qu'on lui a volé son portefeuille il y a quelques minutes dans cette même salle :**

- a Pour ne pas être accusée, vous videz vos poches
- b Vous essayez de calmer la personne et lui proposez de l'accompagner au poste de police
- c Vous faites tout pour ne pas vous mêler à cette situation

**9 Parmi ces situations, quelle est celle qui vous caractérise le mieux ?**

- a Vous vous sentez démotivée dès que l'on vous fait des reproches
- b Il faut énormément vous encourager pour vous motiver
- c Vous n'avez pas besoin du soutien des autres pour arriver à vos fins

**10 Quelle est votre attitude face aux obstacles ?**

- a Vous avez l'impression que ce sont toujours les mêmes raisons qui vous font échouer
- b Vous pensez que lorsque l'on veut quelque chose, il faut s'entêter malgré l'avis des autres
- c Vous pensez que face à un problème il n'y a jamais de solution unique

**11 Lors d'une soirée, vous abordez un groupe de personnes que vous ne connaissez pas. A votre approche, vous percevez quelques murmures...**

- a Vous êtes persuadée que l'on dit du mal de vous
- b Vous abordez le groupe en souriant et en demandant s'ils sont en train de discuter votre sujet
- c Vous évitez le groupe

**12 Quelle est pour vous la situation la plus frustrante...**

- a Lors d'une soirée, personne ne

vous regarde, ni ne s'intéresse à vous

b Les autres ne connaissent pas l'étendue de votre talent

c Vous pourriez donner plus de vous-même si on vous le demandait

**13 Dans les vestiaires, après avoir fait du sport...**

- a Vous vous mettez facilement nue devant les autres sans vous poser de questions
- b Vous attendez que le vestiaire se vide avant de prendre votre douche
- c Vous préférez prendre une douche chez vous c'est plus simple

**14 Devant votre télé, vous**

**entendez une personne dire le plus grand mal de quelqu'un qui vous est chère. Comment réagissez-vous ?**

- a Vous éteignez immédiatement le téléviseur
- b Vous écoutez jusqu'au bout sans rien dire
- c Vous écrivez immédiatement une lettre à la chaîne pour vous plaindre

**15 À l'occasion d'un bal masqué, quel costume choisissez-vous ?**

- a Le bourreau avec son masque et sa hache
- b La fée avec sa coiffe et sa baguette magique
- c La paysanne avec ses vêtements troués

## Maintenant comptez vos points

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	1	1	1	2	1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2
B	3	2	2	3	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	3
C	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1

### Vous avez moins de 25 points

Alléluia, on peut dire que vous vous en tirez très bien. Si vos réponses sont toutes honnêtes, il n'y a pas le moindre nuage d'angoisse ou de névrose à l'horizon. Sans être impudique, vous plaisez par votre naturel. De temps à autre, une petite crise de confiance vous envahit, qui vous fait douter de vos capacités, mais votre tempérament et votre entourage proche vous ont appris à surmonter l'obstacle sans douleur. Notre conseil : ne changez rien car c'est comme cela que l'on vous aime.

### Vous avez de 26 à 35 points

À vous voir, on n'imaginerait pas 2 secondes qu'il y a autant d'agitation sous ce petit crâne. Vous avez tendance à vivre dans un monde parfait et idéalisé. Cette vision idyllique de votre univers vous empêche de relativiser et d'optimiser votre personnalité, ce qui semble développer chez vous quelques germes d'insatisfactions. Soyez plus objective et indulgente avec vous-même, ne cherchez pas dans le regard des autres vos qualités. Notre conseil : n'intellectualisez pas autant et riez bêtement le plus possible.

### Vous avez plus de 36 points

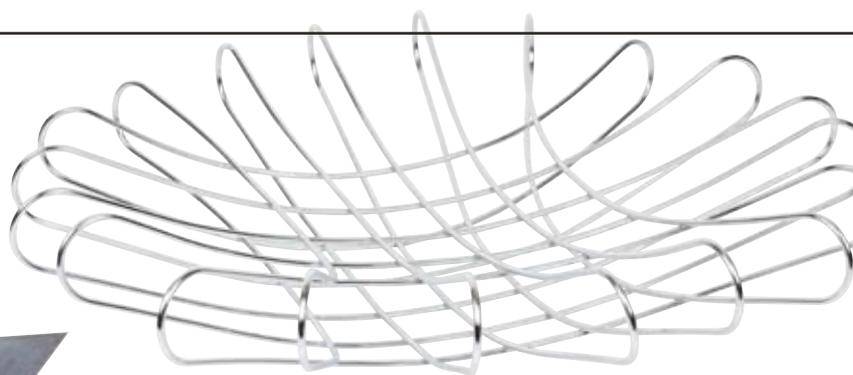
Aie, aie, aie ! La partie n'est pas gagnée. Soit vous êtes un peu énervée aujourd'hui et vous avez répondu n'importe quoi, soit... Il vaut mieux tourner la page. Le complexe d'infériorité pousse celui qui en souffre à se mettre inconsciemment en situation d'échec. Notre conseil : parlez avec d'autres de vos états d'âme, c'est déjà mieux prendre en main votre destin.



## J'oublie rien

La vraie ardoise, celle qui recouvre les chaumières dans le Nord de la métropole. Taillées en forme d'étoile ou de cœur, elles deviennent de redoutables pense-bêtes, on peut y inscrire à la craie les mots à ne pas oublier. Munie d'une lanière en cordage, la déco se fait écolo.

**Ardoise. Maison de famille, Saint-Gilles les Bains**



## Table design

Cette jolie corbeille de fruits en fil métallique ne passera pas inaperçue sur votre table à manger ou sur la paillasse de votre cuisine. Pour mettre en valeur ce porte-fruit très design, posez-le sur une surface lisse noire ou blanche.

**Porte fruits en fil métallique. Guest, Sainte-Clotilde**



## Hôtel du Nord

Un objet inattendu. La célèbre petite sonnette des comptoirs des halls d'hôtel d'autrefois. Tout pareil, comme dans les films, il suffit d'une petite tape ferme pour produit le son mille fois entendu. Idéal pour rassembler les marmailles lorsqu'il s'agit de passer à table.

**Sonnette. Maison de famille, Saint-Gilles les Bains**

## Tabouret fantaisiste

Elaboré pour les petits espaces, ce tabouret bas en fer forgé de couleur argenté est très original. Son ensemble lumineux et ses courbes douces et élégantes conféreront à votre intérieur un certain cachet.

**Tabouret en fer forgé. Bois & Chiffons, Sainte-Clotilde**



## Petit-déjeuner rustique

Bois & Chiffons réinvente le petit-déjeuner bucolique avec cet ensemble aux couleurs crème. Une forme indémodable, des motifs en relief, une couleur intemporelle... C'est tout ce que l'on aime.

**Tasse, sous-tasse et cuillère. Bois & chiffons, sainte-Clotilde**



## Détournement d'objet

Une jardinière remplie de fleurs, c'est tellement banal. Mise plutôt sur l'originalité, avec un peu d'imagination, elle devient un porte flacons, dans **vo**tre salle de bain.

**La jardinière - L&M, Saint-Gilles les Bains**

## L'orient chez soi

Le plateau XXL peut tout faire. Petite table improvisée, guéridon pour soirées délire ou tout simplement plateau tournant.

Plateau - L&M - Saint-Gilles les Bains

**Parfumez  
autrement**



Des senteurs enivrantes diffusées par un produit très design pour des instants cocooning.

**Parfum de déco  
Cocoon Le Goatier  
Casa-Lila,  
Saint-Denis**



## Géométrie variable

Selon vos goûts et vos envies, donnez à votre bougie un second souffle en faisant pivoter les éléments en cire qui la compose.

**Bougies rotatives**

La Caverne d'Ali-Baba, Saint-Denis.

**Branché,  
le chandelier**

Ils ont du cachet, les chandeliers dorés. À la fois objet déco et porte bougie, ils habitent les intérieurs en un clin d'œil.

**Chandelier - L&M, Saint-Gilles les Bains**



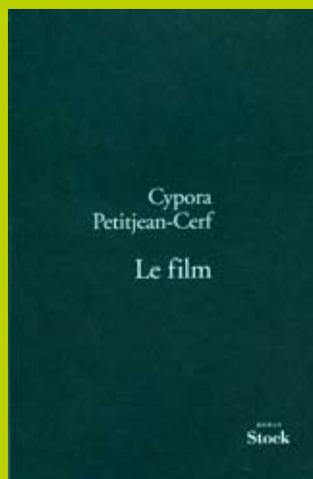


## Rentrée littéraire

# Révélation

A Marc-en-Barouel, petite ville du Nord de la France, Ruth, la nouvelle institutrice s'ennuie. Pire, elle commence à ne plus supporter ses petits élèves. Un beau jour, elle sympathise avec sa voisine, Gisèle, guichetière à la Poste et lui propose de participer au Festival international du film documentaire de Marseille. Les deux femmes se filment à tour de rôle, évoquant blessures et interrogations. Ruth et son identité juive. Gisèle et le mystère de son adoption. Pour réaliser le documentaire, elles élisent domicile sur la terrasse de Gisèle et poussent à la porte, Juan, le mari de celle-ci. Pendant ces heures d'errance forcée, Juan va avoir une vraie révélation : une affiche annonçant une exposition, un tableau de Munch et c'est tout un monde d'émotions nouvelles qui s'ouvre à lui. Désormais pendant les tournages, il mènera une sorte de vie parallèle faite d'art et de beauté. Ce projet de film, si innocent au départ, va vite devenir un élément essentiel de la vie de Gisèle et de Ruth. Mais aussi de celle de Juan, de l'étrange voisine Madame Havetz ou encore de Chrissie la boulangère. Chacun veut y figurer, chacun se raconte, se dévoile et se découvre devant la caméra. Un roman qui commence bien innocemment entre accent ch'ti et petites vies étriquées. Mais bien vite, on gratte les surfaces pour découvrir des personnages

terriblement attachants, des vies frustrées, volées, étouffées. Des mondes intérieurs que le fameux film de Ruth et Gisèle va mettre en lumière. Même le moins sympathique des protagonistes finit par nous donner envie de s'asseoir avec lui et de poser la main sur son épaule. Juste ça, pour lui dire qu'on l'a compris.



LE FILM DE CYPORA  
PETITJEAN-CERF  
STOCK

## Voyage en enfer

En 1944, le fantasmagorique et fanfaron Ali Banana quitte son Nigéria natal pour rejoindre une unité spéciale de la Royal West African Army. Commence alors au fin fond de la Birmanie un véritable voyage en enfer : une jungle noyée de pluies, infestée de snipers, de bêtes sauvages et de cadavres à la dérive et de sangsues. Pris dans l'apocalypse, le soldat Banana et ses frères d'armes, les « Chindits », vont peu à peu sombrer dans la folie. Inspiré de faits et de personnages réels, La drôle et triste histoire du soldat Banana est un inoubliable récit, cru et violent mais illuminé par de somptueux éclats de drôlerie et de poésie.



LA DRÔLE ET TRISTE HISTOIRE DU  
SOLDAT BANANA  
DE BIYI BANDELE  
GRASSET

## A la dérive

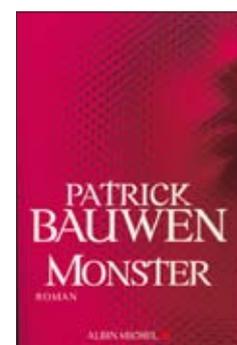


A force d'observer l'immeuble d'en face, l'attention de Betty se focalise sur une vieille dame joyeuse qu'elle baptise Félicité. Lorsque Félicité est envoyée contre son gré dans une maison de retraite, Betty remue ciel et terre pour la retrouver. Une véritable amitié va les lier. Lorsqu'une nouvelle va plonger Félicité dans le mutisme, Betty prend du recul et part quelques jours. A son retour, Félicité est morte et Betty sombre dans la mélancolie. Dans une langue inventive dont elle a le secret, Fatou Diomé évoque les destins de ceux qui, un jour, décident de larguer les amarres.

INASSOUVIÉS, NOS VIES DE FATOU DIOME  
FLAMMARION

## Plongée dans l'horreur

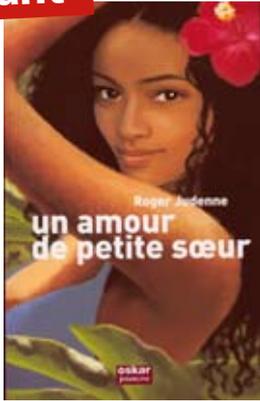
Lors d'une garde de nuit, Paul Becker voit arriver son ami flic accompagné d'un détenu. Lors de la consultation, le prisonnier tente de s'échapper et dans la panique, perd un téléphone portable. En le consultant, la vie du docteur



Becker bascule dans l'horreur. Et la nôtre aussi. Car c'est là toute la force de Patrick Bauwen, auteur de l'époustouflant « L'œil de Caine » : il entraîne le lecteur dans les rebondissements et les faux-semblants pour mieux se jouer de lui. Un thriller haletant où le lecteur devient malgré lui le héros.

MONSTER DE PATRICK BAUWEN  
ALBIN MICHEL

## Enfant

**Amour interdit**

Mélisse a 15 ans. Cinara, 16. Elle est Réunionnaise, il est Cambodgien. Ils sont frère et sœur. En compagnie de leurs parents, ils s'apprentent à découvrir l'île natale de Mélisse. Une confrontation avec le passé qui inquiète un peu leur mère. Mais Cinara, lui, découvre autre chose de bien plus inquiétant : il est amoureux de Mélisse, sa sœur. Le jeune garçon cherche à lutter de toutes les façons contre cet amour qui lui fait peur. Mais qu'advierait-il s'il était finalement partagé ?

**UN AMOUR DE PETITE SŒUR DE ROGER JUDENNE**  
OSKAR JEUNESSE

**Jour de lessive**

La pluie s'est enfin calmée dans la forêt. L'occasion pour la famille Souris d'aller à la rivière faire une grande lessive et de s'ébrouer joyeusement dans l'eau fraîche. Dans les grandes planches colorées du japonais Kazuo Iwamura se cachent

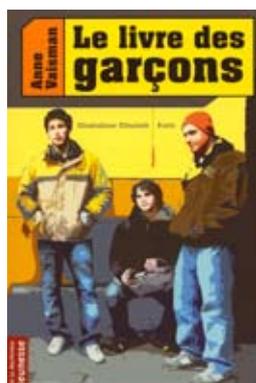


plein de petits détails à découvrir avec nos bambins.

**LA LESSIVE DE LA FAMILLE SOURIS**  
**DE KAZUO IWAMURA**  
LUTIN POCHE DE L'ÉCOLE  
DES LOISIRS

**100% mec**

Une fois n'est pas coutume, voilà un bon gros livre qui s'adresse aux garçons. Pour leur parler des filles mais avant tout d'eux-mêmes, de leur corps, des changements et répondre à certaines de leurs interrogations. Si ce genre



d'ouvrages concernant les filles ne manquent pas dans les rayons des librairies, les garçons étaient les grands oubliés. Comme si leur adolescence à eux était plus facile à vivre. Une croyance populaire qu'il est bon d'égratigner. C'est chose faite et on salue l'initiative d'Anne Vaisman.

**LE LIVRE DES GARÇONS**  
**D'ANNE VAISMAN**  
DE LA MARTINIÈRE JEUNESSE

**Dans le monde des grands**

Maxime aura ses sept ans demain mais c'est aujourd'hui qu'il fête son anniversaire avec sa maman. Dans une pièce « blanche et moche », sa mère qu'il ne connaît pas vraiment lui offre un gâteau au chocolat pas très bon mais ce n'est pas grave. Parce que c'est une des rares choses qu'il peut partager avec elle dans le parloir de cette prison où sa mère est enfermée. Un court texte touchant qui dit les sentiments

contradictoires, les blessures et l'amour d'un petit garçon privé de maman.

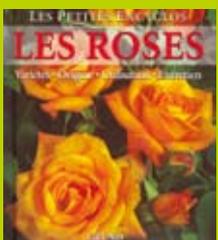
**T'ES UN GRAND GARÇON MAINTENANT DE MIKAËL OLLIVIER**  
EDITIONS THIERRY MAGNIER, COLL. PETITE POCHE

## Pratique

**Des mots et des mets**

Ce n'est pas un livre de cuisine mais il peut y trôner sans rougir. Citations, extraits littéraires, proverbes, autant de bon mots qui ouvrent l'appétit autant que l'esprit. Et comme le disait si bien Maupassant : « De toutes les passions, la seule vraiment raisonnable me paraît être la gourmandise. » Alors à table !

**UNE IDÉE GOURMANDE PAR JOUR DE VALÉRIE STRAUSS-KAHN**  
CHÉNE

**Allons voir si la rose...**

S'il est une fleur qui symbolise l'amour et la beauté, c'est bien la rose. Alors avant d'aller voir si elle a bien éclo, il faut savoir les cultiver. Pour choisir son rosier sans faute note, fiez-vous à ce guide complet : achat, exposition et entretien n'auront plus de secrets pour vous. Déjà les noms de ces délicates fleurs sont à eux seuls un voyage poétique.

**LES ROSES**  
GRÜND

**Dormez maintenant**

Insomniaques de tout poil,

réjouissez-vous !

Grâce à ce CD, vous devriez retrouver des nuits paisibles en moins de deux. Enfin en 10 minutes puisque c'est le temps que durent les petits exercices conseillés par Anne Tardy, une



ancienne insomniaque. Après le livre, voilà le CD à glisser dans votre platine avant de vous blottir dans les bras de Morphée.

**10 MINUTES POUR BIEN DORMIR**  
**(LE LIVRE LU PAR MARIE-DO FERRÉ)**  
FLAMMARION



RUBRIQUE SIGNÉE  
CLAUDINE ROBERT HOARAU  
DIÉTÉTICIENNE  
NUTRITIONNISTE LIBÉRALE  
À SAINT-DENIS

# Perdre du poids **OUI** mais pas n'importe comment

Perdre du poids signifie perdre de la masse grasse et non du muscle. Or, certains « régimes » déséquilibrés font perdre plus de protéines (de nos muscles et de nos organes) que de graisse.

Certains régimes « miracles » prônent des affirmations telle que : perdez 5 kilos en 8 jours ». Ces

affirmations sont abusives. D'autres basés sur des produits fort chers, font « rêver ».

Le problème n'est pas de perdre du poids en un temps record. Mais l'intérêt est de ne pas les reprendre dans les semaines qui suivent l'arrêt du régime. Perdre du poids n'est pas une course contre la montre.

“ De manière générale, il est important d'être accompagné par un professionnel de santé (médecin nutritionniste, diététicien nutritionniste). Un suivi et des échanges réguliers renforcent la motivation. ”

## La bonne attitude

Perdre du poids durablement signifie changer quelques habitudes alimentaires et de vie. Ce n'est pas un bon repas qui fera perdre du poids mais ce sont les petits excès quotidiens qui sont à l'origine d'une prise de poids.

C'est le moment de retrouver une alimentation équilibrée, une alimentation variée où vous devriez retrouver le vrai goût de beaucoup d'aliments.

C'est le moment d'apprendre ou de réapprendre toutes les préparations possibles au lieu de se limiter aux plats industriels. Il s'agit de penser l'alimentation autrement. Aucun aliment n'est à supprimer. Chaque aliment a sa place. Tout sera une question de quantité consommée, de fréquence de consommation du produit.

Maigrir ne signifie pas « être au régime », dont le terme a une connotation négative et qui n'entraînera que de la frustration.

Il faut savoir garder les aliments « plaisir ». Savoir les inclure de temps en temps en respectant ses envies dans le cadre d'une alimentation nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.



## QUELQUES CONSEILS UTILES

► Limitez les aliments ayant une valeur énergétique élevée c'est-à-dire qui apportent beaucoup de calories et qui n'ont pas un grand intérêt nutritionnel. Par exemple, ceux contenant beaucoup de graisses et de sucre cachés (friture, biscuits, charcuterie, fromage...)

► Contrôlez la quantité de féculents (riz, pain, pâtes, pomme de terre...) mais sans les exclure de l'alimentation.

► Diminuez nettement la consommation d'alcool.

► Axez l'alimentation principalement sur les fruits et les légumes riches en fibres, vitamines, minéraux en faisant attention à l'assaisonnement ; les protéines en choisissant de préférence les viandes maigres (poulet, dinde, lapin...), les poissons, les œufs ainsi que les produits laitiers pauvres en matières grasses (lait, yaourt au lait écrémé).

► Ayez un apport en eau suffisant.

► Faites 3 repas équilibrés par jour pour éviter le grignotage.

► Mangez lentement pour avoir le sentiment de satiété ; ce qui évitera de se resservir.

► Combattez l'ennui et l'inactivité qui risquent de conduire droit au réfrigérateur.

► Dernier point : pratiquez une activité physique régulière. Faire du sport ne fait pas maigrir mais permet de maintenir l'organisme en bon état et de renforcer sa masse musculaire.

## LES ERREURS À ÉVITER

◆ Se lancer seul dans un « régime » mal composé et mal équilibré.

◆ Vouloir l'impossible. Vouloir être mince à tout prix. Nous sommes tous différents. L'intérêt est de perdre des kilos superflus et de se sentir mieux dans son corps.

◆ Une règle générale pour ceux qui souhaitent maigrir vite : au plus vite le poids est perdu, au plus vite il reviendra. Le corps n'est pas fait pour supporter des variations importantes et rapides de poids : on considère que perdre entre 500 grammes et un kilo par semaine est un rythme médicalement acceptable.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ACCOMPAGNÉE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE (ET UN PEU DE VOLONTÉ) SONT LE GAGE D'UNE PERTE DE POIDS PROGRESSIVE, MODÉRÉE MAIS DURABLE.

## La question à se poser

Qu'est-ce qui est le plus important : mon poids dans un mois ou mon poids dans un an ?

Choucroute à la papaye



Brasserie-Pub L'Austin

17 rue de la Martinique, 97490 Sainte-Clotilde, tél. 0262 52 14 72

Paëlla de Valence



Brasserie-Pub L'Austin

17 rue de la Martinique, 97490 Sainte-Clotilde, tél. 0262 52 14 72

Couscous marocain



Brasserie-Pub L'Austin

17 rue de la Martinique, 97490 Sainte-Clotilde, tél. 0262 52 14 72

Coulant au chocolat



Brasserie-Pub L'Austin

17 rue de la Martinique, 97490 Sainte-Clotilde, tél. 0262 52 14 72

## PAËLLA DE VALENCE

Pour 6 personnes

### Les ingrédients

- 1 poulet de 1.300 kg coupé en morceaux
- 200 g de chorizo
- Huile d'olive
- 500 g de cocktail de fruits de mer
- 2 poivrons
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates
- 500 g de petits pois
- 18 moules
- 400 g de crevettes décortiquées
- 6 camarons 6/8
- 6 gambas avec tête
- 500 g de riz à grains longs
- Safran
- Sel, poivre

### Préparation

- Faire rissoler le poulet dans de l'huile d'olive. Ajouter le chorizo, du sel, poivre et remuer.
- Retirer le poulet et ajouter les poivrons coupés en lanières. Faire sauter pendant 10 minutes puis ajouter le cocktail de fruits de mer, le riz les oignons émincés et l'ail haché. Lorsque le riz est translucide, ajouter les tomates en quartiers et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Faire revenir les camarons ainsi que les gambas.
- Ajouter le poulet, les petits pois, les camarons et remuer délicatement. Saler, poivrer à votre goût et ajouter le safran ainsi que 2 verres d'eau chaude. Lorsque l'eau est presque entièrement absorbée, ajouter les moules bien brossées en les enfouissant dans le riz. Dès que les moules sont ouvertes, décorer avec les gambas et servir.

Les fiches cuisine **Femme** magazine  
Photo : Jean-Noël Enilorac

## COULANT AU CHOCOLAT

Pour 8 personnes

### Les ingrédients

- 4 œufs
- 250 g de chocolat
- 70 g de farine
- 50 g de sucre
- 75 g de beurre

### Préparation

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- Battre les œufs avec le sucre.
- Ajouter ce mélange au chocolat fondu. Incorporer la farine et mélanger le tout.
- Mettre dans des moules et laisser reposer au réfrigérateur.
- Le lendemain passer 10 minutes au four, température 180°, puis démouler.
- Vous pouvez y adjoindre une boule de glace vanille.

Les fiches cuisine **Femme** magazine  
Photo : Jean-Noël Enilorac

## CHOUCROUTE À LA PAPAYE

Pour 4 personnes

### Les ingrédients

- 1 kg de choucroute à la papaye maison
- 2 oignons
- Saindoux
- Vin blanc
- 500 g de poitrine de porc maigre salé
- 2 saucisses fumées
- 4 knacks
- 500 g de pomme de terre vapeur.

### Préparation

- Dessaler la choucroute sous l'eau froide. Emincer les oignons et les faire revenir dans le saindoux. Ajouter la choucroute et la faire revenir 10 minutes. Ajouter le vin blanc, porter à ébullition et rajouter les saucisses fumées. Faire cuire à feu doux pendant 1 h en rajoutant un peu d'eau.
- Faire cuire dans de l'eau la poitrine ainsi que les knacks.
- Dresser votre plat en décorant avec le lard, les knacks et les pommes de terre cuites à l'eau.

Les fiches cuisine **Femme** magazine  
Photo : Jean-Noël Enilorac

## COUSCOUS MAROCAIN

Pour 10 personnes

### Les ingrédients

- 6 courgettes
- 6 carottes
- 6 tomates
- 4 navets
- 4 poivrons
- 6 oignons
- 1 tête d'ail
- 1 boîte concentré de tomate
- 2 cuillères à café de safran
- 1 boîte de pois chiche
- 10 morceaux de souris d'agneau
- 10 morceaux de poulet
- 10 merguez
- 2 kg de semoule moyen
- Cumin – épices couscous (rasel nout)- coriandre moulu – curcuma - harissa marocaine ou tunisienne
- Huile olive
- Sel et poivre
- 3 feuilles de céleri.

### Préparation

- La veille, faire macérer la viande avec de l'huile d'olive, harissa et coriandre.
- Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive, ajouter le concentré de tomates l'harissa, de l'eau, le cumin, du coriandre moulu, des épices à couscous, du curcuma, le rasel nout. Après 2 minutes ajouter la viande et laisser cuire.
- Couper les légumes en assez gros morceaux et les tomates en lanières.
- Réserver les viandes lorsqu'elles sont cuites et ajouter de l'eau, les carottes ainsi que les navets. A mi-cuisson, ajouter les courgettes et avant la fin de cuisson les poivrons et les feuilles de céleri.
- Préparer la semoule en y ajoutant un peu d'huile d'olive, 2 verres d'eau et du sel. Remuer, laisser reposer 10 mn. Porter l'eau à ébullition dans un couscoussier et mettre la semoule dans le panier. Laisser cuire 10 mn puis retirer et rincer la semoule avec 2 litres d'eau. Remuer en y ajoutant de l'huile d'olive. Laisser reposer 20 mn, puis faire recuire. Lorsque la vapeur sort à travers les grains, laisser cuire 5 minutes.
- Faire cuire les merguez dans une poêle.

Les fiches cuisine **Femme** magazine  
Photo : Jean-Noël Enilorac

# Un voyant a brisé mon couple

Nathalie\* s'est laissé séduire par les sirènes de la voyance, jusqu'à s'en brûler les ailes. Récit.

[PROPOS RECUEILLIS PAR FLORENCE MERLEN]

**J'ai toujours eu la tête sur les épaules.** À la case, j'étais la petite fille responsable à qui l'on confiait le porte-monnaie pour aller chercher le pain. J'étais beaucoup plus sérieuse que mes frères pourtant plus âgés, toujours à faire les 400 coups. Après une scolarité exemplaire à Saint-Denis jusqu'en terminale, je me suis envolée pour la métropole où j'ai décroché haut la main mon master de droit. De retour sur mon île natale, je n'ai pas eu de peine à trouver un travail dans ma branche. C'est alors que j'ai rencontré Régis\*, j'avais 24 ans, nous nous sommes mariés un an plus tard. Bref, une vie rangée, une vie rêvée avec un mari adorable et la naissance de notre petite fille.

**À cette époque, Séverine\*, mon amie d'enfance, traversait une passe difficile.** Nous étions déjà complices, les difficultés nous ont encore plus rapprochées. Je connaissais tout de sa vie, ses déboires sentimentaux et ses problèmes d'argent. Un soir où le moral était au plus bas, elle décida de téléphoner à un cabinet de voyance, une ligne disponible 24h sur 24. Un numéro qu'elle avait trouvé dans un quelconque magazine. Il suffisait d'attendre son tour, tout en écoutant les conversations des autres. Une dizaine de voyants était disponible. Elle est tombée sur Esméralda... Séverine a très vite zappé l'histoire. C'était juste une parenthèse amusante, de quoi se distraire un soir de déprime. Car elle n'y croyait pas une seconde à la rencontre du prince charmant, prévu le mois prochain. D'ailleurs, les faits ont plaidé en sa faveur, puisque aucun grand blond n'est venu frapper à sa porte. Esméralda avait tout faux.

**De mon côté, moi qui n'avais jamais consulté un voyant de ma vie et n'en avais jamais ressenti la nécessité, j'ai voulu tenter l'expérience.** Quelle idée ! Je me suis prise au jeu, je dirais même que je suis devenue accro en deux temps trois mouvements. C'était le début de la descente aux enfers...

Le principe de la voyance par téléphone était bien pratique. Seule, lorsque Régis était chez ses parents avec la petite, téléphoner à la voyante était devenu un réflexe pavlovien. Pour un oui, pour un non, j'avais besoin de savoir ce qui allait m'arriver. Un collègue de bureau jaloux, le passage en classe supérieure de la petite, mon prochain voyage en métropole... Toutes les occurrences de ma vie étaient désormais passées au crible par une tripotée de voyants. Entre

temps, les factures de téléphone tombaient comme des couperets. Avec un numéro surtaxé, elles explosaient le budget, dépassant facilement les 300 à 400 euros par mois. Régis ne s'est aperçu de rien. Confiant en mes qualités de comptable, j'étais aux commandes des finances du ménage.

**Tout a vraiment basculé le jour où je suis tombée sur Didier, un nouveau venu sur le réseau, « voyant médium pur, sans support » disait-il.** Dès la première consultation, il m'annonce l'impensable : Régis a une maîtresse. La pilule a du mal à passer. Fin psychologue, le médium se montrait très persuasif. Nos rendez-vous quotidiens tournaient toujours autour de la trahison supposée de mon mari. Je finis par m'en convaincre moi aussi, dur comme fer. À la case, je devenais exécration. Le moindre prétexte était sujet à dispute. Au lieu de calmer le jeu, Didier enfonçait le clou. Chaque appel me plongeait dans une rage noire. Au bout de six mois de reproches et d'incessantes critiques, Régis a fini par craquer, il a pris ses affaires. Je suis restée béate. Pour Didier, Régis avait tout simplement fui avec sa maîtresse. En ce mois de décembre, j'étais à la fête, j'en étais quitte pour plus de 400 euros de facture téléphonique et un mari furieux qui ne me comprenait plus. Mon ménage partait à la dérive comme un bateau fou. Pourtant rien ne m'a ouvert les yeux, je continuais à m'abreuver de mensonges par téléphone. Rien ne s'est arrangé avec Régis. Un an plus tard, nous avons fini par divorcer. Je me suis pris une grande claque. Un électrochoc qui m'a fait sérieusement réfléchir. Aujourd'hui, à 34 ans, je me sens stupide d'avoir cru en ces inepties. J'ai perdu mon amour.

(\*) Prénoms d'emprunt.

## VOUS AUSSI, TÉMOIGNEZ !

Vous avez vécu une histoire d'amour hors du commun, vous souhaitez partager avec d'autres une expérience heureuse, malheureuse, étonnante...

**Cette rubrique est la vôtre**

Contactez la rédaction de Femme Magazine

**Par mail :** [femmomag@jir.fr](mailto:femmomag@jir.fr)

**Ou par courrier :** Femme Magazine « Moi lectrice »

BP 40019 – 97491 Sainte-Clotilde cédex

N'oubliez pas de préciser votre numéro de téléphone.

Une journaliste vous contactera pour recueillir votre témoignage.

# Soirées VIP



**Margaret Robert, maître de conférence, Madée Payet, développeur social, et Josie Florestan, cadre infirmière à l'Arar.**



**Louis Chan Liat, Gilbert Annette, maire de Saint-Denis, et Georges Chane Liat, digitopuncteur.**



**Bernard Leug, commercial, et Fabienne Thevenin, commerciale chez Mado.**



**Jerry Ayan, président de la Fédération des Associations Chinoises de la Réunion, et Changai Yu, professeur de chinois, de calligraphie et musicien d'instruments chinois, médaillé de la ville de Saint-Denis.**



**Chane Hime, doctorant en sciences économiques, et René-Louis Pestel, adjoint délégué à la culture.**



**Isabelle Chane-Pane, Jean-François Law Dune, membre actif de l'Amicale des Réunionnais d'Origine Chinoise, médaillé de la ville de Saint-Denis, et Gisèle Law Dune.**

## La ville honore

Effervescence et récompenses ce soir-là à la mairie de Saint-Denis. A l'occasion du Nouvel An chinois, cinq personnalités de l'île ont reçu la médaille de la ville en récompense de leurs actions au sein d'associations oeuvrant pour la promotion de la culture chinoise.



**Carmen Thue-Tun, professeur de danses traditionnelles chinoises, Suzy Fong Yan, présidente de l'Amicale des Réunionnais d'Origine Chinoise, toutes deux médaillées de la ville de Saint-Denis.**



**Marie-Claire Law-Tho, directrice d'école, et Elise Tambouran, consultante en cosmétique.**



**Qi Lin Lion's and Dragon Team, musicien et danseur de danse du lion.**



**Nadine Vaïti, artiste, Christine Salem, chanteuse, et Lolita Tergemina, comédienne.**



**Rosanne Dupont, de l'hôtel Le Phoenix, Magalie Law-Wun, gérante de la société Milani design, et Suzy Fo Yam, responsable achat chez Fo Yam.**



**Jimmy Ko-Kivok-Yun, ingénieur à l'Université de la Réunion, et Silvia Ko-Kivok-Yun, assistante au cabinet du maire de Saint-Denis, ainsi que leurs enfants, Elsa et Xavier.**

**Christian Leuck, directeur de la communication au conseil général, Marie-Annick Perianayagom, collaboratrice au cabinet du conseil général, et Jean-Claude Perianayagom, ancien président des Prud'hommes.**



**Fawzia Houssene, service commande publique au conseil général, Valérie Fontaine, secrétaire générale au conseil général, sa fille Ophélie Nativel, Séverine Nirlo, directrice vie éducative au conseil général, et Lynda Savaranin, administrateur à la Caisse d'Épargne.**



**Marie-Annick Perianayagom, collaboratrice au cabinet conseil général, Aude-Palan Vergoz, présidente de l'Ucor, et Marie-Paskale Perrin, artiste peintre.**

# Une bonne année

Grande réception à la Villa du Département à l'occasion du Nouvel An chinois. Les associations réunionnaises oeuvrant en faveur de la culture chinoise étaient réunies ce 12 février pour une soirée dans la joie et la bonne humeur. [PHOTOS JEAN-NOËL ENILORAC]



**Joseph Chane Sing, directeur de l'UCB, groupe BNP Paribas et son épouse Rolone.**



**Maxime Chane Woon Ming, président de l'AEFC Saint-Paul, et Chung-Poo Lun, mémorialiste.**



**Isabelle Souprayenmestry de l'ABCC de Saint-Benoît, Vivienne Boyer, Odile Segonne, Solange Thireau de l'Aroc.**



**Nassimah Dindar, présidente du conseil général, Guy Siew, secrétaire général de la Fédération des associations chinoises, Jerry Ayan, président de la Fédération des associations chinoises de la Réunion.**



**Elise Tambouran, consultante, et Jean-Albert Tambouran, maître physicien.**



**Vivian Boyer, agent de prévention, et Bernard Cazal, responsable commercial chez Cazal.**



**Géraldine Belizaire, secrétaire comptable, et son fils Fabien.**



## FILLE DE COUV'

La sublime Bar Refaeli vient d'être élue par le magazine masculin américain « Sports Illustrated », meilleur mannequin de couverture. Du coup Léo est content. Léo ? Di Caprio, son boy friend. Ah bon.



## Elle a la cote

Alors que la cote de popularité du Président est en chute libre, celle de Rama Yade, sa secrétaire d'état aux Droits de l'homme, son icône rebelle et républicaine, ne connaît pas la crise. Elle devance Kouchner et Delanoë au baromètre Ipsos/Le Point.

## Ils ont dit



« Je déménagerais à Los Angeles, si l'Australie et la Nouvelle Zélande étaient avalées par un immense raz-de-marée, s'il y avait la peste bubonique sur toute l'Europe, et si l'Afrique avait disparue suite à une attaque extraterrestre. »

RUSSELL CROWE

## Star Ac bis

La nouvelle est tombée lors d'un de leurs concerts, via leur fondation Peapod Foundation : le groupe **Black Eyed Peas**, emmené par la dynamique **Fergie**, est sur le point de créer une sorte de « Black Eyed Peas Academy » pour les enfants défavorisés. Le but est de leur donner la chance de pouvoir faire carrière dans la musique ou faire des apparitions à la télé ou au cinéma. Will.i.am a déclaré : « En tant que groupe, nous nous devons d'aider ces jeunes et leur permettre de leur donner tous les outils possibles pour réussir dans une carrière artistique. » Cette action est conjointement réalisée avec l'aide de la fondation Adobe Youth Voices.



« 99 % des scénarii qu'on me propose, c'est pour jouer le noir de service... »

ANTHONY KAVANAGH



« Tous les hommes devraient porter des jupes. »

MADONNA



« Nous, les femmes, on a toujours l'impression que les prostituées connaissent mieux les hommes que nous. »

MONICA BELLUCCI

## La phrase la plus conne

« Je ressens mes fesses dans mon âme. »

BEYONCÉ KNOWLES



## SHOW ENTRE ELLES

Lou Doillon, Romane Bohringer, Karin Viard et Mélanie Doutey flashées à la présentation des créations Etam à Paris. Il devient parfois urgent de renouveler sa garde-robe.

### Vous avez dit bizarre

Quel est le point commun entre Jessica Parker, Helen Hunt et Jennifer Grey ? Aucune n'a su résister au charme de l'acteur Matthew Broderick, 46 ans. Bizarre, bizarre, il n'est ni riche, ni Einstein, ni jeune, ni beau. Il doit avoir de l'humour.



### On s'en fout

Pour la Saint-Valentin, Nicolas Sarkozy a offert à Carla un week-end à Val d'Isère.



### La presse peut rapporter gros

Comment gagner plus en travaillant moins ? On se transforme d'abord en bimbo, de préférence gonflée, genre Jordan (Katie Price). Ensuite on joue la provoc attitude dans les soirées VIP. On prend comme amant un chanteur mauvais garçon qui fait tomber les filles avec un seul tube, genre Peter André. Et avec lui on s'arrange avec la presse people anglaise, (si on vit en Angleterre), pour qu'elle scrute tous vos faits et gestes. Ainsi, on vit confortablement grâce à la médiatisation.

Solutions des mots fléchés du Femme Magazine N° 149

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

## Ophélie Winter

Née le 20 février 1974  
à Boulogne-Billancourt



## Poissons

Du 19 fév. au 20 mars.

**Cœur:** Vous n'arrivez pas à regarder la réalité en face, reprochant du même coup à votre partenaire de ne pas vous conforter dans vos idées.

**Travail/Argent:** Certains collègues vous soumettent des offres nouvelles, espérant un enthousiasme de votre part. Vous répondez par des silences. Étrange!

**Forme:** Impossible de vous stimuler.



## Bélier

Du 21 mars au 20 avril

**Cœur:** Vous ne vous sentez aucune énergie ni aucune envie de faire quoi que ce soit. Même votre partenaire ne parvient pas à vous donner la pêche. **Travail/Argent:** Vous êtes en proie à un cruel dilemme qui vous fait hésiter entre une offre intéressante et votre activité actuelle. Réfléchissez bien... **Forme:** Vous êtes mélancolique et cela ne vous va pas!



## Taureau

Du 21 avril au 21 mai

**Cœur:** Vous recevez une invitation qui vous fait plaisir. Célibataire, cette offre pourrait fort bien déboucher sur une belle histoire d'amour. **Travail/Argent:** Votre besoin de reconnaissance est comblé par les éloges qu'une personne, hiérarchiquement haut placée, vous adresse. Une chance à saisir. **Forme:** Douleurs lombaires.



## Gémeaux

Du 22 mai au 21 juin

**Cœur:** Vous lui demandez de vous protéger. Ne sachant plus quelle direction suivre, vous comptez sur ses conseils pour vous remettre sur les rails. **Travail/Argent:** Encore du pain sur la planche cette semaine: d'un côté, vous vous plaignez, mais cette situation vous oblige à réaliser des performances. **Forme:** Riez pour déstresser.



## Cancer

Du 22 juin au 22 juillet

**Cœur:** Célibataire, vous êtes attiré(e) par quelqu'un de votre entourage. À vous de le lui faire savoir. En couple, vous riez tous les deux pour des bêtises. **Travail/Argent:** Vos collègues s'étonnent de vos réactions. Incapable de réagir comme les autres, vous remontez à contre-courant. **Forme:** La gymnastique a des effets toniques.



## Lion

Du 23 juillet au 23 août

**Cœur:** Les absents ont toujours tort. Vous reprochez à votre partenaire de passer en coup de vent et de vous délaissier au profit de son entourage. **Travail/Argent:** Avide de vous perfectionner, vous sollicitez les talents de certains de vos collègues. Une semaine placée sous le signe de la formation. **Forme:** Des petites migraines.



## Vierge

Du 24 août au 23 sept.

**Cœur:** Un sourire complice, vous fondez comme neige au soleil. Vous aimez partager ces instants rares avec votre conjoint(e). **Travail/Argent:** Toujours des bavardages dans votre entourage: vous ne parvenez pas à concevoir que l'on puisse étaler ses problèmes personnels sur le lieu de travail. **Forme:** Vite fatigué(e) en soirée.



## Balance

Du 24 sept. au 23 oct.

**Cœur:** Vous aimez la montagne, votre partenaire adore la mer. Vos relations ne sont pas réellement au diapason. Sauf sur le plan charnel. **Travail/Argent:** Litiges avec une personne qui vous avait promis monts et merveilles et qui ne tient pas ses engagements. Votre patience a des limites. **Forme:** Un peu de sport, quelques efforts.



## Scorpion

Du 24 oct. au 22 nov.

**Cœur:** Tout est pardonné: écarts de conduite ou manque de ponctualité. Vous repartez sur des bases solides, après lui avoir demandé de faire des efforts. **Travail/Argent:** Ambiance stressante, non pas à cause des relations mais parce que vous êtes surchargé(e) de travail. **Forme:** Les amis vous stimulent pour faire du sport.



## Sagittaire

Du 23 nov. au 21 déc.

**Cœur:** Ses défauts vous attendrissent et même si ses maladresses vous agacent parfois, elles justifient certainement votre attachement à son égard. **Travail/Argent:** Toute peine mérite salaire, vous estimez qu'il est enfin temps de bénéficier d'une nette augmentation. **Forme:** Votre silhouette vous semble parfaite. Elle l'est.



## Capricorne

Du 22 déc. au 20 jan.

**Cœur:** Partager des instants précieux avec vous devient la priorité de votre partenaire. Son attitude prouve combien son attachement est sincère. **Travail/Argent:** Vos collègues vous emboîtent le pas et regardent dans la même direction que vous. Les relations sont constructives, les résultats probants. **Forme:** Une pêche d'enfer.



## Verseau

Du 21 jan. au 18 fév.

**Cœur:** Célibataire, quelqu'un risque de jouer avec vos sentiments, mélangeant amour et amitié en même temps. En couple, un malentendu familial provoque une discorde. **Travail/Argent:** L'argent est le nerf de la guerre et vous menez une bataille acharnée pour obtenir gain de cause. Vos adversaires finissent par capituler. **Forme:** Toujours de l'énergie à revendre. Vous êtes infatigable.

Retrouvez le cabinet Stella au 08.92.69.35.00 (0,31 €/mn.).  
Par SMS envoyez STELLA au 63234 \* (0,35 € par envoi + prix d'1 SMS)

plurimedia  
L'Agence TV, Cinéma, Animé

# Grégoire

Voyance immédiate PAR TÉLÉPHONE

Ne restez pas dans l'incertitude, osez l'appeler  
au contact de votre voix il saura vous capter



Voyant Médium international

Consultation en privé  
SUR RENDEZ-VOUS

à son cabinet de St Gilles / St Denis

0692 04 83 99

Il avait prédit : La libération d'Ingrid Betancourt, la guerre au Pakistan, la baisse de l'immobilier ...



Seule dans son four  
la quiche vous supplie :  
" Viens me chercher.  
Je commence à dessécher.  
Tu veux que ton dîner soit raté? "  
Votre quiche a beau tout essayer...  
Vous n'allez pas bouger.  
Félicitations.



**QUELQUES SECONDES D'INATTENTION ET VOTRE BÉBÉ PEUT CHUTER**



**SURVEILLER L'ENFANT SUR SA TABLE À LANGER = CHUTE ÉVITÉE**

⊕ L'anglais  
en s'amusant  
de 3 à 11 ans

mais aussi...

⊕ L'anglais  
autrement  
à partir de 12 ans

**Mars 2009**

## STAGES VACANCES

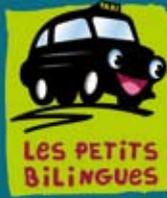
en mini-groupes (places limitées)

- ▶ St André
- ▶ St Gilles (Hermitage)
- ▶ St Denis

Class' Holiday : 3-6 ans, 7-11 ans  
Class' Intensif : 12-14 ans

Renseignements et inscriptions :  
**0262 21 09 09**

[www.lespetitsbilingues.com](http://www.lespetitsbilingues.com) - [www.classbilingue.com](http://www.classbilingue.com)



# Femme magazine

# MOTS FLÉCHÉS

A l'avantage	Complètement rassasié Chavirer	↓	Plagiées Ardoise	↓	Derniers travaux Massues	↓	Exclamation Issus	↓
↳	↓		↓		↓		↓	
Enlève les pépins Inusité	↳							Soutirés ↓
↳								
Carnages, massacres		Épreuve d'examen Bout de verre	↳				Sortis du néant	
Démoralisé profondément	Mignon Bien définir	↓	Prise au sein Copulative	↳ ↓		À cet endroit Bâtiment militaire	↳	↓
↳	↓		↓					
Prince ou princesse Éclat de voix	↳				Nombre de points Grands poissons	↳		
↳					↓		Derniers de la classe ↳	
Beige très clair		Antitussif Emblème socialiste	↳ ↓				Coiffure de fillette	Avant le capital Franchis le pas
↳		↓					↓	↳
Fièremment bombé Frustre, blesse	↳				Matière de perles Élève	↳		↓
↳					↓			Du 21 juin au 22 septembre ↓
Effet de recul Ni ré ni fa	↳				Oiseau de nuit	↳		
↳								
Deux cardinaux Disserte	↳		Encore une fois ! Agrément du Sud	↳ ↓			Brisé sa coquille Coutumes	↳
↳			↓					île à touristes Dilatée gaiement
		Ça n'en finit pas !	Cinq années Épouse du fils	↳			↓	
			↓					Idiot, stupide ↓
Nettoie en grattant	↳							
					Let, au tennis	↳		Âge regretté ↳
					Groupe fanatique	↳		

DRILLING  
DRIING



Le téléphone n'arrête pas  
de sonner dans la pièce à côté.  
Et si c'était votre meilleure copine  
qui voulait vous raconter  
sa soirée ou peut-être même  
le jackpot d'un jeu télé,  
le téléphone continue de sonner...

Et vous restez là.

BRAVO.



UN ENFANT PEUT SE NOYER EN QUELQUES SECONDES DANS 20 CM D'EAU



**SURVEILLER UN ENFANT DANS SON BAIN = NOYADE ÉVITÉE**



# SUZUKI SWIFT

3 PORTES 1.3 DDIS 75 CH

À partir de

**179€** /mois\*



\*Suzuki Swift 1,3 L DDIS 3 portes peinture métallisée : offre de location avec option d'achat sur 60 mois. Offre réservée aux particuliers, valable du 13 au 28 février 2009. Prix pour une Suzuki Swift 1.3 DDIS 3 portes, peinture métallisée incluse à 17 900 € avec remise de 1 700 € (bonus écologique inclus) soit 16 650 € (frais de mise à la route et remises déduits) ; versement d'un premier loyer de 6 600 € puis 179 €/mois pendant 59 mois. Valeur d'achat en fin de contrat 2 500 € soit un coût total en cas d'acquisition de 19 648,77 €. Montants exprimés en TTC. Hors assurances facultatives. Sous réserve d'acceptation du dossier par Crédit Moderne S.A. au capital de 4 575 776 €. Siège social : 22 rue Pierre Aubert - BP 58 - 97491 Sainte-Clotilde Cedex. N° 333 353 944 RCS Saint-Denis. Photos et document non contractuels. Dans la limite des stocks disponibles. Offre non cumulable avec toute autre offre de remise ou de reprise. Voir conditions en concession. Émission de CO<sub>2</sub> (g/km) : 119.



Un style de vie !



**SUZUKI - 0262 530 530**

SAINT-DENIS : 6 r du Gymnase - SAINT-PIERRE : 218 r Marius et Ary Leblond

NOUVEAU À SAINT-PAUL : expo Z.I. Cambaie