

PORTFOLIO

Véronique LEPORT



FLYERS



MAISONS DU MONDE
MEUBLES & DÉCORATION

UN STUDIO LOOK VINTAGE

Depuis les années 50, la culture du beau, du simple et de l'utile se conjugue au quotidien en Suède. Pour vous imprégner de l'esprit scandinave, rendez-vous dans le fameux quartier du triangle d'or à Stockholm. Galeries et showrooms vous ouvrent leurs portes pour vous faire découvrir les incontournables du design. Retrouvez chez vous l'élégance suédoise grâce à cette sélection un brin vintage qui mêle bois clair et noir graphique.

rendez-vous sur maisondumonde.fr et dans votre magasin.

- 2 COUSSINS EN TISSU NOIR ET BLANC 40 x 40 CM BROOKLYN inspirés par le style scandinave
- BOUT DE CANAPÉ EN MÉTAL BLANC Réajustement modulaire avec sa structure en métal élastique.
- CHAISE EN POLYPROPYLÈNE ET CHÊNE Chaise pliable en bois et en polypropylène, un mélange de modernité pour un rendu original et moderne.

5 ANS GARANTIE GRATUITE

FINEPIX J10

NOIR/SILVER

- 8,2 millions de pixels effectifs
- Zoom optique x 3
- 1600 ISO en pleine résolution
- Design en métal brossé et ultracompact 19 mm
- Compatible SD/SDHC
- Batterie lithium ion
- Mode stabilisateur d'image (anti-bouge)
- Ecran LCD 2,5"



FUJIFILM

TROIS CONCERTS, TROIS PIANISTES!

AUDITORIUM DE LA SEINE MUSICALE

	CHRISTIAN ZACHARIAS MUSIQUE DE CHAMBRE Soprano D. BÉL et "La Traviata" de Richard Strauss	VENDREDI 9 NOVEMBRE 20H30 avec le code «+20 MINUTES» SAT 1 35€ - 30€ SAT 2 35€ - 30€ SAT 3 10€
	Alice SARA OTT, PIANO LOT FRANCE / ALLEMAGNE Département naturel de l'Alsace - Chapeau, Suisse et Israël	SAMEDI 8 DÉCEMBRE 20H30 avec le code «+20 MINUTES» SAT 1 35€ - 30€ SAT 2 35€ - 30€ SAT 3 10€
	NICHOLAS ANGELICH DYNASTIE LISZT 1812 DYNASTIES Concerto pour piano n°11 de Liszt avec l'Orchestre dirigé par Laurentia Seghizzi	JEUDI 24 JANVIER 20H30 avec le code «+20 MINUTES» SAT 1 35€ - 30€ SAT 2 35€ - 30€ SAT 3 10€

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT AVEC LE CODE PROMO «+20 MINUTES»
www.laseinemusicale.com
01 74 34 53 53

La Seine Musicale (33e Région 93100 St-Denis de la Plaine) | Métro | RER | Bus | Vélo | Vélo de Seine

INFLUA | LA SEINE MUSICALE | hauts de seine événement



Aéroport Sud de France

PRINTEMPS ÉTÉ 2018

du 29 mars au 31 octobre 2018

GUIDE HORAIRES

AÉROPORT DE PERPIGNAN

Toutes l'actualité de l'aéroport sur www.aeroport-perpignan.com



voyages
évasion pour tous

Le soleil à prix fondu à Fuerteventura !



599€*

Oclub Barcelo Jandia Mar 4*
Une formule club en solo, en duo ou en famille
en tout inclus à prix exclusif



599€*

Oclub Design Hotel R2 Bahia Playa 4*
Une formule «adulte only», (interdit au moins de 17 ans)
en tout inclus à prix exclusif



659€*

Suite Hotel Atlantis Fuerteventura Resort 4*
Soleil, plage et découvertes surprenantes à prix exclusif

voyages.com
évasion pour tous

* Prix par personne au départ de Paris et province, base chambre double standard, 7 nuits et pension indiquée, sous réserve de disponibilité à la réservation. O voyage est une marque de THALASSO N°1 Sati au capital de 300 000 € - PMA075110150 - IATA: 20 2 56504 - Garantie financière: APS - Garantie responsabilité civile et professionnelle hiscox - RCS: 445 339 138 - Nanterre N°SIRET 445 339 138 00049

iles Canaries | Fuerteventura La playa de Corcos

AFFICHES



UN SPECTACLE
CHORÉGRAPHIQUE
& MUSICAL

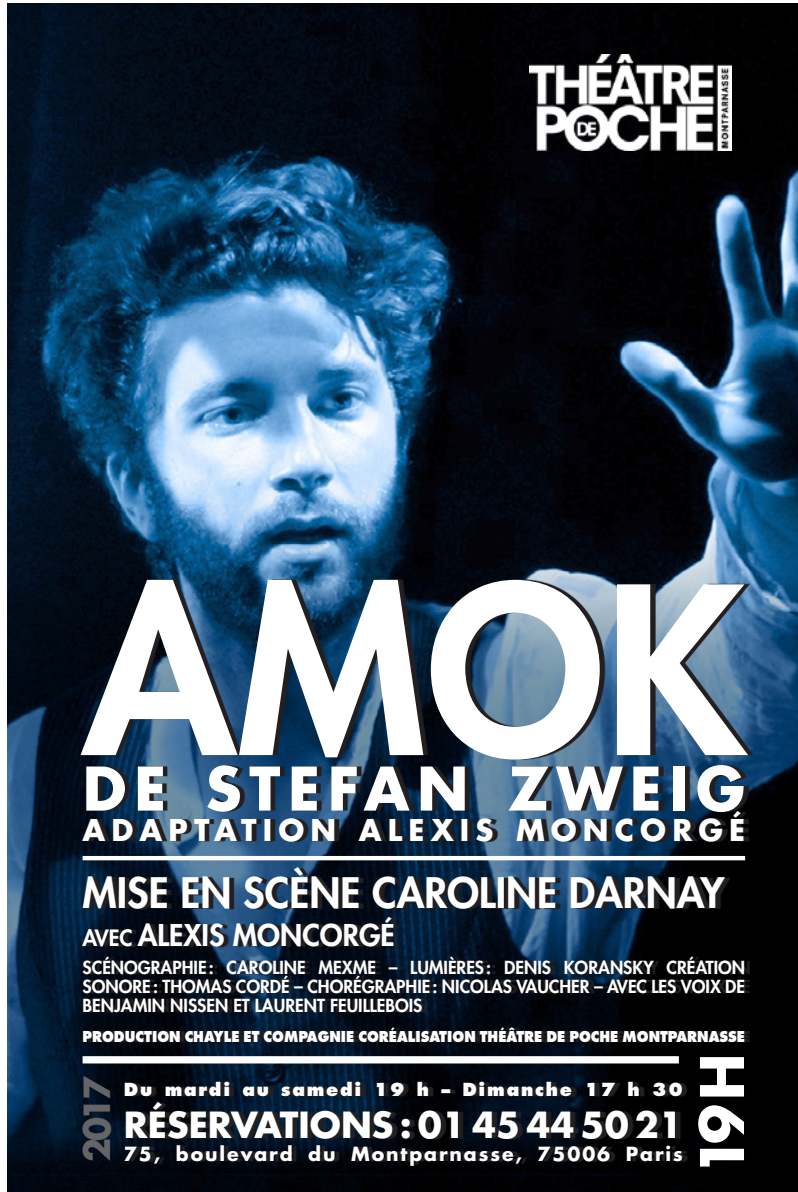
LES OUVEREURS DE POSSIBLES PRÉSENTENT **LA TRIBOLOGIE
DES HUMAINS**

Étude poético-loufoque
des frottements

Avec Delphine Bachaco
Christophe Cagnolari
Jean-Philippe Costes Muscat

THÉÂTRE DUNOIS
DU 6 AU 17 NOVEMBRE

RÉSERVATION 01 45 84 72 00



THÉÂTRE
DE
POCHE
MONTPARNASSE

AMOK

DE STEFAN ZWEIG
ADAPTATION ALEXIS MONCORGÉ

MISE EN SCÈNE CAROLINE DARNAY
AVEC ALEXIS MONCORGÉ

SCÉNOGRAPHIE: CAROLINE MEXME - LUMIÈRES: DENIS KORANSKY CRÉATION
SONORE: THOMAS CORDÉ - CHORÉGRAPHIE: NICOLAS VAUCHER - AVEC LES VOIX DE
BENJAMIN NISSEN ET LAURENT FEUILLEBOIS

PRODUCTION CHAYLE ET COMPAGNIE CORÉALISATION THÉÂTRE DE POCHE MONTPARNASSE

2017 Du mardi au samedi 19 h - Dimanche 17 h 30
RÉSERVATIONS : 01 45 44 50 21
75, boulevard du Montparnasse, 75006 Paris 191

MAGAZINES



MÉDIA LA PRESSE À LA RECONQUÊTE DE SES LECTEURS

La presse a souffert avec l'arrivée d'Internet qui a soudainement donné le sentiment d'offrir ce qui était payant auparavant. Au bout d'un peu plus d'une décennie, les internautes comprennent que l'information, la bonne, doit obligatoirement être traitée pour connaître la vérité d'un fait.

Que représente l'activité de la presse en France? Une question que peu de personnes posent et pourtant, la presse paie beaucoup financièrement. Selon les derniers chiffres relevés par la Cour des comptes, le secteur de la presse écrite (dont sont relevés et notés) regroupé à 350 entreprises, emploie 59 000 personnes, dont 21 000 journalistes, et publie 6 000 titres. Et selon un rapport de la Coopération de distribution des magazines (CDM), la presse est distribuée dans un peu moins de 25 000 points de vente.

La France a toujours été une nation, éditant beaucoup de titres, surtout en magazines. Le chiffre d'affaires du secteur dépasse plus de 1,5 milliards d'euros. Il a diminué avec la concurrence d'Internet depuis les années 2000 où il était de 10 milliards d'euros. Mais la presse écrite se bat avec son état qui fait son existence et qui ne peut être apaisé par les géants du net. Cet état est le traitement de l'information. Ce n'est pas pour rien que les comités de la presse comme le 4e pouvoir après le pouvoir exécutif, le pouvoir législatif et

ENQUÊTE RÉALISÉE PAR GGLP

UNE HISTOIRE d'amour et de laine



BERGÈRE DE FRANCE

Bergère de France est une entreprise familiale française spécialisée dans le fil à tricoter depuis 1946. Nos laines de qualité sont fabriquées en France, grâce à notre expérience et notre savoir-faire régionaux. La dernière filature industrielle de fil à tricoter française est unique en son genre. Au cœur de la Lorraine, nous maîtrisons la totalité de la fabrication de nos laines : de la teinture de la matière première à son expédition en pelotes.

Retrouvez notre histoire sur www.bergerefrance.com

LA MATIÈRE, LE FIL...

C'est au cœur de notre filature que depuis plus de 65 ans, nos équipes ont acquis un savoir-faire unique qui leur permet de marier matières et couleurs pour créer des fils d'une qualité exceptionnelle. Et parce que nous attachons une attention toute particulière à la qualité des matières premières, nous sélectionnons nos fournisseurs selon des critères extrêmement précis. Nos laines proviennent d'Uruguay, d'Afrique du Sud mais aussi de France. Nos colons sont pour certains, issus de l'agriculture biologique et proviennent de Turquie et d'Égypte.

MADE IN FRANCE

Depuis 1962, Bergère de France produit ses laines dans son usine de Bar-le-Duc en Lorraine. À ce jour, Bergère de France est la dernière filature industrielle intégrée de fil à tricoter en France, et l'une des plus importantes d'Europe. Notre filature nous permet de maîtriser l'ensemble des étapes de fabrication de nos fils. De la teinture à la mise en pelotes, tout est réalisé sur notre site. Nos services administratifs (service clients, marketing, commercial...) et logistiques sont eux aussi sur site, ce qui nous permet une maîtrise totale de nos produits de leur conception à leur expédition. La force de notre service client se situe dans cette proximité.

BERGÈRE ET VOUS

Parce que votre satisfaction est au cœur de notre métier, nous vous accompagnons de la commande à la fin de votre ouvrage.

- Satisfait ou remboursé : si un produit ne vous donne pas entière satisfaction, vous êtes libre de nous le retourner tout simplement pour un échange ou un remboursement dans un délai de 3 mois.
- Conseils de pro : lors de la réalisation d'un ouvrage, vous aurez peut-être besoin d'aide. Nos expertes tricoteuses sont joignables par téléphone pour démenteler les plus inextricables des situations!



Médias : à qui les Français font-ils confiance?

Enquête réalisée par Statista en 2012

Média	Confiance (%)
France 24	88%
France 2	86%
France 1	85%
France 3	84%
France 4	83%
France 5	82%
France 6	81%
France 7	80%
France 8	79%
France 9	78%
France 10	77%
France 11	76%
France 12	75%
France 13	74%
France 14	73%
France 15	72%
France 16	71%
France 17	70%
France 18	69%
France 19	68%
France 20	67%
France 21	66%
France 22	65%
France 23	64%
France 24	63%
France 25	62%
France 26	61%
France 27	60%
France 28	59%
France 29	58%
France 30	57%
France 31	56%
France 32	55%
France 33	54%
France 34	53%
France 35	52%
France 36	51%
France 37	50%
France 38	49%
France 39	48%
France 40	47%
France 41	46%
France 42	45%
France 43	44%
France 44	43%
France 45	42%
France 46	41%
France 47	40%
France 48	39%
France 49	38%
France 50	37%
France 51	36%
France 52	35%
France 53	34%
France 54	33%
France 55	32%
France 56	31%
France 57	30%
France 58	29%
France 59	28%
France 60	27%
France 61	26%
France 62	25%
France 63	24%
France 64	23%
France 65	22%
France 66	21%
France 67	20%
France 68	19%
France 69	18%
France 70	17%
France 71	16%
France 72	15%
France 73	14%
France 74	13%
France 75	12%
France 76	11%
France 77	10%
France 78	9%
France 79	8%
France 80	7%
France 81	6%
France 82	5%
France 83	4%
France 84	3%
France 85	2%
France 86	1%
France 87	0%



Splendeurs birmanes



D'une richesse à la fois culturelle, naturelle et humaine inégale, la Birmanie invite à la découverte. Située au carrefour des civilisations indienne et chinoise, elle a su conserver son identité propre qui transparaît avec splendeur dans les temples de Bagan, dans l'ancienne cité royale de Mandalay ou encore dans les capitales des états Môn et Kayin que sont Moulmein et Hpa An. Les amateurs de nature apprécieront le lac Inlé et ses villages flottants. Pour ceux que la spiritualité et les religions attirent, les célèbres pagodes Shwedagon, Mahamuni, Shwezigon ou encore les grottes de Pindaya combleront leurs attentes.

1 PARIS - YANGON

Départ dans la journée pour la Birmanie selon la compagnie de votre choix. Nuit dans l'avion.

2 YANGON

Accueil par votre guide local à l'aéroport international de Yangon, transfert et installation à l'hôtel. La journée sera adaptée à votre horaire d'arrivée. Tour de ville pour s'imprégner du charme colonial de Yangon. L'après-midi, visite de la pagode Sule et des quartiers chinois et indiens. Au coucher du soleil, visite de la majestueuse pagode Shwedagon, dont le dôme doré domine la ville. Nuit à Yangon.

3 YANGON

Le matin, départ pour la gare ferroviaire au centre-ville pour une expérience insolite: le train circulaire de Yangon. Aux côtés des birmanis qui se rendent au travail et des vendeurs ambulants, découvrez de la vie quotidienne des habitants des faubourgs de la capitale.

Le train traverse les quartiers résidentiels, puis les rizières des alentours de la ville. Continuation des visites par le marché local dans lequel des vendeurs d'épices, de fruits et de spécialités birmanes s'installent jusque sur les rails et remballent leurs produits à la hâte au passage d'un train. Dans l'après-midi, balade dans le quartier colonial pour admirer ses bâtiments de l'époque anglaise comme celui de la poste, du célèbre hôtel Strand et le port de Yangon. Nuit à Yangon.

4 YANGON - MANDALAY

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport de Yangon et envol vers Mandalay. À votre arrivée, accueil et transfert au centre-ville. Premier contact avec la dernière capitale royale de Birmanie. Visite de la pagode du grand sage Mahamuni, du monastère Shwevondaw, ancien bâtiment du Palais Royal construit en bois de teck, de la pagode Kyauknawngi et son Boudhdha assis, sculpté dans un unique bloc de marbre, de la pagode Kuthawdaw et son gigantesque livre de pierre. (7/31)



Okkyauk Kyaung

puis continuation jusqu'aux grottes de Powinglaung qui abritent des milliers de fresques et de sculptures uniques du XII^{ème} siècle. Nuit à Monywa.

7 MONYWA - PAKKOKU - BAGAN

Après le petit-déjeuner, départ par la route (environ 3h) sur la rive Ouest de l'Irrawaddy pour rejoindre la ville de Pakokku. En chemin, arrêt à la pagode de Thanboddaly puis visite du site archéologique abandonné de Ma Oo Le. Ignorez des circuits touristiques et enfouï dans une végétation luxuriante, vous permet également d'observer le procédé de fabrication des bâtons d'encens. À Pakokku, flânerie au marché local et embarquement à bord d'un bateau privé pour environ 2 heures de croisière sur le fleuve Irrawaddy pour rejoindre Bagan. Nuit à Bagan.

8 BAGAN

Cette journée dédiée à la découverte de Bagan commence par une flânerie au marché très animé de Nyauing U. Visite de la pagode Shwezigon l'édigante forme de la cloche du stupa doré est devenue le modèle pour tous les stupas construits par la suite au Myanmar. Après-midi consacré à la visite des principaux monuments d'Old Bagan: les ruines du Palais Royal et la porte de Thanzar, le Temple Ananda, bijou de l'architecture birmane avec ses quatre immenses statues de bouddhas, et Ananda

9 MANDALAY

Dans la matinée, tour en calèche dans l'ancienne cité princière d'Wa que l'on atteint en bateau local, visite des monastères Maha Aung Mye Bontan et du superbe temple en bois chevillé de Bagaya. Départ ensuite vers Amarapura, ancienne capitale, visite des ateliers locaux et tissards d'habits traditionnels en soie. Au coucher du soleil, traversée du célèbre pont en bois de teck d'U Bein. Nuit à Mandalay.

10 MANDALAY - MONYWA

(grottes de Powing Taung) Départ par la route vers Monywa (environ 3h), situé à 115 km de Mandalay. En chemin, arrêt au sommet de la colline de Saging, haut lieu du bouddhisme birman, parsemée de temples et de pagodes aux dômes blancs et construits au milieu de tamarisiers, cerisiers. Dans l'après-midi, traversée de la rivière Chindwin par bateau local



grottes de Powing Taung



Bagan



Maisons sur pilotis - Lac Inle

Okkyauk. Un des derniers monastères en briques. Balade en calèche locale ou en vélo jusqu'au coucher du soleil, admiré du haut d'une pagode. Nuit à Bagan.

11 BAGAN

Poursuite des visites à Bagan : visite du temple de Gandawpali puis des monuments dans les environs de Myinkaba : les temples Manuha, Myinkaba-Gabaahkyi, Nampaya et Nagayon. Arrêt au village de New Bagan au sud du site pour la visite d'un atelier galerie de laques traditionnelles; découverte des techniques ancestrales de fabrication de cette spécialité artisanale de Bagan. En fin de journée, profitez d'une croisière à bord d'un bateau privé pour jouir du coucher du soleil depuis le fleuve Irrawaddy. Nuit à Bagan.

12 BAGAN - NYAUNG U - HEHO - LAC INLE

Transférer à l'aéroport de Nyauing U et envol vers Heho. À votre arrivée, route vers le village de Nyauing Shwe, petite porte d'accès au lac Inle. Après une promenade dans le village, transfert à l'hôtel en pirogue à moteur. L'après-midi, promenade en pirogue le long des villages lacustres pour observer le mode de vie des Intha. Cette activité a développé des techniques de navigation, de pêche et d'agriculture très particulières. Balade ponctuée d'escalas au village de touristes, aux jardins flottants, au monastère Ngaphe-Chaing et à la pagode PhaungDaw Oo. Retour à l'hôtel en fin de journée. Nuit au Lac Inle.

13 LAC INLE

Dans la matinée, découverte d'un des marchés de 5 jours sur le Lac Inle, l'occasion de renouer avec les différentes ethnies du Lac et de découvrir les productions locales. Découverte du village d'Indin, que vous atteindrez après avoir navigué à bord de votre pirogue dans un étroit canal bordé de bambous. Courte marche vers ce

site archéologique, constitué d'une centaine de pagodes du XV^{ème} siècle, dont certaines sont enfouies dans la végétation. Retour à l'hôtel en fin de journée. Nuit au Lac Inle.

14 LAC INLE (THEI LEI OO)

Départ en pirogue pour le village de Thei Lei Oo, un des plus beaux et plus authentiques villages du Lac Inle, qui regroupe plusieurs fermes traditionnelles, peuplées de minorités Intha et Paos. Ils y transmettent la culture organique de façon biologique du riz, de la canne à sucre, et d'autres légumes comme tomates, pommes de terre mais surtout culture de l'ail su paille. Vous vivrez ensuite un sentiment qui vous mènera au lac (durée de la marche : 1h2 à 2h). Traversée de villages typiques en étant entouré de cultures diverses. Retour à l'hôtel en fin de journée. Nuit au Lac Inle.

15 LAC INLE - YANGON - PARIS

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport de Heho et envol vers Yangon. À votre arrivée, promenade dans le Parc Kandawgyi, halte de verdure érigée par la population locale qui vient profiter de l'air frais. Si le temps le permet, flânerie dans les rues marchandes afin d'y effectuer vos derniers achats ! En fonction de votre horaire de départ, transfert à l'aéroport de Yangon pour votre vol international. Nuit dans l'avion.

16 ARRIVEE À PARIS

L'arrivée à Paris se fait en général dans la matinée. Horaire selon la compagnie choisie.



Le mag en un clin d'œil

TENDANCES

- 9 **QUOI DE NEUF ?** Les nouveautés du monde des loisirs
- 12 **SHOPPING** Notre sélection de saison
- 15 **LADIES ONLY** Les tendances très féminines
- 16 **À LA PAGE** Les dernières sorties en librairie

DOSSIER

- 26 **ANIMAUX** Les zoos suisses et leurs résidents stars

SENSATIONS

- 42 **ADRÉNALINE** Plongée dans l'univers du canyoning
- 48 **FREESTYLE** La Suisse à trottinette



DÉCOUVERTE

- 58 **ÉVASION** Croisières sur les lacs romands
- 66 **SUISSE** Un week-end dans les Franches-Montagnes
- 68 **HÉBERGEMENT** Cabanes de montagne : après l'effort, le confort
- 76 **WEB** Loisirs.ch fait peau neuve

À TABLE

- 78 **TENDANCES** En mode brunch



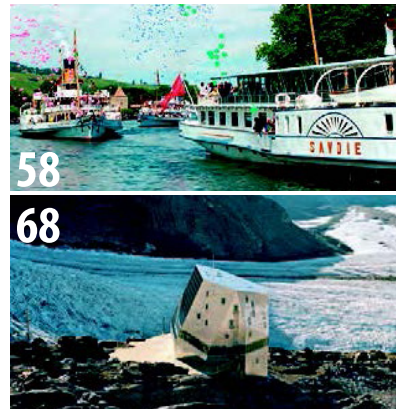
SORTIR

- 19 **EXPOS** Dans quels musées s'évader ?
- 25 **CINÉMA** Les rendez-vous de l'été



RENCONTRE

- 54 **INTERVIEW** Trois pros du loisir se déshabillent



AU FÉMININ

- 88 **NOUVEAUTÉ** Pole dance : plaisir en barre

ASTUCES

- 92 **GRILLADES** Un été tout feu tout flamme
- 98 **RANDO** Les parcs suisses sortent leur plus belle carte
- 100 **FAMILLES** Le Guide des idées week-end est arrivé

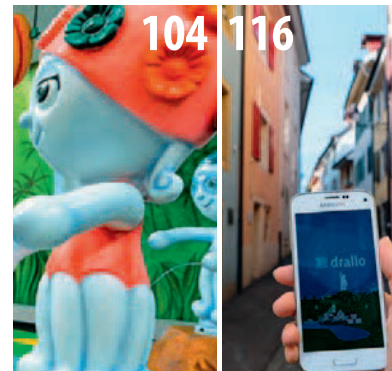


TESTÉ POUR VOUS

- 102 **HOULA HOOP** Un nouveau toboggan qui fait des vagues

JEUNESSE

- 104 **TOUT-PETITS** 10 lieux pour s'amuser quand il pleut
- 106 **ENFANTS** Mon anniversaire au musée
- 116 **ADOS** Enquêtes urbaines : des jeux de piste branchés



AGENDA

- 118 **LES RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ** juin / juillet / août

GUIDE LOISIRS

- 123 **VAUD**
- 131 **VALAIS**
- 139 **F RIBOURG**
- 143 **NEUCHÂTEL**
- 146 **JURA / JURA BERNOIS**
- 149 **GENÈVE**
- 151 **SUISSE ALÉMANIQUE**
- 152 **FRANCE VOISINE**

LA FAMILLE LOUAZIR

- 154 **BD** Les tribulations d'une mère de famille



La ronde des

Les herbes aromatiques et aromates constituent toutes substances végétales aux odeurs agréables, employées en cuisine afin de procurer goût et arôme aux aliments. Venues de tous les coins de la planète, acclimatées et cultivées pour la plupart en Europe, elles sont utilisées fraîches ou séchées ou en graines.



ÉPICES

Beaucoup d'entre elles furent utilisées comme médicaments, certaines s'utilisent encore en phytothérapie. Bien des légumes sont aussi employés comme aromates. L'ail, l'échalote, oignon pour les plus connus, mais carotte, fenouil, persil et tomate interviennent aussi dans le même but. Les épices, parties de plantes aromatiques décollées de leurs tiges, sont souvent mûlgringées et allées pour l'assaisonnement des mets. D'origine exotique et provenant de contrées lointaines comme l'Asie et l'Océanie, les épices ont la faculté de stimuler notre imagination et de nous faire voyager imaginairement depuis les grandes épiceries du monde au Moyen Âge, les épices étaient très en vogue et ont le plus en contrepoint. Elles sont utilisées aussi bien pour leurs propriétés gustatives qu'antiseptiques et thérapeutiques.

Largement employées, beaucoup d'entre elles ont été et sont encore le remède pour la santé avant d'être utilisées en cuisine. Consommées aux orientaux, les épices, ne sommes que de petits consommateurs d'épices. Actuellement on constate un regain d'intérêt pour les épices, tant d'un point de vue culinaire que thérapeutique. Ainsi, depuis quelques années, il est devenu nettement plus facile d'en trouver vendues en vrac ou en sachets, en graines, en huile ou en poudre. On les trouve facilement dans les petites épiceries fines et aussi sur les marchés et dans les

Le safran

De sa délicate corolle sortent trois filaments rougeâtres qui depuis des siècles font tourner les têtes. Après le curcuma ou le thé vert matcha, le safran, un temps délaissé, revient en force. En cuisine mais aussi dans les produits de beauté. Mangé à toutes les sauces, en quelque sorte.





grandes surfaces. Il est préférable de les acheter en petites quantités et de les conserver bien à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un flacon hermétiquement fermé, car elles s'évaporent rapidement et facilement.

Traditionnellement, on classe les épices en deux catégories selon leur saveur. D'un côté on mentionne les épices douces telles que l'anis étoilé ou badiane, la cardamome,

Aromates, condiments, épices ne contiennent pas ou que très peu de calories!

la cannelle, le curcuma, le clou de girofle, la noix de muscade, le safran ou encore la

vanille; de l'autre se trouvent les épices brûlantes comme le cumin, le gingembre, le paprika, le poivre et le piment. Les poivres et piments forment à eux seuls une famille très importante, comprenant des dizaines de sortes différentes, variant dans leur degré d'intensité. Aujourd'hui, le piment

semble être l'épice la plus cultivée et la plus consommée à travers le monde.

Chaque épice possède une réelle action ou un réel pouvoir qui lui est propre. Certaines possèdent parfois une réputation tenace sans qu'aucune preuve scientifique ne l'ait jamais confirmée. Elles possèdent

presque toutes des vertus antiseptiques depuis longtemps reconnues et exploitées grâce aux marinades et dans des préparations « classiques ». Ainsi la cannelle ou le clou de girofle, ingrédients du vin chaud ou autres remèdes, sont préconisés en cas de rhume ou une grippe, d'infections dentaires ou encore pour stimuler le foie. Des vertus digestives sont attribuées au cumin ou du carvi dont le rôle est de stimuler la motilité et les sécrétions du tube digestif. C'est pour cette raison qu'elles sont très souvent présentes dans des cuisines traditionnelles telles que la cuisine alsacienne ou indienne afin d'en alléger la digestion.

La cannelle

Avec son parfum envoûtant, c'est sûrement une des épices les plus connues au monde, que ce soit en cuisine ou en médecine traditionnelle, notamment ayurvédique : la cannelle. Elle est connue depuis l'Antiquité pour ses effets bénéfiques sur l'organisme, principalement l'effet de son écorce.



Certaines traditions accordent au poivre, paprika, piment ou gingembre des vertus aphrodisiaques bien qu'aucune étude scientifique ne confirme cette information. On observe cependant que, lors de l'ingestion de telles épices, se manifeste une dilatation des petits vaisseaux sanguins entraînant une sensation de chaleur. On peut dès lors supposer que les régions pelviennes, où sont situés les organes sexuels, bénéficient également de cette dilatation et de cette stimulation. Il existe depuis quelques années un regain d'intérêt pour les vertus curatives de différentes épices. Ainsi, nombre de chercheurs se sont attelés à en identifier les pouvoirs antioxydants, anti-inflammatoires ou anti-tumoraux. Pour les dames soucieuses de leur ligne à l'approche des beaux jours, sachez qu'aromates, condiments, épices ne contiennent pas ou que très peu de calories et sont ainsi fort utiles afin d'effectuer quelques variantes culinaires lorsque l'on souhaite réduire l'apport de matière grasse. Afin d'égayer vos moments gustatifs, n'hésitez donc pas à épicer et à aromatiser vos petits plats. Découvrez de nouvelles contrées olfactives et culinaires, votre organisme ne s'en sentira que mieux grâce à cette nouvelle dynamique nutritionnelle.

En plus de procurer du goût, des saveurs exotiques ou pimentées à vos plats cuisinés et de ravir vos papilles gustatives, les herbes aromatiques et les épices possèdent bien d'autres vertus...

Leur pouvoir antioxydant a été confirmé par des études menées

sur les éléments sanguins. Des chercheurs ont mis en évidence les changements physiologiques du sang liés à l'absorption de ces principes protecteurs naturels. Ils ont démontré que la consommation d'herbes aromatiques et d'épices permettait de protéger les globules blancs contre l'oxydation, de diminuer les facteurs inflammatoires en cas de blessure et de réduire les dégâts la rupture des brins de notre ADN qui ont lieu lors des agressions des radicaux libres.



HOROSCOPE



Capricorne 22 déc./20 janv.
Activités Vous avez foi en vos projets, des signes positifs vous encouragent à continuer votre petit bout de chemin avec pugnacité même si parfois Photoshop vous complique la tâche.
Relations Vous êtes assez attiré(e) par les mises en page extravagantes. Vous trouvez les accents charmants et vous ne mettez pas de côté l'idée de devenir graphiste, tout vous y invite.



Taureau 22 avril/21 mai
Activités Professionnellement, la semaine est difficile. Le chaînage vous décoite. Vous vous démenez, mais InDesign vous boude et la fatigue s'accumule. Vous soupirez et rêvez aux congés. Une belle mise en page vous délassera.
Relations Vous attendez patiemment que vienne l'inspiration. Illustrator vous envoie de belles idées qui suffisent à vous rendre heureux(se) !



Vierge 24 août/23 sept.
Activités InDesign est votre ami, ne l'oubliez pas et cessez de lui râler dessus. Quand vous vous y mettez, votre travail avance bien, ne vous relâchez pas !
Relations Cette semaine, vous vous dispersez trop et vous gaspillez votre énergie avec du texte en débord, peu constructif. Pensez à lancer la vérification orthographique, cela corrigera quelques fautes.



Verseau 21 janv./18 février
Activités Vous rêvez d'un photomontage, avec peu de travail et un rendu extraordinaire... Vous n'osez pas essayer vos idées. Travaillez vos sélections !
Relations Vous manquez parfois de douceur et vous vous laissez guider par votre souris... C'est confortable et rassurant, mais les tangentes ont parfois tendance à la prendre !



Gémeaux 22 mai/21 juin
Activités Vous avez le «truc» pour trouver la bonne solution. En pleine forme intellectuelle, vous jonglez sur les trois logiciels attention au surmenage !
Relations Vous avez envie de tout faire tant ce thème vous inspire ! Si passer un examen ne vous emballa pas ou si c'est déjà fait, vous vous sentez de toute façon plus confiant(e) que jamais !



Balance 24 sept./22 oct.
Activités Saturne continue de vous charger en besogne. Heureusement, InDesign vous permet de garder la foi en vous et en vos projets. Ne laissez pas Photoshop vous impressionner.
Relations Vous prenez un bel élan, vous continuez sur votre lancée des jours derniers et vous profitez des joies de la création de logos et pictos.



Poissons 19 fév./20 mars
Activités Vous ramez un peu cette semaine. Ou alors c'est votre poste. Vous ne pouvez pas être partout à la fois, alors utilisez les feuilles de style. Prenez du plaisir aux mises en page simples, elles vous mènent vers votre destinée !
Relations Cette semaine est en demi-teinte. Vous ne tournez pas le dos à Illustrator ni à la plume mais vous avez du mal à être disponible pour l'instant.



Cancer 22 juin/22 juillet
Activités Même si vous gardez un moral d'acier et des travaux bien réalisés, vous avez l'impression de faire du «surplace». Rangez votre bureau ! Faites le plein d'images et organisez vous ! Vous verrez, la réorganisation a du bon.
Relations La précision de vos tracés est source de joie et de plénitude. Côté photomontage, vous retrouvez l'équilibre entre progrès et stabilité.



Scorpion 23 oct./22 nov.
Activités Vous bénéficiez d'une belle inspiration. Illustrations, photomontages, tout vous réussit, attention au surmenage. Mais parfois les masques de fusion vous jouent des tours.
Relations Vous êtes à l'aise cette semaine ! Vous prenez soin de vos illustrations et ça se remarque ! On vous convoite et vous prenez du plaisir à démontrer votre succès à vos collègues...



Bélier 21 mars/21 avril
Activités Attentif, vous attachez de l'importance aux détails susceptibles d'améliorer l'harmonie de vos mises en page et d'agréments votre pratique.
Relations Votre créativité s'épanouit, vous dispensez votre savoir à ceux que vous rencontrez. Vous ne cherchez plus ce qui est sélection ou ce qui est tracé. Les dégradés n'ont enfin plus de secrets pour vous et c'est tant mieux !



Lion 23 juillet/23 août
Activités Avec Illustrator vous avez du mal à supporter l'ordre, la méthode apparaît à mesure de la fantasia dans la mise en page.
Relations Tout va bien cette semaine et si vous prenez la tangente c'est pour mieux la contrôler, vous en profitez pour réviser les dernières contraintes techniques. Sinon, pourquoi pas un petit apéro en terrasse après le travail.



Sagittaire 23 nov./21 déc.
Activités Vous faites des efforts d'adaptation mais vous avez du mal à supporter l'ordre, la méthode, aspirant à mettre de la fantasia dans la mise en page.
Relations Tout va bien cette semaine et si vous prenez la tangente c'est pour mieux la contrôler, vous en profitez pour réviser les dernières contraintes techniques. Sinon, pourquoi pas un petit apéro en terrasse après le travail.

HOROSCOPE



Capricorne 22 déc./20 janv.
Activités Vous avez foi en vos projets, des signes positifs vous encouragent à continuer votre petit bout de chemin avec pugnacité même si parfois Photoshop vous complique la tâche.
Relations Vous êtes assez attiré(e) par les mises en page extravagantes. Vous trouvez les accents charmants et vous ne mettez pas de côté l'idée de devenir graphiste, tout vous y invite.



Taureau 22 avril/21 mai
Activités Professionnellement, la semaine est difficile. Le chaînage vous décoite. Vous vous démenez, mais InDesign vous boude et la fatigue s'accumule. Vous soupirez et rêvez aux congés. Une belle mise en page vous délassera.
Relations Vous attendez patiemment que vienne l'inspiration. Illustrator vous envoie de belles idées qui suffisent à vous rendre heureux(se) !



Vierge 24 août/23 sept.
Activités InDesign est votre ami, ne l'oubliez pas et cessez de lui râler dessus. Quand vous vous y mettez, votre travail avance bien, ne vous relâchez pas !
Relations Cette semaine, vous vous dispersez trop et vous gaspillez votre énergie avec du texte en débord, peu constructif. Pensez à lancer la vérification orthographique, cela corrigera quelques fautes.



Verseau 21 janv./18 février
Activités Vous rêvez d'un photomontage, avec peu de travail et un rendu extraordinaire... Vous n'osez pas essayer vos idées. Travaillez vos sélections !
Relations Vous manquez parfois de douceur et vous vous laissez guider par votre souris... C'est confortable et rassurant, mais les tangentes ont parfois tendance à la prendre !



Gémeaux 22 mai/21 juin
Activités Vous avez le «truc» pour trouver la bonne solution. En pleine forme intellectuelle, vous jonglez sur les trois logiciels attention au surmenage !
Relations Vous avez envie de tout faire tant ce thème vous inspire ! Si passer un examen ne vous emballa pas ou si c'est déjà fait, vous vous sentez de toute façon plus confiant(e) que jamais !



Balance 24 sept./22 oct.
Activités Saturne continue de vous charger en besogne. Heureusement, InDesign vous permet de garder la foi en vous et en vos projets. Ne laissez pas Photoshop vous impressionner.
Relations Vous prenez un bel élan, vous continuez sur votre lancée des jours derniers et vous profitez des joies de la création de logos et pictos.

Poissons 19 fév./20 mars
Activités Vous ramez un peu cette semaine. Ou alors c'est votre poste. Vous ne pouvez pas être partout à la fois, alors utilisez les feuilles de style. Prenez du plaisir aux mises en page simples, elles vous mènent vers votre destinée !
Relations Cette semaine est en demi-teinte. Vous ne tournez pas le dos à Illustrator ni à la plume mais vous avez du mal à être disponible pour l'instant.

Cancer 22 juin/22 juillet
Activités Même si vous gardez un moral d'acier et des travaux bien réalisés, vous avez l'impression de faire du «surplace». Rangez votre bureau ! Faites le plein d'images et organisez vous ! Vous verrez, la réorganisation a du bon.
Relations La précision de vos tracés est source de joie et de plénitude. Côté photomontage, vous retrouvez l'équilibre entre progrès et stabilité.

Scorpion 23 oct./22 nov.
Activités Vous bénéficiez d'une belle inspiration. Illustrations, photomontages, tout vous réussit, attention au surmenage. Mais parfois les masques de fusion vous jouent des tours.
Relations Vous êtes à l'aise cette semaine ! Vous prenez soin de vos illustrations et ça se remarque ! On vous convoite et vous prenez du plaisir à démontrer votre succès à vos collègues...

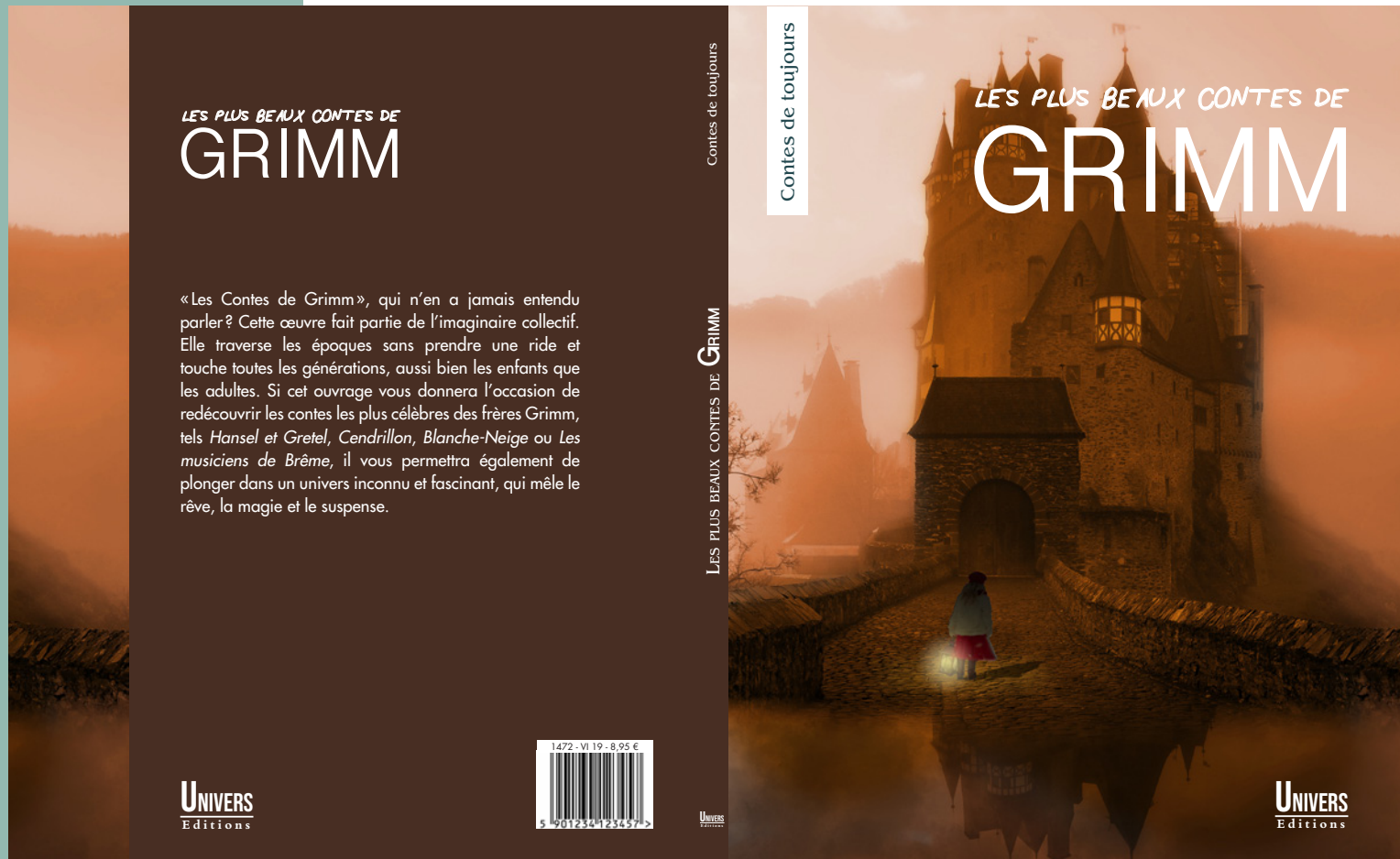
Bélier 21 mars/21 avril
Activités Attentif, vous attachez de l'importance aux détails susceptibles d'améliorer l'harmonie de vos mises en page et d'agréments votre pratique.
Relations Votre créativité s'épanouit, vous dispensez votre savoir à ceux que vous rencontrez. Vous ne cherchez plus ce qui est sélection ou ce qui est tracé. Les dégradés n'ont enfin plus de secrets pour vous et c'est tant mieux !

Lion 23 juillet/23 août
Activités Avec Illustrator vous avez du mal à supporter l'ordre, la méthode apparaît à mesure de la fantasia dans la mise en page.
Relations Tout va bien cette semaine et si vous prenez la tangente c'est pour mieux la contrôler, vous en profitez pour réviser les dernières contraintes techniques. Sinon, pourquoi pas un petit apéro en terrasse après le travail.

Sagittaire 23 nov./21 déc.
Activités Vous faites des efforts d'adaptation mais vous avez du mal à supporter l'ordre, la méthode, aspirant à mettre de la fantasia dans la mise en page.
Relations Tout va bien cette semaine et si vous prenez la tangente c'est pour mieux la contrôler, vous en profitez pour réviser les dernières contraintes techniques. Sinon, pourquoi pas un petit apéro en terrasse après le travail.

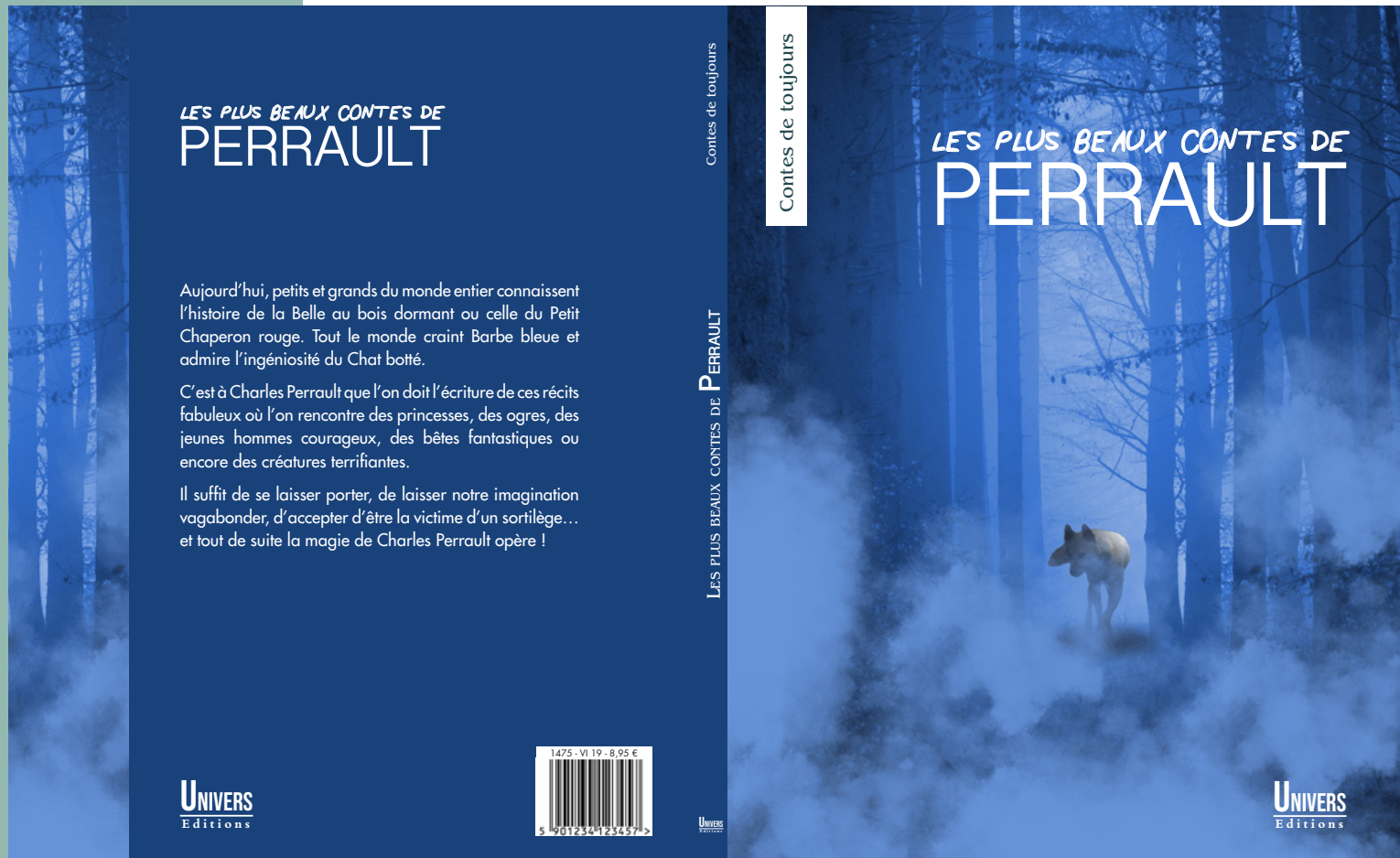
COLLECTION ÉDITORIALE

Conception et réalisation de couvertures de livres de poche, avec photomontages réalisés sur photoshop.



LES PLUS
BEAUX
CONTES DE
GRIMM

LES PLUS BEAUX CONTES DE PERRAULT



MENU

CARTE POUR LE RESTAURANT LE QUINCY

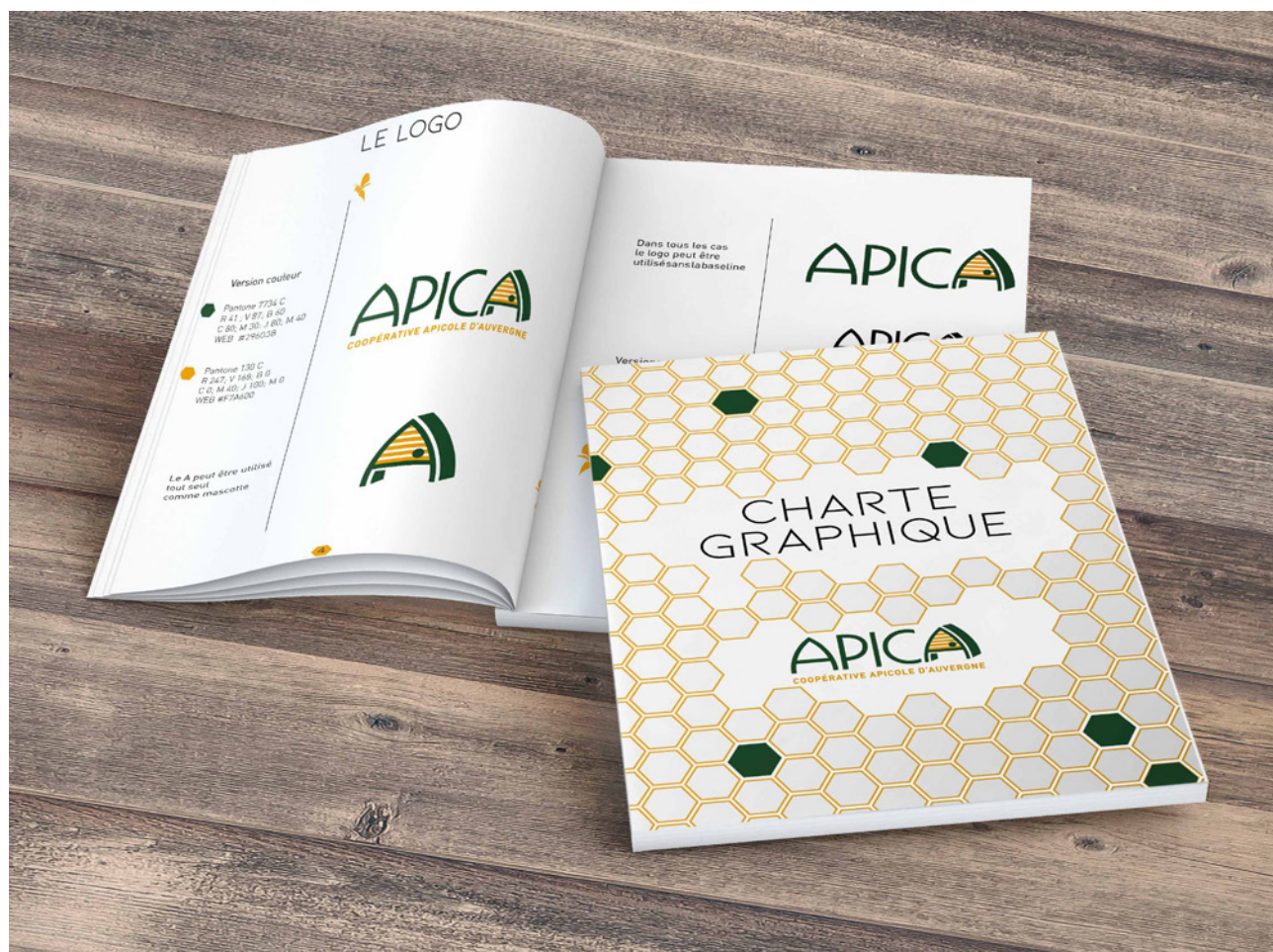


IDENTITÉ VISUELLE



PROJET DE GROUPE APICA

Création d'une identité visuelle pour une coopérative apicole regroupant la production de plusieurs apiculteurs de la région Auvergne. Miels et autres produits dérivés certifiés bio.



Sans abeilles, plus d'avenir !

WANTED
Abeille Butineuse



récompense : la survie de l'humanité

Si toutes les abeilles disparaissaient,
l'humanité n'aurait que 1460 jours à vivre.

Les apiculteurs d'Auvergne

APICA
COOPÉRATIVE APICOLE D'Auvergne

Campagne publicitaire pour la défense des abeilles,
réalisée dans le cadre du projet global Apica.

WANTED
Abeille Butineuse



récompense : la survie de l'humanité

**Si toutes les abeilles disparaissaient,
l'humanité n'aurait que 1460 jours à vivre.**

Les apiculteurs d'Auvergne

APICA
COOPÉRATIVE APICOLE D'Auvergne

COOKE DESIGN

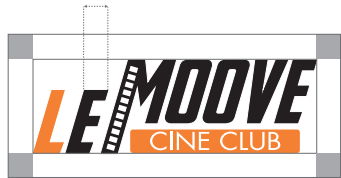
Projet de création d'un logotype accompagné de la charte graphique pour une société de décoration d'intérieur. Papeterie et mise en situation.

Cooke
DESIGN



LE MOOVE CINÉ CLUB

Création d'un logotype pour un ciné-club destiné à un public étudiant. Mise en situation. Conception d'une brochure et de cartes pass pour la saison 2018/2019.



zone de protection



RAMDAM - ASSOCIATION CULTURELLE

Création d'un logotype pour une association culturelle nantaise, de style contemporain, qui se veut « agitateur de vie culturelle ».

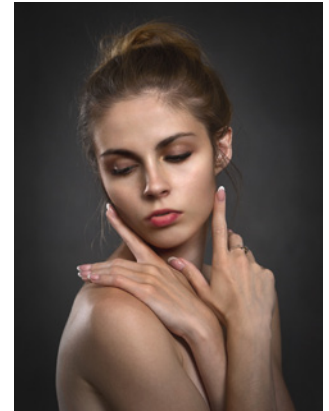


Affiche de l'exposition organisée par RAMDAM



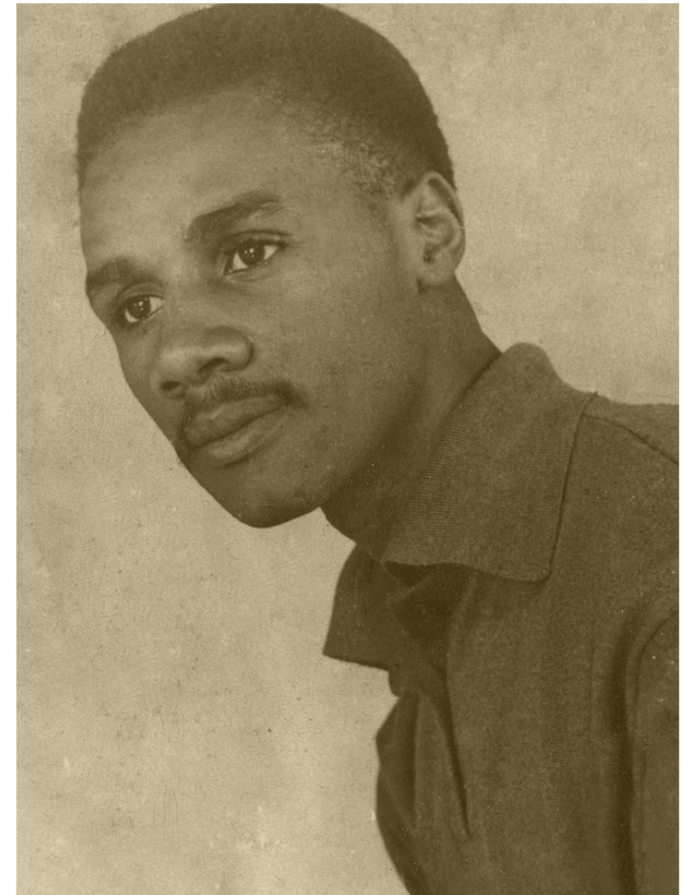
PHOTOMONTAGES





RETOUCHES PHOTOS

Retouche photo
ancienne



Colorisation d'une photo en niveaux de gris



Retouche visage
Retouche chromie

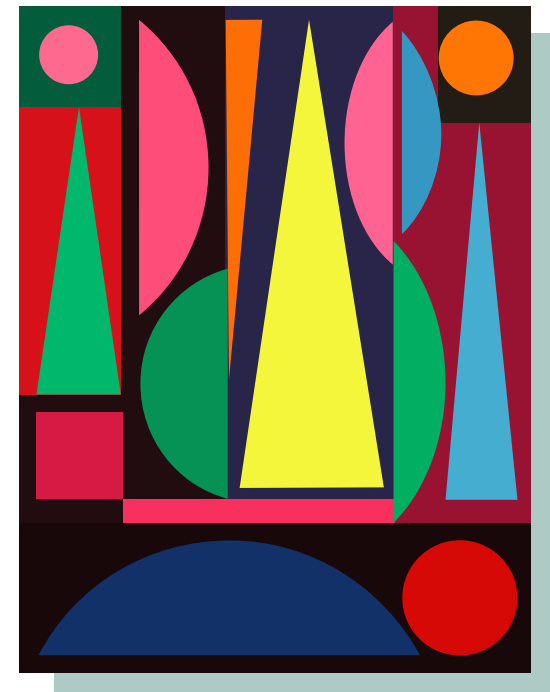


Variations
chromatiques



ILLUSTRATIONS

Flat design



 *THRILLER*

 COMEDIE

POPCORN

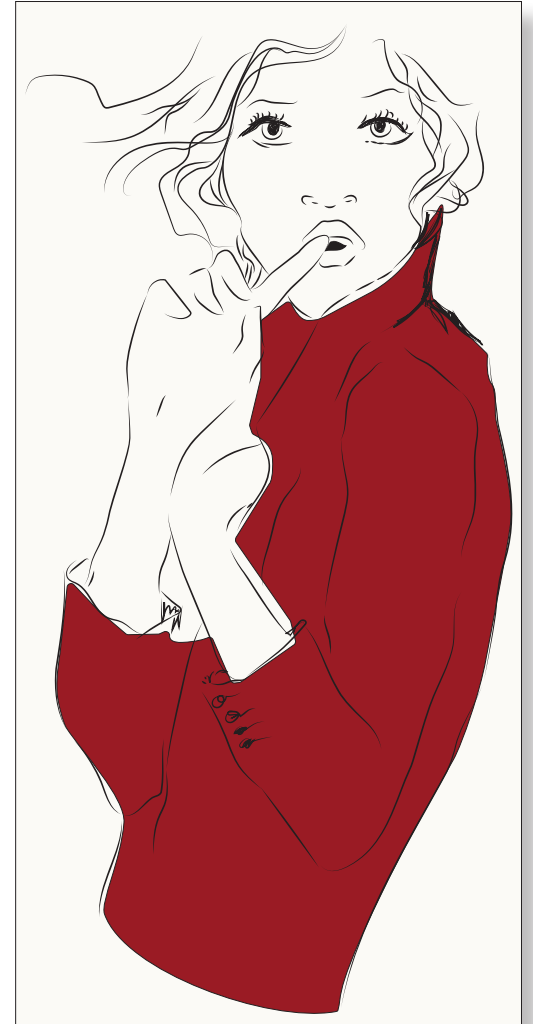
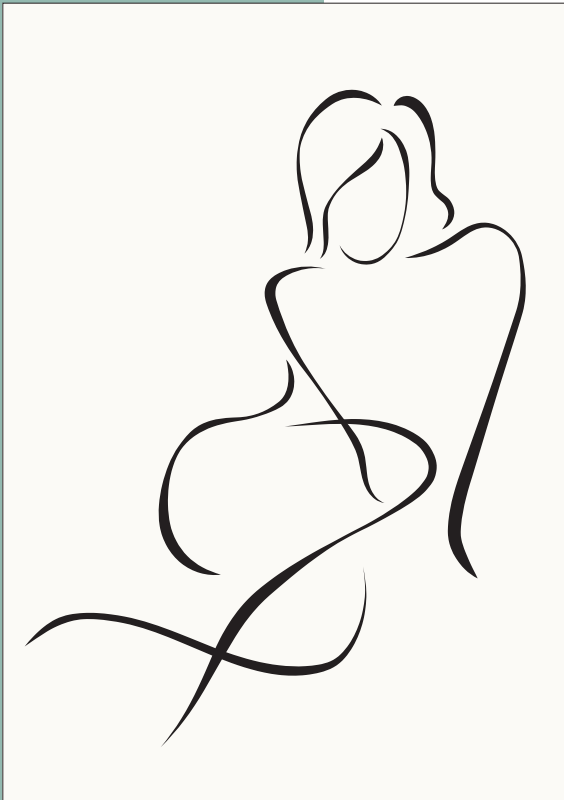
 *film*

 **Fin**

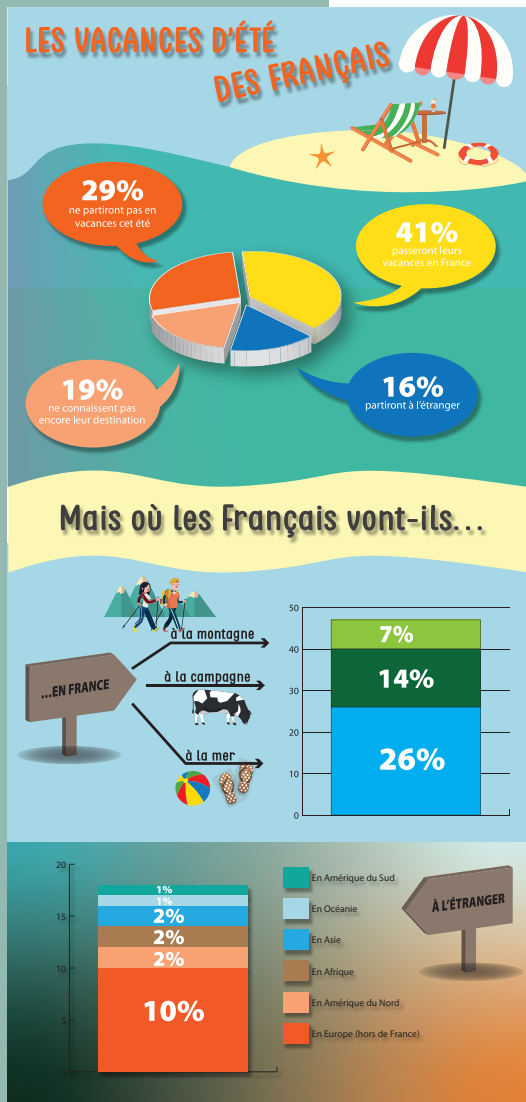
B  BINE

Création de
mots images
sur le thème du
cinéma

Dessins au pinceau



INFOGRAPHIE



Château des Ducs de Bretagne, Nantes



Y aller



Les vacances d'été des Français