DÉCEMBRE I 2025 / #22

TAOREM MAGAZINE

DÉCOUVRIR

PARTAGER

OSER

DÉBRANCHE TOUT !
À LA RECHERCHE DU TEMPS POUR SOI

ICÔNE DE LA MODE
Ce bon vieux Perf' se réinvente

IDÉES NOIRES
Comprendre le cerveau des ados

YIN YOGA
Domptez le stress qui est en vous

DESTINATION
Une semaine à Fuerteventura

ANTONIA DE RENDINGER

Une humoriste « Scène(s) de corps et d'esprit »

MAGAZINE GRATUIT ÉDITÉ PAR VEGA EDITION

CULTURE · MODE BEAUTÉ · SANTÉ BIEN-ÊTRE · CONSEILS · VIE PRATIQUE · JEUX · CUISINE · VOYAGES



Fromagerie GÉRARD



Dans notre boutique, au centre de LE THOLY, retrouvez les spécialités de la fromagerie BONGRAIN-GERARD et une sélection complète des **meilleurs fromages et produits laitiers** de France.

Nous vous proposons également des **produits du terroir** qui vous permettront de découvrir ou redécouvrir les délices de notre région !

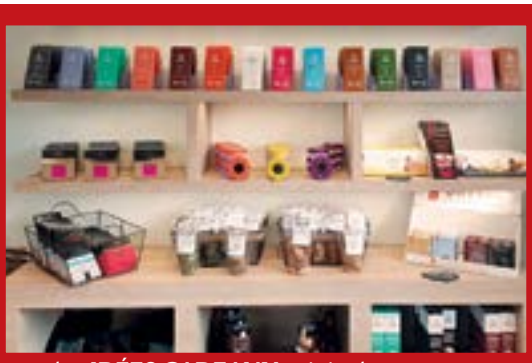
A vos paniers : la *Fromagerie* **GÉRARD** vous attend avec...



... des « **BOX FROMAGES** »
pour des plateaux prêts à l'emploi,



... notre célèbre **Montagnard des Vosges,**
primé au **Concours Général Agricole,**



... des **IDÉES CADEAUX** originales
et gourmandes grâce à un large choix
de chocolats (Weiss, Villars, Valrhona).

HORAIRES

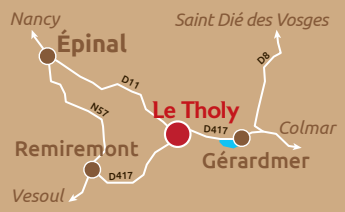
Du mardi au jeudi :
9h30-12h30 / 14h00-18h30
Vendredi :
9h30-18h30
Samedi :
9h00-12h30 / 14h00-18h00
Dimanche :
9h30-12h00 *(+ 15h00-18h00)*
- selon la saison -





RETROUVEZ-NOUS AU THOLY

À 15 min de Gérardmer / à 30 min d'Épinal



JE VOIS LA VIE EN VOSGES

2, place Général Leclerc
88530 Le Tholy
(près de l'église)

Tél : 03 29 60 45 17
accueil@fromagerie-gerard.com

Retrouvez-nous sur : www.fromagerie-gerard.com
et sur ou /fromageriegerard

TANDEM
DÉCEMBRE 2025
N°22


© Anne Van Aerschot
La nuit transfigurée, à l'Opéra de Nancy


© Adobe Stock
Le froid ? Même pas peur !


© Adobe Stock
Une semaine à Fuerteventura



« Ça ne vaut pas le coup de se mettre la rate au court-bouillon ! »

C'est ce que disait ma grand-mère aux gens qui se plaignaient des tracas du quotidien. Cette expression anodine, comme bien d'autres, cache des vertus. Car inconsciemment, à force d'être répétée, elle induit qu'il est possible de s'autoriser à « prendre la vie du bon côté ». (Quoi que je me sois toujours demandé à quoi pouvait ressembler une rate plongée dans un court-bouillon…) Alors, c'est l'occasion de se pencher sur la question.

Si cette expression, fort usitée au début du XX^{e} siècle, paraît désuète, elle n'est pas pour autant à côté de la plaque…
Cet organe, situé en haut à gauche de l'estomac, contient les globules blancs qui combattent les germes, aide à contrôler la quantité de sang dans le corps, et détruit les globules vieux et endommagés. Il est donc très utile bien qu'il soit peu ragoûtant.
Dans l'Antiquité, Hippocrate supposait que la rate était à l'origine d'un excès de « bile noire ». La bile justement ; celle que l'on se fait quand on est contrarié ou anxieux. Au Moyen-Âge, les médecins l'examinaient pour y déceler la présence d'humeurs (bonnes ou mauvaises). Si bien qu'au fil du temps, il fut admis que, si l'on riait avec excès, on « se dilatait la rate ». Ce qui ne devait pas être faux, puisqu'en 1936, Gaston Ouvrard en a fait une chanson (*Je n'suis pas bien portant*) où il se plaint d'avoir la rate dilatée, qui a fait se bidonner toute une génération (celle de ma grand-mère, justement).
C'est décidé. En 2026, on adopte la zen attitude ! On prend du recul sur les évènements et on choie notre rate…

Toute l'équipe de Tandem vous souhaite de bonnes fêtes !

Françoise Fontanelle

Sommaire

Culture
04 Curieux de tout !
Danse, concert et comédie
06 Expo *Les enfants racontent la guerre*
Danse *La nuit transfigurée*
07 Atout lire
08 Histoire - *Enquêtes archéologiques*

Elle est épatante !
10 Antonia de Redinger

Média
14 Média - Limedia Mosaïque

Remue-méninges
15 La liberté d'expression aux USA

Mode & Beauté
16 Le perfecto
17 Cosmétique inclusive et responsable

Santé & bien-être
18 Santé -Les douleurs chroniques
20 Psycho - Le livre qui parle du mal-être à l'adolescence
21 Nutrition - L'alimentation en hiver
22 En forme ! - Le Yin Yoga

Débranche tout !
24 **S'accorder du temps pour soi**

Vie Pratique
32 Les petits gestes pour avoir chaud
34 Créer un jardin « refuge » en hiver
36 Protéger nos chats et chiens du froid

Recette
38 Bonhommes en pain d'épices

Destination et évasion
40 Fuerteventura aux Canaries

Faites vos jeux !
42 Mots, chiffres et énigmes

TANDEM MAGAZINE – Décembre 2025 – n°22 – Directeur de la publication Bruno Veillon – Ont collaboré à ce magazine : Françoise Fontanelle, Adel Saoud et Jonathan Blanchet – Photo de couverture : Antonia de Redinger, © Estelle Hoffert– Magazine édité par Vega Édition, 23A avenue Gambetta, 88000 Épinal – ISSN 2742-6513 – Impression : BLG (54) – Vega Édition est adhérent d'Eco Folio et contribue à la collecte et au recyclage du papier – Diffusion Click& Tract, 23A avenue Gambetta, 88000 Épinal, diffusion@vegaedition.fr
Publicité : contacter l'équipe commerciale par mail : publicite@vegaedition.fr – Prochaine parution février 2026
Ne pas jeter sur la voie publique. – La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans ce magazine est interdite.



Curieux de tout !

ZZAJ RETOURNE LE JAZZ À LUNÉVILLE

Deux animateurs radio se retrouvent à animer une émission de jazz en public à la dernière minute. Leur avenir radiophonique dépendra de la réussite de l'exercice. Désarçonné, le duo se lance dans un numéro d'équilibristes à base d'anecdotes et de standards musicaux. Spectacle méta qui retrace l'histoire du jazz de la manière la plus ludique possible, *ZZAJ* est l'écrin parfait pour mettre en lumière le talent d'un duo de touche-à-tout : Augustin Ledieu et Matthias Lauriot Prevost. Musiciens, chanteurs, acteurs et humoristes, ils cumulent les casquettes avec brio et s'en donnent à cœur joie pour étonner un peu plus le public à chaque minute qui passe. D'un instrument sur scène on passe à dix. A l'anecdote succède le chant. Objectif avoué : faire à deux le travail d'un groupe entier ! A ne pas manquer.

ZZAJ
Le 24 janvier à 20 h 30 au Théâtre de Lunéville.
Tarifs : de 5 à 21 euros. 1 h 10


© Joris Allardon

LA COMÉDIE DE COLMAR VOUS OUVRE LA PORTE DU SANCTUAIRE


© Anaïs Conrac

Il y a de l'ambition dans *Le Sanctuaire*, adaptation du roman éponyme de Laurine Roux par la comédienne Émilie Wiest. L'actrice et adaptatrice a imaginé un presque seul en scène post-apocalyptique. Elle raconte l'isolement d'une adolescente au lendemain d'une pandémie aviaire qui a rendu fatal le moindre contact avec un oiseau. Jusqu'au jour où la jeune femme met un pied dans le vaste monde… et qu'elle aperçoit un aigle se poser sur le bras d'un homme. Soudain, la petite histoire racontée par ses parents pour la préserver de la vérité se fissure… Un récit d'apprentissage puissant entre ombre et lumière, où les thématiques qui innervent le récit se reflètent jusque dans la scénographie faite de somptueux jeux d'ombres.

Le Sanctuaire, de Emilie Wiest,
d'après le roman de Laurine Roux. 1 h 15.
Le 4 février à 19 h à la Comédie de Colmar.
Tout public dès 12 ans.

Déconcertant concerto à Metz

Par Jonathan Blanchet


© Joseph Banderet

Si vous ne connaissiez pas encore La Sourde, vous ne serez pas déçus du voyage (musical). Instrumentistes audacieux qui détricotent la musique et son interprétation, les membres de ce collectif ont récolté bien des louanges l'an dernier pour leur *Symphonie tombée du ciel*. Pour ceux qui découvriraient cette formation pas comme les autres ou voudraient s'offrir un petit retour en arrière, la Cité Musicale de Metz vous propose de (re)découvrir leur *Concerto contre piano et orchestre*, imaginé en 2021.

Ici, tout commence comme une soirée musicale classique qui célèbre le *Concerto pour clavier en ut mineur* de Bach fils, Carl Philip Emmanuel. Une introduction dans les clous pour mieux prendre le spectateur par surprise. Car, très vite, l'orchestre va venir y mettre son grain de sel. Et le programme supposément sur rails va partir en live, entre chef d'orchestre retardataire, musicien qui traverse les rangs de spectateurs pour venir ajouter son instrument sur scène et pianiste montée sur ressort… Une prestation inattendue qui ajoute du spectacle au spectacle, entre pièce musicale et théâtre d'improvisation. S'instaure alors un dialogue entre les musiciens qui viennent d'horizons différents (classique, jazz, baroque…) et feront tous entendre leur voix. L'idée ? Interroger la composition de l'orchestre comme microsociété. Un spectacle qui s'écoute, comme il se regarde, dans son harmonie, comme dans ses dissonances et ses invectives. Avis aux puristes : rarement réinterprétation n'aura aussi bien porté son nom. Mais Carl Philip Emmanuel Bach n'était-il pas le candidat idéal, lui aussi taxé d'original et d'inattendu pour avoir opté pour une approche musicale révolutionnaire pour l'époque ? S'inscrivant dans ses pas, La Sourde atteint des sommets.

Concerto contre piano et orchestre.
Samuel Achache, Orchestre La Sourde, Eve Risser. Arsenal
Metz, le 7 décembre à 14 h. Tarifs : de 8 à 19 euros. 1 h 20.

ONSE CAPTE®



TOUS VOS ÉVÈNEMENTS, SONT SUR ON SE CAPTE !*

*La plateforme d'évènements de votre région.

RETROUVEZ-NOUS VITE SUR

www.onsecapte.com

La guerre à travers des yeux d'enfants

Par Jonathan Blanchet



© Archives municipales de Gérardmer

Dessin d'Hubert Didier, 14 ans

Exposition « Quand les enfants racontent la guerre ».
Du lundi au vendredi, jusqu'au 13 mai 2026 aux Archives départementales des Vosges à Épinal.

Maman, je ne veux pas la guerre. Derrière cette terrible supplique, il y a cette exposition itinérante montée par les Archives nationales de Pologne mettant en regard des dessins d'enfants polonais au lendemain du second conflit mondial et des représentations de la guerre par des gamins ukrainiens, qui ont vécu l'attaque russe de très près, soixante-dix-sept ans plus tard.

Elle est à découvrir jusqu'au 13 mai à Épinal dans une version inédite et enrichie, propre au territoire. Pour l'occasion, des dessins et témoignages d'enfants et adolescents de 1945 ont été directement empruntés aux Archives municipales de Gérardmer.

Au total, une trentaine de nouveaux témoignages sont ajoutés à l'exposition, qui adopte une scénographie qui lui est propre. Plutôt qu'un itinéraire par pays ou par conflit, les choix de représentation des enfants y sont mis en parallèle, autant que possible. Les panneaux de l'exposition sont scindés en plusieurs thèmes : les combats, la famille, l'occupation, la répression, la résistance, les destructions, la victoire… et bien sûr l'espoir. « Quelle que soit la guerre, les thématiques restent les mêmes » appuie-t-on aux Archives départementales, qui, comme à leur habitude ont doublé l'exposition d'un projet pédagogique avec les classes de Primaire. Un volet qui revêt ici une dimension particulière, en faisant dialoguer ces témoignages avec le ressenti des jeunes visiteurs. Ils seront notamment accompagnés par l'artiste Leïla Thiriet, qui va créer avec eux une fresque participative autour de la Convention internationale des droits de l'enfant, pendant toute la durée de l'exposition. Pour ne pas rester sur le désastre des conflits et défendre leurs droits, dès leur plus jeune âge.

Diptyque entre ombre et lumière à l'opéra de Nancy



© Agathe Poupeney Opera de Lyon

D'un côté, il y a *La Nuit transfigurée*, ballet signé de la belge Anne Theresa De Keersmaeker, qui transpose la musique romantique d'Arnold Schönberg en une chorégraphie mettant en scène une histoire d'amour particulière et passionnée. La romance d'une jeune femme qui, à la lumière de la lune, avoue à son amant qu'elle attend l'enfant d'un autre. De l'autre, il y a *Mycelium*, du grec Christos Papadopoulos. Créée en 2023, la pièce rend hommage au biotope souterrain et à cette agitation qu'on ne voit pas, imperceptible à l'œil nu.

Un ballet contemporain dansé en nombre (vingt danseurs), comme pour illustrer la vie grouillante du sol. Une danse-transe exécutée presque mécaniquement sur un air électro (signé Coti K.) accompagnée de jeux de lumières qui rendent le moment forcément hypnotique. Deux pièces de deux grands noms de la danse contemporaine que l'Opéra national de Lorraine a fait le choix de programmer en diptyque lors de deux soirées, les 5 et 6 février à Nancy. Les deux pièces, imaginées ou adaptées pour l'Opéra de Lyon, qui a assuré la production, sont nourries des mêmes thématiques. L'une après l'autre, chacune d'elles explore la complexité des liens, tous imperceptibles et secrets qu'ils sont, entre les individus. En alternant entre intensité narrative et énergie collective, sextuor à cordes et beats électroniques, un dialogue se tisse et constitue une véritable expérience de spectateur qui s'annonce magnétique.

De Keersmaeker / Papadopoulos.
***La Nuit Transfigurée*, suivi de *Mycelium*.**
2 h. Les 5 et 6 février à 20 h
à L'Opéra National de Nancy.
Tarifs : de 5 à 50 euros.



About lire



© James Rajotte

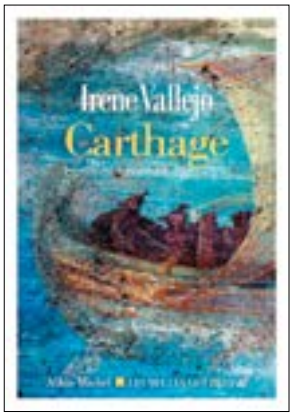
Irene Vallejo
Carthage

Irene Vallejo est docteur en philologie classique. En 2021, dans un très bel ouvrage, L'Infini dans un roseau, elle rend hommage aux livres et à ceux qui les préservent, de la bibliothèque d'Alexandrie aux bibliothèques modernes.

Avec Carthage, elle réinterprète avec une humanité sincère et une magnifique agilité littéraire, le mythe de Didon (Elissa) et Énée. Une œuvre flamboyante où humains, dieux, et Virgile – célèbre poète en prise avec le doute, a qui Auguste a commandé un récit sur les épreuves traversées par le fondateur de Rome – livrent leurs sentiments, leurs peurs et la vanité de leurs illusions.

Par Françoise Fontanelle

Une nuit, Énée (personnage principal du poème *Énéide* de Virgile) est visité en songe par le dieu Apollon qui, par la bouche d'Hector lui dévoile cette prophétie : avec ses compagnons, il régnera sur les Troyens puis fondera une nouvelle cité à l'ouest de Troie. Le roman débute lorsque, après la chute de Troie, fuyant la ville assiégée, une tempête pousse la flotte d'Énée sur les côtes libyennes, aux pieds de Carthage.
Elissa – princesse phénicienne, elle-même en exile après avoir tenté de renverser son frère – décide, contre l'avis de son peuple, de recueillir les naufragés. Pendant près d'un an, sous l'influence du dieu Eros, Énée et Elissa vont vivre une passion menacée par des conflits internes et des luttes pour le pouvoir.
« *Par mes vers, les malheurs se feront chant.* »
Virgile. Extrait de la page 256.



Carthage
Irene Vallejo
Éditions Albin Michel
Collection Les belles lettres
Août 2025 – 21,90 €



Talisman, la suite

Dans *Talisman*, Jack Sawyer a 12 ans lorsqu'il pénètre pour la première fois dans le monde parallèle des Territoires pour sauver sa mère. Vingt ans plus tard, après avoir survécu à l'enfer de cet univers aussi féerique que terrifiant, il a tout oublié de cette contrée. Jusqu'à ce jour où, désemparé, le shérif local de French Landing fait appel à lui, à présent ancien flic de Hollywood, pour arrêter un serial killer.
Mais l'enquête va vite entrer dans une dimension fantastique…

Territoires
Stephen King et Peter Straub
Éditions Albin Michel
Novembre 2025 – 25 €



Le chant de la fraternité

Dans un village, une harmonie prépare le concert de fin d'année. À partir de cette situation, Agnès Desarthe écrit un récit polyphonique enchanteur.
Partant de l'histoire personnelle de ces musiciens amateurs et du regard porté par une fillette sur cette communauté disparate unie dans un projet commun, elle développe une symphonie qui unit les accords mineurs et majeurs de ces destins.

L'Oreille absolue
Agnès Desarthe
Éditions de l'Olivier - Août 2025 – 19,50 €



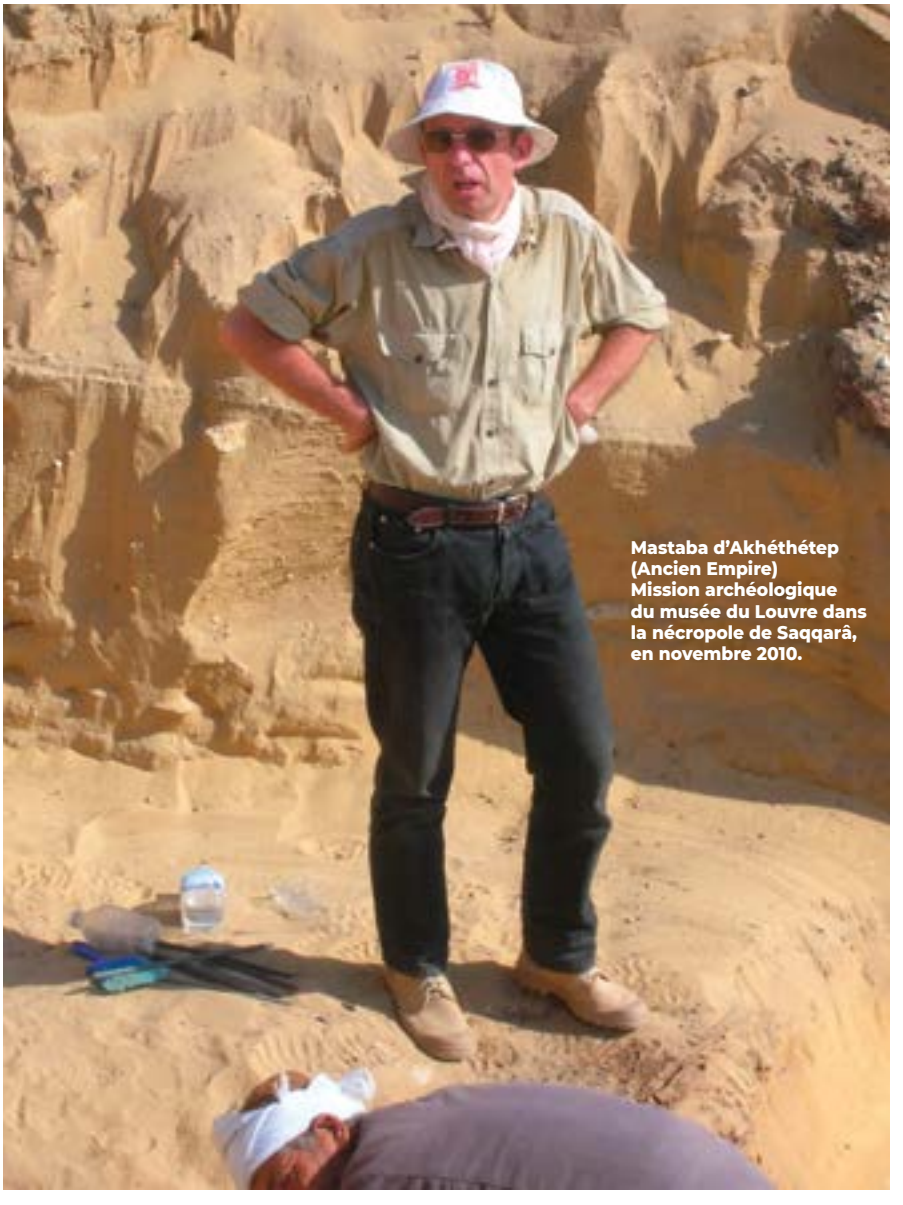
Le poids des secrets

1977. Jeanne, jeune journaliste pour un quotidien parisien, part à Mulhouse couvrir l'assassinat d'un ancien SS par la Fraction armée rouge.
Au même moment, sa mère adoptive – internée à Ravensbrück pendant la guerre – lui avoue avoir tué un homme et révèle tout un pan caché de sa vie.
De Mulhouse à Berlin, elle part en quête de vérité sur fond de réconciliation franco-allemande et d'indépendance des femmes dans la société.

Quand le merle chantera
Geneviève Senger
Éditions Calmann Levy – Coll. Territoires
Septembre 2025 – 21,90 €

Pouvoirs d'éternité

11 enquêtes archéologiques sous le prisme criminalistique



Mastaba d'Akhéthétep (Ancien Empire) Mission archéologique du musée du Louvre dans la nécropole de Saqqarâ, en novembre 2010.

© Fr. Janot

Francis Janot est professeur associé à l'Université de Nancy et membre de l'Académie nationale de chirurgie dentaire (en 2008) et chargé de mission auprès de l'Institut français d'archéologie orientale, Le Caire. Créateur d'un Master de techniques criminalistique et archéologie, il est l'auteur de Criminalistique, indices et traces en archéologie - PUF (2019) et de plusieurs ouvrages aux Presse Universitaire de Nancy, dont *Enquête dans la nécropole de Saqqara, Le nouveau mystère de la chambre jaune* (2014), *Les mystérieuses bagues de la momie de Turin* (2012), deux campagnes archéologiques auxquelles il consacre un récit dans *Pouvoir d'éternité*.

Francis Janot est égyptologue. Dentiste de formation, c'est finalement vers l'archéologie funéraire durant l'Égypte ancienne qu'il se destine, lorsqu'il bifurque vers l'École des langues orientales anciennes pour apprendre à déchiffrer l'écriture hiéroglyphique égyptienne. Mais très tôt, il va se former aux techniques criminalistiques afin de voir un indice dans chaque artefact et d'analyser les sites inviolés à l'instar de scènes de crime.

Dans cet ouvrage paru en avril dernier, il restitue des séquences opératoires de découvertes qu'il a réalisées durant sa carrière, proposant une lecture scientifique et accessible de différentes de scènes d'archéologie funéraire.

Rencontre avec un égyptologue atypique passionné.

Par Françoise Fontanelle

LE LIVRE

En novembre 1985, dans la Vallée des Reines (voir *Le serviteur oublié de la Reine*), une pierre à la forme insolite roule d'une « touri » jusqu'aux pieds de Francis Janot. Très vite, elle révèle un fragment de statuette qui faisait partie du trousseau funéraire d'une reine… De là, une foultitude de questions sur ces objets investis par la magie va occuper l'esprit du jeune archéologue. En 1986, lors du déblaiement de la tombe n° 53 du ouadi de la Vallée des Reines, deux cent soixante-seize adultes anonymes et les cendres de nombreux autres sont mis au jour. Parmi eux, un morceau de terre cuite qui, à la fin d'un improbable puzzle, prendra place pour former la représentation d'une jeune fille réalisée en haut-relief, ornant un couvercle tout à fait original…

Des artisans dont on peut percevoir les défauts et les tentatives de délit, comme Francis Janot le raconte dans *Les bijoux insoupçonnés du musée*, qui révèlent également des loupés archéologiques surprenants. Il nous livre également l'analyse d'un ensemble funéraire complet, découvert en 2004, dans le caveau inviolé d'un dénommé Iâhmès, permettant de saisir la puissance de la symbolique rattachée à « *trois objets funéraires suffisants pour permettre à un homme d'un rang social élevé, d'accéder à la vie éternelle dans les meilleures conditions* »…

Au travers de ces onze récits, ce sont plus de trente années de fouilles que Francis Janot relate. Des instants de vie où l'on peut saisir la surprise et l'émotion liées aux découvertes, mais aussi l'importance de l'humilité face à la nature, au hasard et à cette civilisation disparue.

L'ARCHÉOLOGUE DES ANONYMES

« Je ne suis pas un vrai égyptologue… Un égyptologue est d'abord un philologue, un « lettreux ». Ce qui l'intéresse, c'est le texte et l'architecture. Lorsqu'il arrive dans une tombe, il ne sait pas forcément aborder la scène qu'il a sous les yeux. Ne possédant pas une formation en anatomie, il lui est difficile de manipuler les corps. Pourtant, sans Égyptiens, la civilisation égyptienne n'existe pas !

Ce qui m'intéresse moi, ce ne sont pas les pharaons qui sont des personnages puissants déconnectés du réel. Ce sont les gens ; les anonymes. Les hommes, les femmes et les enfants, ainsi que les artisans qui ont fabriqué les objets funéraires. Par exemple, la découverte de la tombe inviolée de Saqqarah, en 2010, n'a pas intéressé les égyptologues classiques car elle ne contenait ni textes ni objets précieux. En revanche, elle a captivé le spécialiste des rituels funéraires que je suis. C'est pour cela que j'ai reçu cette découverte comme un cadeau des dieux… Car tout ce qui m'intéresse était réuni, là.»

TELLE UNE SCÈNE DE CRIME

« Une scène d'archéologie funéraire, c'est exactement comme une scène de crime ! On doit saisir l'instant, au travers de la disposition des corps, la mise en scène théâtrale et les gestes opératoires que l'on peut mettre en évidence. Si l'on entre tout de suite, on fait des erreurs en déplaçant des objets ou en laissant des traces.

Mon rôle est d'aller au-delà du travail des archéologues qui consiste à décrire de la tombe et les objets. Ce qui est important pour moi, c'est l'archéologie évènementielle qui vise à reconstituer les évènements qui se sont succédé à partir des éléments présents. Ces schémas funéraires que je décris dans le livre, bien qu'ils soient inhabituels, proposent un discours scientifique rigoureux.

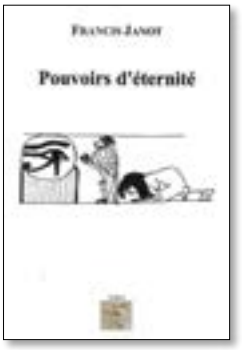
Par exemple, on retrouve souvent des empreintes digitales, mais personne n'a encore eu l'idée de les étudier. J'ai réalisé cette expérience au musée de Turin en 2005, sur un lot de statuettes funéraires en terre cuite. On a pu identifier celles qui avaient été fabriquées par le même artisan, mais aussi reconstituer le geste qu'il faisait lorsqu'il a laissé ses empreintes. Il ne nous manquait que sa momie pour, à partir de ses empreintes digitales identifier cette personne. »

QUI ÉTAIENT LES ÉGYPTIENS ?

« La société égyptienne était parfaitement organisée et réglementée. Pour ce qui est des pratiques funéraires, nous avons même retrouvé des procès entre embaumeurs. Nos actes de propriété sont les mêmes, ils sont simplement devenus plus compliqués et tiennent sur soixante-dix pages au lieu d'être inscrits sur un morceau de papyrus ou un tesson de poterie. Même si l'on n'a pas retrouvé de papyrus décrivant une nécropole et les concessions funéraires, on peut penser, que les Égyptiens possédaient un plan pour savoir où inhumer les morts d'une même famille. On peut tout à fait imaginer que, dans la Vallée des Reines que les Égyptiens appelaient « la place de beauté », chaque sépulture aristocratique possédait un jardin particulier que des gardiens entretenaient…

Pour autant, il faut être modeste et savoir rester au plus près de la vérité. Par exemple, dans la nécropole de Saqqarah, j'ai trouvé le corps d'une dame, encore emballé dans des linges, posé sur une natte en dessous de laquelle une bourse de cuir contenait une paire de chaussures. Des « Clarks » bicolores avec des lacets ! Comme la marque de chaussures que nous connaissons. Voulant retrouver les gestes du cordonnier égyptien qui les avait fabriquées, j'ai pris contact avec la maison Hermès pour rencontrer ses maîtres cordonniers… Je leur montre les photos et ils reproduisent facilement la chaussure et me montrent aussi le geste qui avait été fait par l'artisan égyptien pour réparer le lacet !

Un problème se pose aujourd'hui : quand ce savoir ne sera plus transmis, nous ne pourrons définitivement plus retrouver les gestes pratiqués ou les outils utilisés… »



Pouvoir d'éternité
Francis Janot
Éditions Kairos
15 avril 2025
156 pages, 19 €

Portrait



« J'ai été biberonnée à Muriel Robin, Sylvie Joly… »

Antonia de Rendinger



© Estelle Hoffert

Antonia de Rendinger

« C'est difficile de rester punk dans sa tête »

Antonia de Rendinger sera à Châtenois début 2026 pour présenter son quatrième spectacle, *Scènes de corps et d'esprit*. À cinquante ans, l'humoriste alsacienne, passée par la télé, la radio et le cinéma, joue le choc des générations. L'occasion de revenir sur la place qu'elle a acquise dans le milieu humoristique français, l'évolution de celui-ci et sa manière de voir son métier et de l'exercer demain.

Propos recueillis par Jonathan Blanchet

Scènes de corps et d'esprit est présenté comme un spectacle qui joue du décalage entre les générations. Comment est-il né ?

À chaque fois que j'écris un nouveau spectacle, les thématiques s'imposent plus ou moins à moi en fonction de la femme que je suis devenue. Aujourd'hui, mes filles ont dix-huit et dix-neuf ans, et j'arrive à un âge où je commence à camper sur des certitudes. Je crois que la cinquantaine marque un tournant dans l'existence où on bascule un peu du côté obscur de la Force. C'est difficile de rester punk dans sa tête. Ce spectacle, c'est aussi ma façon à moi de lutter contre le « c'était mieux avant ». Il faut arriver à se questionner en tant qu'adulte, en tant que parent… de faire preuve de bienveillance vis-à-vis de cette nouvelle génération… qui, de toute façon, va nous remplacer. C'est difficile de faire la place aux idées neuves quand on a l'impression de détenir la vérité. Ce spectacle incarne un peu toutes ces réflexions, avec un côté rassembleur. Quelqu'un comme Vérino a ce talent-là dans le stand-up : dire les choses avec bienveillance et autodérision.

Comment vous situez-vous sur ce grand échiquier qu'est la scène comique française ?

Je pense qu'il y a, aujourd'hui, deux familles : celle de la gaîté et de la légèreté, et celle du propos intense, un peu cynique, très engagée. Moi, je vis mon engagement un peu différemment. Je pars du principe que les gens qui viennent me voir veulent ressortir plus joyeux, plus légers, rire de manière un peu libératrice. C'est comme cela que je fonctionne.

Lire la suite >>>

Antonia de Rendinger

« C'est difficile de rester punk dans sa tête » (suite)



On vous dit un peu à contresens de certains de vos camarades, avec une culture de l'art du sketch qui met en scène des personnages plutôt que vous-même. Pourquoi avoir fait ce choix ?

J'ai commencé par faire de l'improvisation, où on nous apprend beaucoup à incarner des situations, des personnages. C'est un peu un poncif de le dire aujourd'hui, mais j'ai été biberonnée à Muriel Robin, Sylvie Joly... J'aime énormément cette idée de faire un peu de sociologie sur scène. J'en ai fait mes études, et mes spectacles le répercutent. Je ne fais pas de critique de la société, je m'inclus complètement dans mes personnages. Je pense que chacun d'eux me permet d'exorciser des traits sombres de ma personnalité.

Vous avez la particularité d'écrire vos seuls en scène, en plus de les incarner. Comment a évolué votre méthode d'écriture ?

Mon premier spectacle (*Itinéraire d'une enfant ratée*, 2003), je l'ai écrit sur un bureau, devant un ordinateur. L'accouchement a été extrêmement difficile : ce n'était pas du tout la façon dont mon cerveau travaillait. J'ai besoin d'être face à un public, de ressentir une espèce d'urgence du rire qui valide l'efficacité de ce que je suis en train de faire. C'est complètement hérité de l'impro. Je convoque un public pour une poignée de représentations et je vais improviser en solo, sous la houlette d'un maître de jeu qui va me mettre en difficulté, me surprendre... pour me permettre de rebondir. Je filme tout et c'est à partir de cette matière que j'extrais des thématiques pour écrire un show que je vais rôder quelque temps pour trouver la bonne rythmique. C'est comme ça qu'un spectacle trouve une forme de maturité et, en même temps, il n'est jamais complètement terminé.

Donc, *Scènes de corps et d'esprit* continue d'évoluer ?

Tout le temps ! La preuve, on vient parfois me voir en me disant que j'ai rajouté tel ou tel sketch. Pourtant, il était bien présent. C'est juste qu'il n'était pas complètement abouti. J'ai besoin de cette évolution, que le spectacle soit constamment vivant. Le public ne s'en rend pas compte, mais il construit le spectacle avec moi. C'est aussi l'avantage d'être l'auteure de ses propres sketchs. Je ne cherche pas la précision comme certains humoristes. L'accident, c'est quelque chose de précieux. Un one woman show, c'est entre la cuisine et l'épreuve sportive. À chaque fois que je monte sur scène, j'ai l'impression de faire un match !

Comment abordez-vous chaque représentation ?

J'ai un petit rituel très ordinaire : je me maquille, pratiquement jusqu'à la dernière minute. J'ai ce sentiment qu'un peu plus de mascara va apporter davantage au personnage, renforcer ma concentration. Et derrière le rideau, je sautille comme une boxeuse, avant d'entrer sur un ring. J'écoute toujours la salle : une salle qui parle fort, c'est un très bon signe. Ce sont des gens qui communiquent autour d'eux. C'est comme ça que dès les premières secondes, je sais si le match va être gagné ou pas. Et, à chaque fois, j'ai la baraka quand je joue dans l'Est. Les gens du coin m'ont vu évoluer, arriver dans *On ne demande qu'à en rire*, avec un Laurent Ruquier qui me présentait à chaque fois comme « l'Alsacienne »... D'ailleurs, j'habite toujours à Strasbourg et si je devais en partir, ça ne serait pas pour m'installer à Paris... ça c'est une certitude.



© Ville de Bischheim

Vous avez commencé l'impro en 1993, vous aviez déjà monté pas mal de spectacles quand vous débarquez chez Ruquier en 2012. Pourquoi y êtes-vous allée ?
J'attendais surtout de pouvoir continuer à faire mon métier. Quand *On ne demande qu'à en rire* est arrivée, 100 % de la programmation de 100 % des cafés-théâtres de France étaient constitués de participants du programme. Quand vous ouvriez les programmes à l'époque, c'était Nicole Ferroni, Jérémie Ferrari, Florent Peyre, Arnaud Tsamère... Tous ces gens venaient de là. Et les salles prenaient leurs spectacles sans les avoir vus. À l'époque, ce n'était presque pas une option de faire cette émission. Je l'ai fait, alors que je ne cautionnais pas le concept : je détestais l'idée de me faire juger de la sorte. Mais j'ai eu la chance que ça fonctionne très bien. Au prix d'un travail de maboule, j'ai fait ma place dans le paysage humoristique français en quelques mois.

Aujourd'hui, les nouveaux venus explosent grâce aux réseaux sociaux.
Le Covid a rebattu les cartes et a permis à plein de gens de percer. Moi, je suis un dinosaure. Vous ne me verrez jamais utiliser l'Intelligence Artificielle. Je vais même de moins en moins sur Instagram parce que je ne sais plus croire les images et que je ne supporte pas l'idée d'avoir devant moi quelque chose qui a été généré par un robot. Peut-être que ma manière de fonctionner va crever comme les dinosaures ! Mais mon père était architecte, j'ai cette foi en l'artisanat. J'ai été biberonnée à Barjavel : je suis convaincue que ce monde va revenir aux gestes d'antan. On redeviendra tous des singes, et c'est presque le pire que je nous souhaite !

Vous êtes aussi l'auteure de spectacles pour vos camarades. Qu'est-ce que ça change d'écrire pour d'autres ?
Je n'écris jamais totalement pour les autres sans eux. J'écris avec eux. Je pars du principe qu'il ne faut jamais prononcer des mots qui ne viennent pas un minimum de soi. J'aime bien l'idée de la maïeutique, de travailler ensemble, pour se faire rire ensemble.

Vous avez dit que chaque spectacle ressemblait à la personne que vous étiez au moment de son écriture. Qu'en est-il du prochain ?
Je n'écris rien pour l'instant, parce qu'on me propose de plus en plus de projets de fictions et qu'un agenda trop plein fait peur aux producteurs ! Mais, si j'écrivais un nouveau spectacle demain, je crois que j'aurais envie de former un duo. Je n'ai plus envie d'être seule sur scène, mais de la partager avec d'autres. Quand on est plusieurs à jouer, on est plusieurs à partager cette énergie que le public nous donne. On recharge la batterie dans le regard de nos partenaires. Je vais peut-être bientôt jouer dans une pièce écrite par d'autres, avec des amis. C'est très apaisant de s'imaginer dans un projet que l'on n'a pas à écrire ou à mettre en scène. Mon vœu le plus cher serait de jouer dans un Feydeau. Aujourd'hui, je veux de plus en plus me faire guider par mes envies. Je le dis, mon rêve, c'est d'être Jacqueline Maillan !

Antonia de Rendinger.
Scènes de Corps et d'Esprit.

ONSE CAPTE®

One woman show. 1 h 30.
Le 17 janvier à 20 h 30
à La Scène (Châtenois).
Tarifs : de 8€ à 15€
À partir de 12 ans.

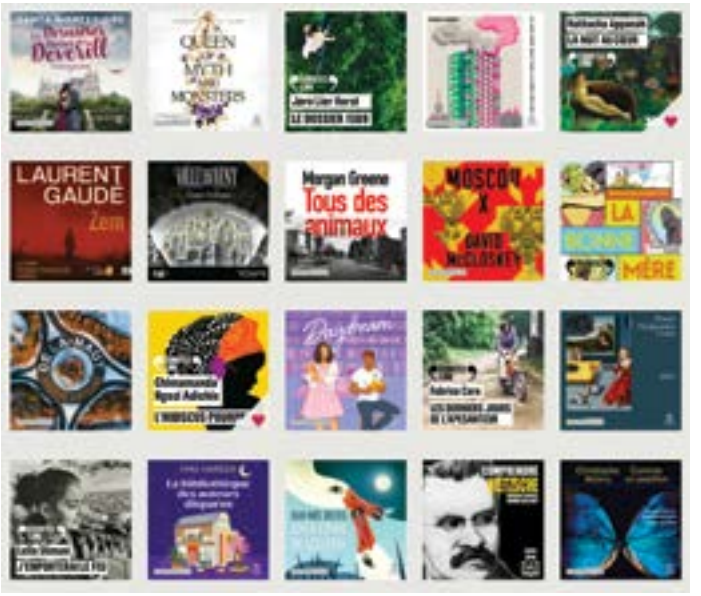
Billetterie : letraitdunion-lascene.mapado.com

Limédia Mosaïque

Plus de 300 livres à écouter

Littérature, essais, policiers, jeunesse, vie pratique, loisirs, l'offre de Limédia Mosaïque s'enrichit avec 300 premiers livres audios en streaming, accessibles aux abonnés des bibliothèques du réseau Limédia. Elle rejoint les nombreux contenus culturels déjà disponibles sur plateforme : livres numériques, films en VOD, presse et cours en ligne (soutien scolaire, langues, code de la route, informatique, loisirs créatifs…).

Par Françoise Fontanelle



Christian Signol, Laurent Gaudé, David Foenkinos, Jean Echenoz, Leïla Slimani, Daniel Pennac, et bien d'autres, côtoient des essais sur la politique au XXe siècle, le management, la criminalité, la philosophie. On y trouve également des ouvrages sur la santé, le bien-être, les émotions, et des livres à écouter pour donner le goût de la lecture aux plus petits.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit. Un livre audio, c'est une alternative à la lecture qui permet d'écouter n'importe quel type de contenu à tout moment de la journée et de la nuit. C'est une manière d'accéder à un roman ou à un essai en optimisant le temps dédié à une activité sportive, au ménage, lors d'un voyage (sans alourdir ses bagages), pour se détendre ou avant de dormir.

C'est aussi une expérience nouvelle et une porte ouverte vers les œuvres classiques qui peuvent paraître difficiles d'accès.

L'écoute, au travers du rythme des mots dits par le narrateur et des sonorités, permet de saisir certaines intentions de l'auteur que l'on ne perçoit pas à l'écrit. Cela peut être également une manière de redécouvrir une œuvre que l'on a déjà lue sous un nouvel angle et l'occasion de partager un moment de lecture avec ses proches.

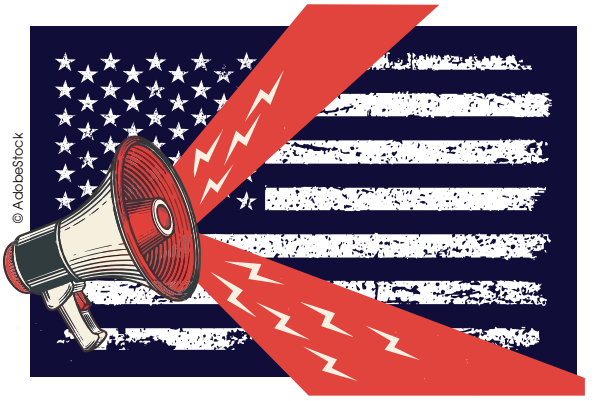
- **Limédia c'est une offre patrimoniale de collections numérisées et de contenus culturels** valorisée en ligne par les sélections des professionnels des bibliothèques du réseau. Aujourd'hui, les seize collectivités membres regroupent onze réseaux de lecture publique : les villes d'Épinal, Maizières-lès-Metz et Châlons-en-Champagne, et les intercommunalités de Thionville, Metz, Nancy, Lunéville - Baccarat, Saint-Dié-des-Vosges, Bassin de Pompey, Mad & Moselle et Verdun.
- **Pour accéder gratuitement à l'ensemble des contenus culturels, il suffit de s'inscrire dans l'une des bibliothèques du réseau.**
- Pour savoir où se situe la plus proche de chez soi, **rendez-vous sur limedia.fr, rubrique « Les bibliothèques du réseau ».**



LA LIBERTÉ D'EXPRESSION made in USA

L'actualité du « Pays de la liberté » a de quoi désarçonner. Pas facile pour nous, issus d'un pays où la liberté d'expression est un principe fondamental du droit fortement encadré par la loi, de comprendre ce qui se passe aux États-Unis, seul pays au monde où ce n'est pas le cas. Voici quelques réflexions.

Par Françoise Fontanelle


© AdobeStock

En 1791, le Premier amendement de la Constitution américaine interdit explicitement aux autorités fédérales de limiter la liberté d'expression, ainsi que la liberté de la presse et la liberté de culte, afin de protéger les citoyens d'une éventuelle mainmise par une minorité de dirigeants sur le discours politique. Ainsi, apparentée au libéralisme économique, la sphère des idées et des croyances échappe à toute censure. Tout comme le profit est moteur de progrès, on pense que de la diversité des opinions naîtront les meilleures idées et la vérité.

Alors, qui pose les limites ?

Jusqu'à présent, c'est la société civile, soutenue par quelques têtes d'affiche hollywoodiennes, qui s'insurge contre les abus, les injustices, les violences impunies et les discours racistes, sexistes et transphobes, et (comme on l'a vu récemment) contre le caractère omnipotent du pouvoir présidentiel. Car cet automne, le président américain s'est publiquement arrogé le droit de museler la presse en exigeant le licenciement d'un présentateur vedette. Idem sur les réseaux sociaux où il appelle les Américains à dénoncer les anti MAGA, et les employeurs à les licencier sur-le-champ.

Le glissement sémantique entre liberté d'expression et liberté d'opinion est avéré. Dans des sociétés sans filtre où tout est numérique, le discernement fléchit sous la pression des processus d'intimidation. Aux États-Unis, les réseaux sociaux, sont un espace de non-droit où aucun modérateur ne peut être mis en place ; même pour protéger la jeunesse. Déjà, en 1997 la Cour suprême s'était exprimée contre le « Communications Decency Act » voté un an avant. Elle avait jugé les mesures de protection contre la pornographie en ligne partiellement inconstitutionnelles et avait annulé la mise en place des dispositions anti-indécence sur Internet.

« Bullshit toi-même ! »

Rien d'étonnant que les défenseurs du Premier amendement soient les magnas du numérique, ceux-là mêmes qui se font une joie de réintégrer les comptes bannis au nom de la liberté d'expression. Dans la même veine, le locataire de la maison blanche a signé « *un décret définissant la cession des activités américaines de TikTok (*dont le service d'hébergement est soumis à une interdiction nationale depuis le 19 janvier 2025. NDLR*) à plusieurs de ses riches soutiens, tandis que la maison mère de la plateforme chinoise ne conservera qu'une participation minoritaire.** »

Pas surprenant non plus de voir les portes du bureau de presse de la Maison-Blanche s'ouvrir aux « nouveaux médias », et aux influenceurs, au détriment des journalistes accrédités pour « *protéger des informations sensibles* » (dixit l'équipe de communication de ladite Maison-Blanche). Les films emblématiques sur l'idéal de justice américain tels *Pentagone Papers*, *Les Hommes du président*, *L'enquête*, *Truth*, *Le Prix de la vérité*, seront-ils bientôt censurés ?

* Le Parisien, 26 sept. 2025

INCREVABLE PERFECTO !

Talons aiguilles, baskets, low boots, cabas en toile, trunk bags, sac à main Vuitton, jean élimé, robe du soir, il apporte à tous les styles et se porte à tout moment de la journée et de l'année. Quelle que soit la silhouette qui l'adopte, il est comme une double peau ! Le porte-drapeau de notre personnalité, changeante, certes, mais toujours unique.

Par Françoise Fontanelle



Le Perfecto réinterprété par Sarah Burton pour Givenchy Défilé automne-hiver 2025-2026.

© Givenchy

Naissance d'une légende

Plus qu'une pièce culte, le « perf' » est une légende dont l'histoire est presque centenaire. Ce sont les frères Irving et Jack Schott qui créent et commercialisent le premier blouson pour les motards. Une commande spéciale de Harley-Davidson pour assurer la sécurité des pilotes en cas de chute. Du cuir de cheval, une fermeture à glissière croisée, un col en cuir doté de pressions, des fermetures zippées au bas des manches, une ceinture pour ajuster le blouson à la taille, : le Perfecto est né, et il n'a pas pris une ride.

Si Clark Gable, motard passionné, fut une des premières stars à le porter, c'est la naissance du rock, juste après-guerre, et la sortie de *L'équipée sauvage*, avec Marlon Brando, qui va en faire le symbole des rebelles en quête d'irrévérence. James Dean, Elvis, Johnny Hallyday, les Sex Pistols, les Clash, Michael Jackson… Toutes les générations l'ont adopté pour marquer leur distinguo avec la précédente. Un cas d'école de rupture dans la continuité !

Hiver 2025 – 2026 : la disruption !

Cette année les stylistes jouent les rebelles et proposent de nouvelles manières de porter le Perfecto en déstructurant la pièce culte. Certains en font une lecture oversize, avec des épaules plus prononcées et une longueur qui peut aller jusqu'à la micuisse. D'autres, explorent une vision architecturale avec des découpes asymétriques ou des manches bouffantes, des parements (chaînes, broderies, pierres et perles) qui offrent de nouvelles interactions avec une garde-robe douce et féminine mais aussi audacieuse et toujours rebelle.

Soins beauté

NUHANCIAM

La cosmétique inclusive et responsable

En étudiant les peaux mates à foncées, la marque Nuhanciam a développé des soins adaptés aux peaux riches en mélanine. Appréciées et partagées par les utilisatrices, les formulations se sont révélées efficaces pour les peaux plus claires présentant un épiderme moins dense. Poursuivant ses recherches, la marque a alors conçu des formules universelles, capables d'accompagner chaque phototype avec précision, douceur et performance.

Des produits fabriqués en France, formulés avec jusqu'à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, testés sous contrôle dermatologique, apportant une expérience sensorielle de beauté plaisir grâce à des textures légères et des parfums enveloppants. Voici trois nouveautés.

Par Françoise Fontanelle



© Nuhanciam



Crème solaire teintée SPF 50+
Disponible en trois teintes (claire, medium, foncée, pour les phototypes 1 à 6), elle associe 70 % d'ingrédients d'origine naturelle à 4 filtres solaires photostables dernière génération, garantissant une très haute protection contre les UVA et UVB (indice UVA 1,7 fois supérieur aux exigences européennes), auxquels s'ajoutent les propriétés de la vitamine E (antioxydante) et du Propanediol (hydratant naturel).

Le tube de 50 ml : 16,58 €
Note Yuka 90/100



Lotion peeling pureté
Ce perfecteur de peau contient 91 % d'ingrédients d'origine naturelle. Idéal pour le visage et le cou, il révèle instantanément l'éclat naturel de la peau grâce à une action exfoliante douce mais efficace. Enrichi en acide mandélique et associé à la niacinamide et aux eaux marines reminéralisantes, il procure un teint frais et une peau lumineuse jour après jour.

Le flacon de 150 ml : 20,83 €
Note Yuka 100/100



Mousse nettoyante et hydratante à l'aloe vera
Composée de 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, la Mousse Nettoyante Hydratante nettoie le visage et le cou en douceur tout en apportant un confort immédiat aux peaux les plus sèches ou déshydratées. Sa texture onctueuse se transforme en une mousse délicate qui élimine en douceur les impuretés sans jamais agresser la peau. Enrichie en aloé véra apaisant et en diglycérol, sa formule respecte l'équilibre cutané et offre une hydratation immédiate et durable.

Le flacon de 150 ml : 16,25 €
Note Yuka 93/100

DOULEURS CHRONIQUES

Un enjeu sociétal

À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la douleur, la sortie du premier Baromètre de la douleur[1] sonne comme un appel à l'action. En effet, 28,7 millions de Français sont concernés par la douleur chronique. Pour le Pr Nicolas Authier, président de la Fondation Analgesia[2], ce chiffre est l'occasion de rappeler que l'on ne peut réduire la douleur à un symptôme et que l'amélioration de la prise en charge est une urgence.

Par Françoise Fontanelle

Le Baromètre de la Douleur 2025 révèle une prévalence de la douleur supérieure de plus de 10 points à la dernière mesure réalisée en 2008. Une situation dégradée qui témoigne de la nécessité d'améliorer le diagnostic, la prise en charge et la coordination des soins pour améliorer la qualité de vie de ces patients. En France, 42 % de la population adulte est concernée, dont 57 % de femmes et 43 % d'hommes, présentant un âge moyen de 46 ans.

La douleur, une source de handicap pour les patients

L'impact de la douleur sur la vie quotidienne des Français est majeur. 36 % des personnes concernées présentent un score d'impact de la douleur modéré à sévère, témoignant d'un handicap fonctionnel majeur au quotidien et de répercussions sur leur sommeil, leur mémoire ou leur mobilité. La majorité d'entre eux présente de la fatigue et des symptômes anxieux ou dépressifs. Toutes les sphères sont atteintes, jusqu'à la vie sociale et professionnelle.

Les douleurs les plus fréquentes concernent les troubles musculosquelettiques (36 %), les douleurs céphaliques (33 %), les douleurs abdominales (15 %), les douleurs neuropathiques (12 %) et les douleurs en lien avec un cancer (4 %).

Les failles du parcours de soins

Les résultats soulignent l'insuffisance de la prise en charge pour une majorité des patients.

Malgré la prescription fréquente de médicaments antalgiques (92 % des patients) et en particulier d'opioïdes (27 % des patients), moins d'un patient sur 3 voit ses symptômes s'améliorer.

Avec un accès difficile aux Structures de Douleur chronique (moins d'un tiers en a bénéficié ou en bénéficie) et une prise en charge souvent assurée exclusivement par le médecin traitant pour 60 % des patients, il n'est pas étonnant que 2 patients sur 3 considèrent celle-ci est moyenne ou mauvaise. Ils sont ainsi près de 9 sur 10 à avoir recours à de l'automédication, parfois même à des antidouleurs opioïdes sans ordonnance (16 % des patients).



Les douleurs musculosquelettiques touchent 36 % des Français (dont 25 % concernent le mal de dos, l'épaule et les cervicales), les maux de tête et les migraines (33 %) et les douleurs abdominales (15 %).

© Adobe Stock

Douleur aiguë ou douleur chronique ?

- La douleur brève et intense est une fonction physiologique qui constitue une alerte vis-à-vis d'agressions externes et participe ainsi au maintien de l'intégrité de l'organisme. Même elle peut parfois justifier le recours à un traitement antalgique, elle est différente de la douleur chronique qui, elle, peut être associée à une maladie.

- La douleur chronique, est une douleur permanente. Subie pendant au moins 3 mois consécutifs et entraînant des conséquences physiques, morales et sociales importantes, elle altère la qualité de vie des patients de façon durable. Les traitements antidouleurs sont souvent insuffisants pour traiter ces patients.

(1) Enquête PREVADOL, menée au premier semestre 2025 auprès de 11 940 Français (dont 5 000 présentant au moins une douleur chronique depuis plus de 3 mois), avec l'Observatoire Français de la Douleur et des Antalgiques et OpinionWay. Créée fin 2024, l'OFDA est pilotée par la Fondation ANALGESIA. Il s'appuie sur l'expertise et les travaux des chercheurs de l'unité Inserm 1107 NEURO-DOL.

(2) ANALGESIA est la première fondation de recherche sur la douleur en France. Elle s'appuie sur 30 années de recherche sur la douleur à Clermont-Ferrand. Active et reconnue sur l'ensemble du territoire.



ENTENDRE
COMPRENDRE

Et si le moment était venu de mesurer votre capital auditif ?

- Tests auditifs*
- Essai gratuit jusqu'à satisfaction
- Protections anti-bruit, anti-eau

Marie Petit
Audioprothésiste D.E

45 rue Carnot
RAMBERVILLERS
Tél. 06 49 12 71 98

*Test à but non médical

Prenez rendez-vous

Slumberland-© photographie : vincent bourdon©

Suivez-nous !

sonance
AUDITION

ENTRE NOUS, IL Y A L'ÉCOUTE.

+ de 150 centres d'audition en France

sonance-audition.fr

C'EST PAS MOI, C'EST MES IDÉES NOIRES

Comprendre le mal-être à l'adolescence

Voici un ouvrage salutaire, autant pour les parents que pour les ados. Béatrice Millêtre* y aborde cette période difficile lors de laquelle les adultes en devenir traversent de véritables turbulences sans pouvoir identifier si leur ressenti est « normal ». Un livre qui a pour double objectif de donner des clés aux parents et d'apporter des explications et des solutions aux ados, afin que chacun puisse dialoguer et mieux vivre ce passage.

Par Françoise Fontanelle

Pourquoi, tout d'un coup, alors que l'on se sentait joyeux et insouciant, commence-t-on à se faire des nœuds de cerveau et à avoir des idées noires ? Le cerveau, justement. Lui qui, sous l'influence des hormones, chamboule tout et exacerbe les émotions. Pas facile, en pleine puberté, de trouver son identité lorsque l'on se sent obligé, à la fois, de se comparer aux autres, de se conformer aux standards que la norme sociale impose ni de donner le change sur les réseaux tout en se rebellant contre tout ce qui n'est pas soi…

Et il est bon de le (ré)expliquer aux parents.
Le paradoxe aujourd'hui, c'est que ces ados sont mieux informés que les parents sur la santé mentale. Ils savent également très bien qu'ils ont le droit d'être eux-mêmes. Pourtant, tout cela pèse, se mélange, les fait stresser et fait monter la mayonnaise des émotions. Bref ça les épuise mentalement et physiquement ! Difficile, à cet âge-là, de trouver un équilibre, de faire la part des choses et de comprendre que les émotions (positives ou désagréables) sont innées, universelles et utiles. Difficile également de discerner « nœuds de cerveau » et « trouble psychique », et d'accepter, si ça persiste, de consulter un thérapeute.

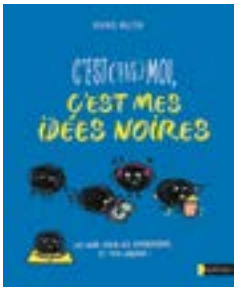
En expliquant ce qui se passe dans leur cerveau et les ressentis qui leur sont liés, Béatrice Millêtre invite les ados à s'emparer de leurs émotions afin de se construire en comprenant mieux ce qui fait leur singularité et celles des autres.
Dans ce guide ludique, illustré par Clémentine Latron avec beaucoup d'humour, elle se met à hauteur des ados pour leur proposer différents outils : des témoignages dans lesquels les jeunes peuvent s'identifier, des jeux et des quiz pour dédramatiser des situations et tordre le cou aux idées fausses. Tout pour comprendre ce que veut dire « broyer du noir » mais aussi « aller bien » et avoir confiance en soi.

* *Béatrice Millêtre est docteur en psychologie, spécialiste en thérapies comportementales et cognitives, spécialiste du fonctionnement du cerveau et diplômée en neurosciences. Elle est l'auteur de plusieurs livres, guides et BD, dont Doublement exceptionnel (Marabout, 2025) et Maga Psycho (Payot, 2023).*



« Les émotions sont comme des indicateurs sur le tableau de bord de ta vie. Elles te donnent des informations sur ce que tu ressens et comment tu réagis face aux différentes situations. »

© Clémentine Latron



C'est pas moi, c'est mes idées noires
Un livre qui parle du mal-être adolescent aux ados eux-mêmes.
Auteur : Béatrice Millêtre
Illustrations : Clémentine Latron
Éditions Nathan – septembre 2025
128 pages – 12,90 €

L'ALIMENTATION HIVERNALE

Le vrai du faux

En matière de nutrition, les idées reçues sont légion ; particulièrement lorsque l'on évoque l'hiver. Froid, luminosité réduite, maladies saisonnières, fatigue, comment et pourquoi faut-il adapter son alimentation ?

Par Françoise Fontanelle



© Adobe Stock

Légumes de saison, viande maigre, bouillon, le pot-au-feu est une recette idéale en hiver.

Faut-il manger plus en hiver ?

Faux - Faire des repas plus copieux et plus riches d'un point de vue nutritionnel lorsqu'il fait froid n'est pas forcément nécessaire. Le corps n'a pas besoin de puiser dans ses réserves énergétiques pour se réchauffer, surtout si l'on passe ses journées bien au chaud chez soi ou au bureau. L'envie de manger davantage viendrait de notre atavisme primitif ! En revanche, si l'on pratique une activité professionnelle ou sportive intense en extérieur, il faudra privilégier certains aliments.

Manger plus de fruits et légumes

Vrai - Manger des fruits et légumes en suffisance tous les jours suffit à répondre aux besoins de l'organisme en vitamines, en oligo-éléments et en fibres pour assurer son bon fonctionnement et renforcer les défenses immunitaires. Les poissons gras, les produits laitiers et les œufs sont sources de vitamine D. La goyave, le chou, le poivron ou le kiwi sont d'excellents pourvoyeurs de vitamine C. Les légumineuses, les céréales complètes, les dates, les patates douces, les noix et les graines de courge sont réputées pour leur teneur en zinc et en magnésium.

Consommer plus de protéines animales

Faux - Les protéines animales nécessitent plus de temps pour être digérées que les glucides et les lipides, ce qui demande au corps plus d'énergie pour les absorber et crée ainsi plus de chaleur. Pour ne pas prendre de kilos, on adapte les petits plats mijotés et les ragoûts en limitant la quantité de matières grasses et de sel, et en privilégiant les bouillons pour mode de cuisson.
On préfère les viandes maigres et on diminue la portion de viande au profit des légumes.

Privilégier les féculents

Vrai – En hiver, les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs…), les céréales et le riz complets (plus riches en vitamines du groupe B, en minéraux et en fibres) sont les aliments à privilégier pour leurs valeurs nutritionnelles et leur pouvoir rassasiant. L'idéal pour passer outre les fringales hivernales et les envies de grignoter héritées de l'âge de pierre…

Moins s'hydrater

Faux - Même si la sensation de soif est moindre qu'en été, notre corps a besoin d'eau. Boire régulièrement de l'eau, des tisanes, des bouillons et des soupes apportent les quantités nécessaires pour une bonne hydratation et favorisent l'apport des nutriments vers les cellules.

Limiter la consommation d'alcool

Vrai – L'alcool ne réchauffe pas. Pour protéger nos organes vitaux, les vaisseaux superficiels qui irriguent nos extrémités (mains, pieds, etc.) se contractent. Or l'alcool produit le mécanisme inverse : la vasodilatation. En provoquant un afflux de sang, il donne l'impression, sur une courte durée, que notre température corporelle augmente.

D'autre part, l'alcool empêche nos muscles de frissonner, un réflexe produit par notre corps pour, justement, produire de l'énergie et permettre au corps de résister.

Le Yin Yoga

Le temps du relâchement

Apparentée à la douceur, la lenteur et la méditation, cette pratique du yoga a été popularisée dans les années 1990. S'inspirant du Yin, qui signifie « immobilité » dans la pensée taoïste, elle repose sur le maintien, sans intensité, d'une série de postures permettant d'allier détente physique et relâchement mental. Découverte.

Par Françoise Fontanelle



© Adobe Stock

Un travail de fond sur le corps

La lenteur et le maintien prolongé des postures pendant 3 à 5 minutes n'excluent en rien un travail physique. C'est au contraire dans cette quête de relâchement et de sensations que le travail s'effectue, permettant d'étirer doucement les ligaments, d'entretenir la mobilité des articulations et de travailler sur l'ensemble du squelette.

Le relâchement des tensions musculaires et le travail en profondeur des tissus conjonctifs favorisent la circulation sanguine. Pratiqué régulièrement, le Yin Yoga réduit les déséquilibres musculaires causés par les mauvaises postures et les activités répétitives, et contribue à soulager les douleurs chroniques.

Ici, l'idée n'est pas d'aller chercher la performance. Néanmoins, il est normal de ressentir une certaine gêne, voire de légères douleurs pendant ou après une séance de Yin Yoga, voire des courbatures. En revanche, la pratique doit rester confortable : les postures peuvent être ajustées ou intégrer des coussins ou des briques de yoga.

Le rôle de la respiration

Indissociable de cette pratique, la respiration abdominale permet d'aller plus en profondeur dans le relâchement musculaire et articulaire. Elle favorise également l'oxygénation et accompagne la relaxation et le relâchement psychique.

5 postures archétypales

Chenille, lacet, libellule, liane et selle, ces cinq postures (ou asanas) constituent la base du Yin Yoga. Elles peuvent faire l'objet d'adaptations pour être plus accessibles, ou d'évolutions pour une pratique plus avancée.

Un travail sur la conscience de soi

Ce type de yoga convient parfaitement aux débutants, aux seniors, aux personnes très actives ou qui ont du mal à se détendre et à tous ceux qui souhaitent ralentir et se recentrer.

En apprenant à ajuster sa respiration et à être à l'écoute de ses sensations, il permet d'améliorer sa capacité à être dans le moment présent et de rétablir le dialogue entre son corps et son esprit.

Quand pratiquer le Yin Yoga

- Le matin : pour délier le corps et préparer les muscles.
- En fin de journée : pour libérer les tensions accumulées et préparer le corps et l'esprit au sommeil.
- Deux à trois séances par semaine sont suffisantes. Une pratique quotidienne, chez soi, est possible si l'on adapte l'intensité des postures.

Pour aller plus loin...



Yin Yoga
Lâcher-prise, méditation, simplicité
Cécile Roubaud
Édition First – 19,95 €

ABC MONTE-ESCALIER

Votre installateur Vosgien

Depuis 2007 à votre service



- *Vente*
- *Pose*
- *Entretien*

DEVIS GRATUIT

Aides & subventions selon législation en vigueur

Présent sur les Vosges

ÉPINAL - 03 29 82 17 51

www.abc-monte-escalier.fr



DÉBRANCHE TOUT !

Oui, le burn-out féminin existe bien. Sans vouloir semer la zizanie dans les couples, et même si des progrès ont été constatés par l'Observatoire des inégalités (mars 2025), 68 % des femmes assumeraient quotidiennement 1 à 3 heures de tâches ménagères, contre 43 % des hommes. 31 % (23 % pour les hommes), s'occuperaient tous les jours d'un ou de plusieurs enfants ou d'un proche dépendant. Cela, tout en jonglant avec un boulot souvent stressant.
Pas étonnant que la fatigue se fait sentir, que les émotions s'emballent et que le mal-être s'installe (et avec lui ses symptômes : insomnies, irritabilité, problème de concentration, ressassement...). Pourtant, impossible de lâcher prise sous peine de donner l'impression que l'on n'est pas à la hauteur... Alors le plus souvent on nie ses limites, et on craque ! Comment revenir à un équilibre ? Accepter que tout ne soit pas parfait, revoir l'organisation domestique avec son conjoint, y faire participer les enfants qui grandissent, pour avoir du temps pour soi !

Au cœur de toute cette douleur, c'est bien de temps qu'il s'agit. Du temps nécessaire pour recharger les batteries, avoir une place à soi entre vie familiale et activité professionnelle. Pour y parvenir, il faut faire ce constat : la notion du temps a évolué. Avant les années 1990, le temps « s'écoulait », il « passait ». Avec l'apparition des nouvelles technologies, on a commencé à « manquer de temps », à « perdre son temps », à vouloir à tout prix « gagner du temps ». Aujourd'hui, pas une semaine ne passe sans que l'on ait la sensation que « le temps passe toujours plus vite », que tout s'accélère, que les délais sont de plus en plus courts, voire intenables. On se sent happé, pressurisé ! L'instantanéité du numérique nous contrait à faire tout, tout de suite, nous propulse dans une gestion compulsive de nos activités. Pourtant la planète ne tourne pas plus vite et les journées font toujours 24 heures. Il est temps de retrouver un peu d'équilibre, d'écoute et d'harmonie. Pour cela, il faut s'autoriser à débrancher...

Françoise Fontanelle

À LA RECHERCHE DU TEMPS POUR SOI



Prendre un temps pour soi, ce n'est pas être égoïste !

Ce premier postula est indispensable à l'équilibre psychique et physique de chacun. Tout comme on a besoin de dormir, de s'alimenter, de rapports sociaux, on a besoin de faire des activités qui nous font du bien mais aussi de ne rien faire pour relier notre corps et notre cerveau, et se sentir épanouie et disponible pour les autres. C'est fondamentalement humain !

Un temps pour tout, du temps pour soi

Pour trouver des gisements de temps pour soi (ils existent forcément), il est nécessaire de comprendre l'origine de ce besoin, d'identifier les moments de la journée ou de la semaine où ils seraient propices. Ensuite seulement on peut les mettre en phase avec son emploi du temps, ses contraintes familiales et la possibilité d'avoir des ressources pour déléguer, par exemple, la sortie des classes à un proche en qui vous avez confiance.

Pour inscrire ces activités dans la durée, il est indispensable de se plier à une certaine assiduité. C'est cette régularité qui permettra d'installer une habitude ainsi qu'un rituel rassurant et complice au sein de la famille : « C'est jeudi, le soir de maman et des pizzas avec papa ! » et de se dire que, finalement, ce n'est pas le peine de culpabiliser.

Il y a aussi plein de petits moments que l'on peut s'accorder pour souffler. Des minutes précieuses qui peuvent être autant d'occasions de faire une pause de 10 minutes au calme pour lire un article, écouter un podcast ou une chanson, jouer avec son chien, voire faire le vide, respirer à fond, et juste goûter le plaisir de l'instant présent. Il suffit juste de se demander : « qu'est-ce que je peux faire pour moi qui me ferait plaisir ? ».

La liste de mes besoins et de mes envies

En listant les activités que ce temps retrouvé va nous permettre de faire, on fait aussi le point sur nos envies et nos manques. « Si je prenais sur ma pause déjeuner pour marcher… » Se souvenir que « J'aimais bien aller seule à la piscine. Après avoir enchaîné des longueurs, je me sentais beaucoup plus détendue et je dormais bien. »

Prendre du temps pour soi réduit le stress et l'anxiété, permet d'être plus disponible et moins irritable. Il serait dommage de faire un burn-out domestique ! Alors pourquoi hésiter plus longtemps ?

Mettre le télétravail sur pause

Le télétravail marque encore plus la porosité entre vie personnelle et professionnelle. Différentes études ont d'ailleurs montré une augmentation du stress. Quelques conseils à destination des personnes se sentant obligées d'en faire plus qu'au bureau.

Se fixer des horaires de travail calés sur ceux du bureau, savoir déconnecter.

Relativiser les urgences et arrêter de penser que le DRH vous surveille.

S'autoriser de vraies pauses (5 à 10 minutes) et de vraies coupures pour le déjeuner (45 minutes minimum).

Arrêter de culpabiliser : ce « temps gagné » en évitant de passer du temps dans les transports ne justifie pas de travailler plus. Alors si vous en faisiez quelque chose avant ou après le boulot ?



Vittel Thermes ◆ Spa

Retrouvez une pleine santé, grâce à une cure thermale conventionnée.

3 accès au Spa Thermal OFFERTS*

pour toute réservation d'une cure

- Rhumatologie
- Affections Digestives
- Affections Urinaires

reservation@thermes-vittel.com

03 29 08 76 54 **thermes-vittel.com**

*Pour toutes réservations d'une cure thermale 2026 réservée avant le 31 mars 2026 aux dates d'arrivées suivantes : 23/03 – 13/04 – 04/05 – 25/05 – 15/06 – 06/07 – 27/07

Je souhaite sans engagement de ma part :

- ☐ Recevoir la brochure thermale des Thermes de Vittel **par courrier**
- ☐ Recevoir la brochure thermale des Thermes de Vittel **par email**
- ☐ **Être contacté(e)** par un conseiller pour de plus amples informations

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom : .....

Prénom : .....

Tél : .....

Adresse: .....

Code postal : ..... Ville : .....

Email : .....

Renvoyer ce coupon à l'adresse suivante :

Thermes de Vittel, Lieudit Le Parc,
BP 106, 88800 VITTEL

En application de la Loi 78-17 « Informatique et Libertés » et du règlement UE 2016/679 dit RGPD, vous agréez à la collecte de vos données personnelles en vue de leur traitement à des fins d'information et de prospection. Vous disposez d'un droit de consultation, rectification et suppression des données personnelles sur demande auprès du délégué à la protection des données (contact : dpdp@france-thermes.com).
Eco Resort Thermal de Vittel - Lieu-dit Le Parc - 88 800 VITTEL - SAS au capital de 100 000€ - RCS Epinal 921 024 907 - TVA FR 51921024907 - Finess n° 880788385. Graphisme Studio Zookeeper - photo non contractuelle à but d'illustration - crédits iStock.

CES PETITES CHOSES QUI FONT DU BIEN...

Savoir s'écouter

À force de se plier en quatre pour tout le monde, on finit par s'oublier soi-même. Alors n'attendez pas d'être au bout du rouleau pour entrer dans le sas de décompression. Chaque signe (agacement, stress, difficulté à s'endormir ou à se concentrer) doit être considéré comme une alerte au surmenage et géré pour ne pas s'aggraver.

Éprouver le besoin de recharger ses batteries ne doit pas rester sans réponse. Le fait de s'accorder un moment de liberté pour faire quelque chose qui nous plaît, c'est un premier pas pour rééquilibrer un quotidien encombré d'obligations et d'urgences que l'on n'arrive plus à prioriser.

Le temps pour soi n'est pas qu'une question de quantité et de planification. L'art de la pause se cultive tout au long de la journée. Trois, dix ou soixante minutes, chaque instant peut être bénéfique à condition de se l'accorder pleinement, surtout s'il correspond à notre rythme physiologique et que cette activité nous permet de mieux dormir par exemple.



Mes petits rendez-vous avec moi-même

Vous êtes du matin et vous aimez être tranquille pour pour prendre le petit déjeuner ? Faites-le ! Tout le monde appréciera de vous voir souriante et prête pour passer une bonne journée.

Vous avez 15 minutes avant de partir au bureau ? Et si vous en profitiez pour faire une petite balade avec le chien ? Il vous montrera toute sa reconnaissance et vous donnera l'occasion de dire bonjour aux voisins. Un échange de sourires, c'est le gage d'une belle journée à venir.

La maison est calme et vous reste une heure avant le retour des enfants, pourquoi ne pas commercer le livre que l'on vous a offert à Noël...

Raz le bol d'avoir la tête dans l'écran. ! Posez la souris et offrez-vous cinq minutes de respiration synchronisée.

C'est les vacances scolaires, les enfants sont chez papy et mamie. Profitez-en pour aller au bureau à pied et appeler vos copines pour organiser ce resto promis depuis 6 mois.

Vous êtes crevée ? Allez-vous coucher, plutôt que de vouloir repasser toutes ces chemises... Ok, alors faites-le stricte nécessaire. Les autres attendront bien ce week-end !

5 rituels pour déconnecter du boulot

Rentrer chez soi en laissant la journée de travail derrière soi permet de ne pas superposer deux charges mentales et évite les phénomènes de ressassement qui gâchent les nuits.

- Se changer et mettre une tenue confortable.
- Couper les sollicitations professionnelles : mail, sms, appels (appliquez simplement le droit à la déconnexion).
- Mettre de la musique en fond sonore, c'est moins invasif que les écrans.
- Penser aux moments qui vont vous faire plaisir : l'histoire racontée aux enfants, le bain bien chaud qui vous attend, le plaisir de se retrouver pour dîner et discuter du prochain week-end…
- Prendre le temps d'une tisane lorsque les enfants sont au lit pour clore cette journée en faisant du bien à son organisme et à son esprit.



Si j'avais 30 minutes, je ferais

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Si j'avais une heure, je ferais

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Si j'avais une demi-journée ou une soirée, je ferais

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

ACCEPTER D'EN LAISSER POUR DEMAIN...

À bas le perfectionnisme !

Aujourd'hui encore, et même si ça paraît archaïque, une femme se doit faire passer ses enfants, son mari et sa maison avant elle. Ces croyances limitantes ont la peau dure, et (même inconsciemment) apportent leur lot de culpabilité. « Est-ce que les enfants souffriront de carences affectives si c'est mamie qui vient les chercher à l'école tous les jeudis ? Est-ce faire preuve d'incompétence si on passe l'aspirateur à 21 heures, ou si on demande à sa moitié faire les courses en milieu de semaine ? » Non. À moins que ce soit une question de fierté vis-à-vis de soi-même… Ce qui, par définition, ne concerne que la personne qui se colle la pression toute seule. Le monde et les résultats scolaires des enfants ne vont pas s'écrouler parce que maman a pris 30 minutes pour faire un truc qui lui permet de se ressourcer pendant que le lave-linge fait le taff !

Reconsidérer le partage des tâches et des responsabilités

Comme nous l'avons évoqué, même si la répartition des tâches n'est pas encore tirée au cordeau de l'équité parfaite dans tous les couples, cela va beaucoup mieux. Toutefois, certaines situations génèrent de la fatigue et de l'épuisement, notamment lors de changements de vie (lorsque la famille s'agrandit, que l'on déménage ou que l'on change d'emploi par exemple) et demandent un ajustement des habitudes décidées en commun.

Sans faire de reproches, en exposant ses difficultés, on peut faire évoluer les situations et trouver des solutions pour soulager l'un des partenaires/parents avant que celui-ci se ne sente découragé et dépassé. Bref, passer des attentes aux ententes.

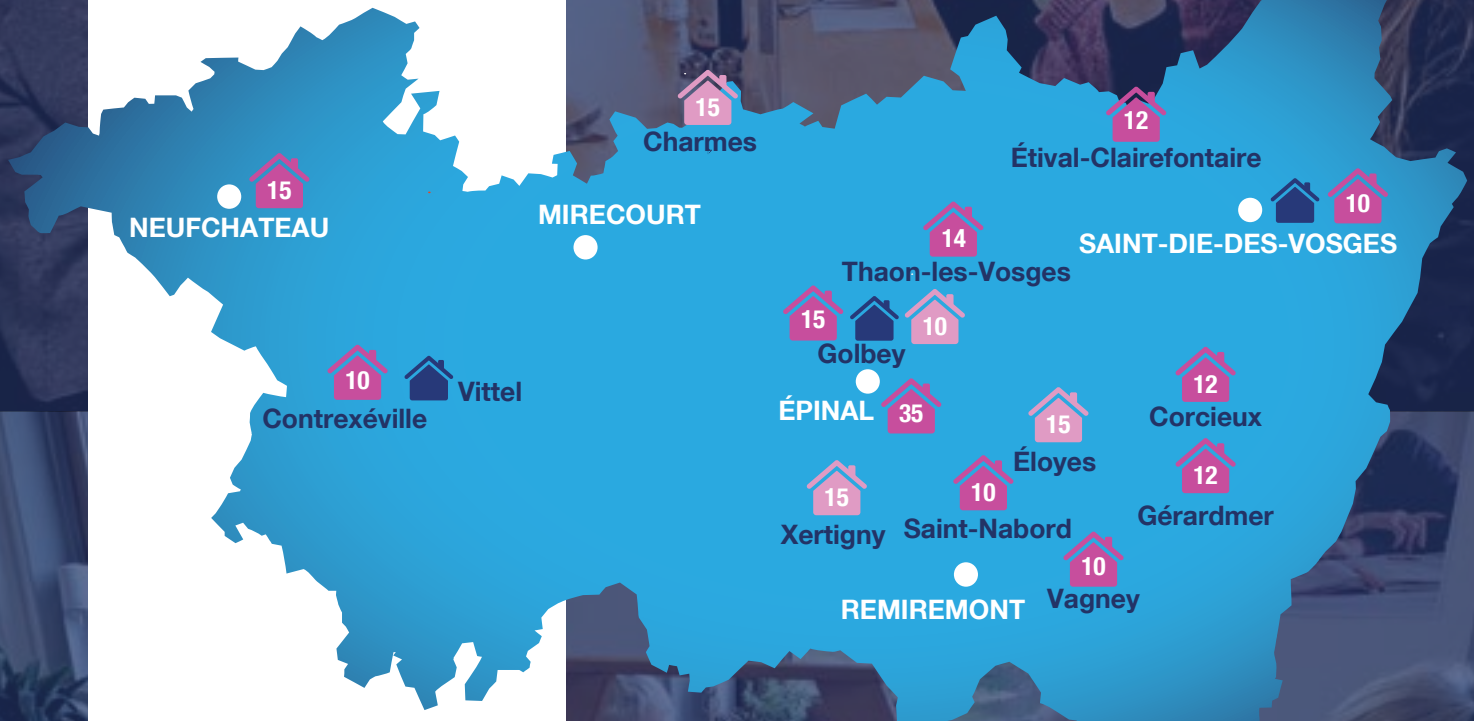
Cela peut consister à revoir la répartition en fonction des goûts et de l'emploi du temps de chacun, ou à décider ensemble de déléguer certaines corvées (ménage et entretien du jardin) pour avoir, à la fois, du temps pour soi, son couple et sa famille.

Répartir la charge mentale et les tâches ménagères, ce n'est pas qu'une histoire de savoir qui fera telle corvée et pourquoi, c'est surtout une question de respect. Cela demande d'accepter que l'autre ne fasse pas « tout à fait » comme soi, ce qui n'exclut pas de la reconnaissance et des remerciements…. Mais la pierre angulaire de cette belle organisation, c'est aussi de ne pas juger la qualité du temps que l'autre s'accorde. Car après tout, il ou elle fait comme vous : il « cultive son jardin ». Et c'est plutôt une preuve de sagesse.



PRÈS DE 200 PLACES EN HABITAT INCLUSIF* DANS LE PATRIMOINE DE VOSGELIS

L'ÂGE, OUI. LA SOLITUDE, NON.



Habitats inclusifs existants
(98 places pour séniors, 35 places pour personnes en situation de handicap)

Habitats inclusifs en projet
(54 places)

Appartements pédagogiques

Vosgelis

l'Habitat inclusif

*L'habitat Inclusif est un dispositif permettant de prolonger le maintien à domicile grâce à un logement adapté et à la présence d'une auxiliaire de vie dans la résidence.

Financé par l'Union européenne
NextGenerationEU

PRÉPARER SA MAISON POUR L'HIVER

Petits gestes pour isoler sans gros travaux

Quand le froid s'invite, quelques gestes simples peuvent faire toute la différence. Inutile de se lancer dans de grands chantiers pour améliorer le confort de son logement. Avec un peu de bon sens et quelques astuces, on peut facilement gagner quelques précieux degrés… et alléger sa facture.

Par Adel Saoud

FERMER, CALFEUTRER, ISOLER

La première étape consiste à chasser les courants d'air. Fermez systématiquement les volets la nuit pour conserver la chaleur. Glissez un boudin de porte ou une couverture roulée au bas des ouvertures : un geste tout simple, mais très efficace. Pensez aussi aux joints de fenêtres : s'ils sont abîmés, un ruban isolant se pose en quelques minutes.

CHALEUR DOUCE ET BIEN RÉPARTIE

L'air chaud a tendance à s'accumuler en hauteur. En plaçant un petit ventilateur de plafond en mode "hiver", on aide la chaleur à redescendre dans la pièce. Si vous utilisez des radiateurs, dépoussiérez-les régulièrement pour qu'ils diffusent mieux. Et n'oubliez pas de libérer l'espace autour : rideaux épais ou meubles collés au mur peuvent bloquer la chaleur.

LES BONS RÉFLEXES DU QUOTIDIEN

Aérez chaque jour. Dix minutes suffisent pour renouveler l'air sans refroidir les murs. Et pour un vrai effet cocooning, multipliez tapis, rideaux et textiles épais : ils participent eux aussi à l'isolation tout en rendant la maison plus chaleureuse.



© Adobe Stock

Trois gestes faciles pour garder la chaleur

- **Fermez les volets dès la tombée du jour** pour limiter les pertes de chaleur.
- **Installez un boudin de porte** ou un bas de porte adhésif pour bloquer les courants d'air.
- **Couvrez le sol avec un tapis :** un sol isolé, c'est une pièce plus confortable !

Les Matériaux
NOUVEAUX DOCKS

CONSTRUIRE I RÉNOVER I AMÉNAGER



Notre expertise à votre service.

8 agences proches de chez vous.

Chavelot - Le Thillot - Saint-Nabord - Vittel
Gérardmer - Houécourt - Levécourt - Commercy

www.lesmateriaux.fr

Suivez-nous sur

PRÉSERVER LA PETITE FAUNE EN SAISON DIFFICILE

Sous la couche de givre, la vie ne s'arrête pas. Quand les températures chutent, la nature se fait discrète, mais dans nos jardins, une multitude d'animaux s'organisent pour passer l'hiver. Hérissons, oiseaux, insectes ou petits mammifères : chacun a ses astuces pour survivre… avec un peu d'aide de notre part.

Par Adel Saoud

UN JARDIN "REFUGE" PLUTÔT QUE PARFAIT

À l'automne, évitez de tout ratisser. Les tas de feuilles deviennent des abris idéaux pour les hérissons, grenouilles ou insectes. Un coin de bois mort, quelques branchages laissés en place : ces petits désordres naturels offrent gîte et couvert à la faune du jardin.

LES OISEAUX, FIDÈLES VISITEURS

En hiver, les oiseaux dépensent beaucoup d'énergie pour se nourrir. Installer une mangeoire est un vrai coup de pouce, à condition d'éviter la graisse animale, difficile à digérer. Préférez les graines de tournesol, les boules de graisse végétale et un petit récipient d'eau renouvelé chaque jour.

OBSERVER ET PRÉSERVER

Accueillir la faune, c'est aussi apprendre à l'observer. Un jardin vivant, c'est un écosystème en équilibre : chaque petit habitant y joue son rôle. En limitant les tailles, en évitant les produits chimiques et en laissant la nature s'exprimer, on favorise cette vie discrète mais essentielle.



© Adobe Stock

Trois gestes simples pour un jardin accueillant

- **Laissez un tas de feuilles** dans un coin tranquille : abri parfait pour les hérissons.
- **Disposez un peu d'eau** à l'abri du gel pour les oiseaux et petits animaux..
- **Ne taillez pas trop tôt :** les tiges creuses abritent souvent insectes et larves dont se nourrissent les oiseaux et les petits mammifères.



VÉRANDAS PERGOLAS, GARDE-CORPS PORTAILS, CLÔTURES



VÉRANDA MENUISERIE PERGOLA PORTAIL

INSTALLUX ALUMINIUM & PARTENAIRES

MADE IN VOSGES

FABRICATION LOCALE
DANS NOS ATELIERS
À DINOZÉ

INSTALLATION PAR
NOS POSEURS



MP MIROITERIE de la PLAINE

321, rue Camille Krantz
88000 DINOZÉ
Tél. 03 29 31 04 50
www.miroiteriedelaplaine.fr

Nouvelle adresse mail :
sedi.mp@orange.fr

Suivez-nous sur

TOUT FAIRE

RÉNOVER,
CONSTRUIRE,
AMÉNAGER.

toutfaire.fr

OUVERT AUX PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

AIDE AU CHARGEMENT
CONSEILS & DEVIS PERSONNALISÉS
INTERLOCUTEUR EXPERT ET UNIQUE
LOCATION DE MATÉRIEL PRO
PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS
PRÉPARATION DE COMMANDES
SHOW ROOM
APPORT DE SOLUTIONS
STOCK PERMANENT
LIVRAISON ADAPTÉE
QUALITÉ EXIGÉE

30 ANS
...et on n'a pas fini d'en FAIRE+

SVB - 1 RUE DES ANCIENS COMBATTANTS
88150 THAON LES VOSGES - Tél : 03 29 39 27 85



© Adobe Stock

PROTÉGER NOS ANIMAUX QUAND LE FROID ARRIVE

L'hiver s'installe, et nos compagnons à quatre pattes ressentent eux aussi la chute des températures. Qu'ils vivent en maison ou en appartement, chiens et chats ont besoin de quelques attentions supplémentaires pour traverser la saison en pleine forme.

Par Adel Saoud

UN ABRI BIEN CHAUD

Même s'ils sont robustes, les animaux supportent mal le froid prolongé. Les chats d'extérieur doivent pouvoir se réfugier à l'abri du vent dans un endroit sec et isolé : un abri garni d'une vieille couverture ou d'un plaid fera parfaitement l'affaire. Pour les chiens, évitez les nuits dehors, même dans une niche. Le couchage doit être éloigné des courants d'air et du sol froid..

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

En hiver, l'organisme dépense davantage d'énergie pour se réchauffer. Un peu plus de nourriture, riche en bons nutriments, aide à compenser cet effort. Pensez aussi à renouveler régulièrement l'eau : elle peut geler plus vite qu'on ne le croit !

DES SORTIES BIEN PRÉPARÉES

Les balades restent essentielles, mais mieux vaut les écourter lors de grands froids. Les bottines pour chiens, aujourd'hui faciles à trouver, protègent les coussinets du sel et du gel. Après chaque sortie, séchez soigneusement les pattes et le ventre.

LE BON SENS AVANT TOUT

Observer son animal reste la meilleure précaution : frissons, léthargie ou perte d'appétit peuvent signaler qu'il a trop froid. Avec quelques gestes simples et beaucoup d'attention, l'hiver devient une saison cocooning aussi pour eux !

Trois astuces express pour un hiver tout doux

- Glissez une **couverture polaire** dans le panier ou la niche.
- Privilégiez les **promenades ensoleillées**, en fin de matinée ou en début d'après-midi.
- Vérifiez régulièrement les **coussinets**, le froid et le gel peuvent provoquer des crevasses, et le sel de déneigement les irriter. Après chaque sortie, rincer les pattes de l'animal à l'eau tiède et bien les sécher.

entedom

Santé & Confort médical

POUR VOUS PERMETTRE DE VIVRE
LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE CHEZ VOUS !



ORTHOPÉDIE

Toute une gamme d'orthèses, de chaussettes et de bas de contentions en stock.



SALLES DE BAINS

Nombreuses aides techniques pour vous faciliter la vie dans la salle de bain.



CHAMBRES À COUCHER

Solutions pour adapter votre intérieur



> OXYMÈTRE DE POULS



> THERMOMÈTRE

DIAGNOSTIC

Large gamme de matériel de diagnostique avec un excellent rapport qualité/prix



FAUTEUILS ADAPTÉS

Large choix de fauteuils releveurs.

FAUTEUIL RELEVEUR SWEETY DEUX MOTEURS

Releveur 2 en 1 : 2 profondeurs d'assise au choix (46 cm et 53 cm)
Largeur hors tout : 80 cm
Poids maxi utilisateur : 160 kg

GARANTIE 2 ANS



entedom

Le spécialiste du maintien à domicile

Plus d'infos sur
www.entedom.com

15 chemin la Belle au Bois Dormant
88000 Épinal - **03 29 30 53 63**

Bonshommes en pain d'épices

Très facile – Préparation : 20 min – Cuisson 15 mn

On trouve sa première trace à la fin du XIII[e] siècle, en Allemagne, mais c'est en Alsace, que le pain d'épices est devenu populaire, particulièrement à Gertwiller. Cette spécialité a pu voir le jour grâce à l'Évêque arménien Gregorio di Nicopeli, qui aurait apporté le gingembre dans ses valises. Voici une recette facile à réaliser pour la Saint Nicolas avec des enfants.

Ingrédients

Pour 20 biscuits

125 g de beurre doux, 80 g de sucre en poudre, 100 g de miel, 1 gros œuf, 300 g de farine de blé, 2 c. à c. de mélange d'épices, 1 c. à c. de levure chimique.

Mélange d'épices

Si l'on trouve des mélanges pour pain d'épices dans le commerce, il est possible de réaliser son propre assemblage en mélangeant les poudres de cannelle, gingembre, anis vert, clou de girofle et un soupçon de poivre.

Glaçage royal

Mélanger 250 g de sucre glace, 2 blancs d'œufs et 1 c. à s. de jus de citron. Répartir la pâte obtenue en fonction du nombre de couleurs désirées et y ajouter les colorants alimentaires.



© Adobe Stock

Glaçage, pâte d'amande, perles de sucre, accessoires, qui fera le plus beau bonhomme en pain d'épices ?

Préparation

- Dans un saladier, mélanger le beurre mou, le sucre et le miel avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une consistance de pommade.
- Incorporer l'œuf battu petit à petit.
- Tamiser la farine, la levure chimique et les épices pour pain d'épices.
- Les incorporer au mélange avec une cuillère puis pétrir à la main ou au robot.
- Filmer la pâte et la réserver au réfrigérateur pendant 30 min ; elle sera moins collante.
- À l'aide d'un rouleau, étaler la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur d'1/2 cm.
- Découper la pâte pour former les biscuits avec l'emporte-pièce et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Les faire cuire 10 à 15 min dans un four préchauffé à 180°C. Les biscuits doivent être encore souples à la sortie du four. Ils durciront en refroidissant.
- Les laisser refroidir avant de faire les décors en glaçage royal à l'aide d'une poche à douille très fine ou d'un stylo décor de glaçage blanc.
- Les bonhommes en pain d'épices se conservent pendant toutes les fêtes dans une boîte en fer bien hermétique à l'abri de l'humidité et de la lumière.

À PLAINFAING



CONFISERIE DES HAUTES VOSGES

PLAINFAING





VISITES TOUTE L'ANNÉE

Fabrication artisanale des célèbres Bonbons des Vosges CDHV®



Visites et dégustations gratuites, guidées et commentées
toute l'année du lundi au samedi
Pas de visite les dimanches et jours fériés

Magasin ouvert toute l'année en continu
du lundi au samedi de 9h à 18h30
les dimanches et jours fériés de 10h à 18h



Retrouvez ICI nos délicieux bonbons

LA QUALITÉ AU NATUREL DEPUIS 1986

FABRICATION ARTISANALE DANS LES VOSGES

LIVRAISON DANS TOUTE LA FRANCE & UE

03 29 50 44 56 | www.cdhv.fr | Retrouvez-nous sur :

3074 route de Gérardmer - LD Habaurupt - 88230 PLAINFAING

JE VOIS LA VIE EN VOSGES

FUERTEVENTURA

Partez au paradis avec Tui !



La plage d'Esquinzo, un refuge sauvage, une référence pour les surfeurs et un havre de paix et de soleil...

© AdobeStock

Connaissez-vous Fuerteventura, une île volcanique située dans les Canaries ? Tui, vous propose de découvrir le village d'Esquinzo, ses paysages et ses températures clémentes toute l'année...

Des plages infinies qui bordent une eau turquoise, sentir la brise marine, prendre un bain de soleil, nager dans des eaux calmes et cristallines... ou ressentir l'adrénaline en surfant les vagues et en défiant le vent. Le tout dans un club à l'ambiance chaleureuse, en se laissant chouchouter par une formule tout inclus.

LE CLUB

Situé à 5 km de Jandia et du port de pêche de Morro Jablee avec ses boutiques, bars et restaurants, ce site, apprécié pour son hôtel à la décoration tendance et au confort moderne, propose une expérience architecturale insolite pour vivre ses vacances « en apesanteur», comme suspendu entre ciel et mer. On l'aime pour :



© Club Lookéa - Alua Village

Le club Lookéa Alua Village et son incroyable vue sur mer

- son magnifique panorama surplombant la dune et l'immense plage d'Esquinzo, longue de 32 km.
- ses chambres rénovées dans un style chic et moderne,
- son buffet proposant cuisine locale et internationale,
- son restaurant à la carte pour ses tapas (appelées « enyesques » aux Canaries) et ses spécialités méditerranéennes,
- sa piscine intérieure chauffée, ses saunas, hammam et bain à remous,
- ses deux piscines extérieures d'eau douce,
- son bassin avec toboggan pour les enfants et son espace bien-être,
- ses animateurs 100 % francophones, son équipe internationale et leurs animations exclusives culturelles ou sportives, en journée comme en soirée.

ACTIVITÉS INCLUSES

- Tennis de table, mini-football, volley-ball et basketball, pétanque, etc.
- Fitness, Lookea Relax et Lookea Fit.
- Box de fitness. « Container » avec matériel de musculation pour des séances en extérieur.
- Aquagym, aqualookymba, aquavolley.
- La cible de foot XXL, le Lookaching (chasse au trésor 2.0 dans les environs du club) et le Lookéart (ateliers créatifs).

> Pour les enfants et les ados

- QG DE LOOKY : journées thématiques pour les 3/5 ans, 6/8 ans et 9/12 ans.
- L.eSPACE : activités sportives et défis connectés pour les 13 - 17 ans.

Des activités aquatiques payantes sont proposées à proximité du club : planche à voile, voile, jet-ski et plongée sous-marine.

Cette destination est proposée par Véronique, Tui Épinal

Ce séjour de 8 jours/7 nuits à Fuerteventura en formule tout compris, vol et transfert inclus, est proposé à partir du 2 décembre 2025.

> Exemple de prix au départ de Paris, du 2 au 9 février 2026 : 799 € par personne base chambre double.

> Départ du Luxembourg possible, consultez Véronique.

Depuis 20 ans, Tui – certifiée spécialiste de la Polynésie Française en juillet dernier – organise vos voyages partout dans le monde.
Choisissez votre destination pour l'été 2026 et bénéficiez des tarifs Primos du 02 décembre au 31 janvier 2026.

Agence de voyage TUI STORE ÉPINAL
16 bis quai Jules Ferry
Tél. 03 29 82 27 27


ACORIS
mutuelles
ACORIS Mutuelles
classée 3ème
meilleure mutuelle
de France...
Venez
comprendre
pourquoi !
Complémentaire santé
Palmarès France
Capital
Meilleures
assurances
2025-2026
avec
statista
acorismutuelles.fr
Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du code de la mutualité. SIREN 780 004 099. Siège social : 6-8 viaduc Kennedy CS 44210 – 54042 Nancy Cedex
Source : Classement Capital / Revue n°405 / Enquête Statista 2024.

LA BONNE DÉFINITION

Que signifient ces mots ?

Jacquet : jeu de société dérivé du trictrac ou perroquet gris ?

Paroir : outil de tonnellerie ou salle où l'on reçoit les visiteurs ?

Iguane : personne ignorante ou reptile saurien herbivore ?

Roucoulade : bruit que font les pigeons ou caramel coloré ?

Zorille : mammifère voisin de la belette ou herbe marine vivace ?

Poissarde : jeune fille collante ou femme grossière ?

Quarteron : petit nombre ou condition sociale ?

Armada : alliage de nickel et de cuivre ou grand nombre ?

Isthme : crustacé au corps aplati ou bande de terre étroite ?

Jobard : qui se laisse duper facilement ou fréquente les bars ?

Ysopet : tente en feutre des nomades ou recueil de fables ?

Vanesse : plaisanterie désobligeante ou papillon diurne ?

Raffut : bateau de flibustier ou bruit violent ?

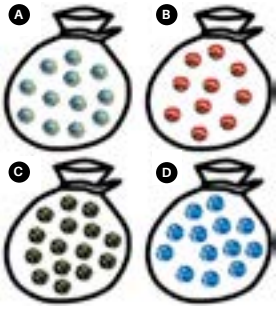
EN COLONNES

Trouvez la lettre qui manque pour former le nom de six animaux et constituer, verticalement dans les cases colorées, le nom d'un septième.

I	S		R	D
T	I		R	E
R	E		N	E
B	O		U	F
O	K		P	I
P	O		L	E

SACS DE BILLES

Quel écart y a-t-il entre le sac contenant le plus de billes et celui en contenant le moins ?



LES DOMINOS

Disposez ces dominos dans l'ordre pour constituer deux noms de départements.



DUOS AU CINÉMA

Saurez-vous identifiez ces acteurs qui ont tourné de nombreux films ensemble ?





AGRÈS DE GYM

Saurez-vous les nommer ?



ORIGAMI

Saurez-vous reconnaître ces animaux réalisés en origami, l'art du pliage du papier ?



MOTS FLÉCHÉS

par François Weitmann

Brioche de Noël polonaise / Spécialité italienne
On en trouve dans la pavlova / Cousin du lutin
Bac + 2 / A la carabine ou à l'arc
Elle forme les juges / Entend
Performance de golfeur
Dégrossie
Drapeau de guerre / Sport de glisse
Jeune branche / Entendu
2
Ancienne épée / Attribut féminin
Fraisier japonais de Noël / Passer à la broche
7
La moitié de huit
Daniel, Xavier ou Fiona / Onze points à la belote
Fou
Il circule à Séoul / De l'or en barre
Le panettone y est très apprécié au moment des fêtes de Noël
5
Grade de judoka
On y savoure le ngalakh à Noël
10
Spécialités hongroises
Problème de peau
Le touron s'y apparente
Moyen de paiement / Elle germe en tête
4


Drogue
Situations conflictuelles
Le makocz y est très apprécié au moment des fêtes de Noël
Format numérique
Négation / Dessert de Noël tenant son nom d'une ballerine russe
8
Peu cultivé par l'altruiste / Rectal
Décora
Attachera
Fixa / Parcouru des yeux
Vétéran
Rocher à fleur d'eau
Soucoupe volante / L'heure du bilan
Rouleau de Noël dégusté en Alsace / Second sous sol
6
Auteur du *Big bisou* / Arbre à feuilles dentelées
9
La quête des druides / Cœur de bâtard
Viennoiserie consommée à Noël en Belgique et dans le Nord
3
Hypothèse à étudier
Il travaillait des les airs / Meneurs de mules
1
Les deux la font / Mis pour responsabilité civile
Indique un rapport / Circuit électrique
Cheik en blanc
Beau parleur
12
Azimut 135°
Ingrédient de la brune pinner
11
Champion

INDICE :

Tartelette suédoise servie à Noël avec de la crème fouettée et de la confiture de hjortron.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

MOTS FLÉCHÉS

■	M	■	M	■	B	■	E	■	■	M	■	E	■	S
P	A	N	E	T	T	O	N	E	■	E	S	T	O	C
■	K	U	R	I	S	U	M	A	S	U	K	E	K	I
R	O	T	I	R	■	I	■	G	E	L	I	N	■	O
■	W	O	N	■	I	T	A	L	I	E	■	D	A	N
L	I	N	G	O	T	■	S	E	N	E	G	A	L	■
■	E	■	U								■	R	I	B
A	C	N	E								I	D	E	E
■	■	O	■								■	■	N	I
S	T	U	P								M	P	E	G
■	E	G	O								■	A	■	L
A	N	A	L	■	C	■	A	■	E	■	O	V	N	I
■	S	T	O	L	L	E	N	■	C	A	R	L	O	S
M	I	■	G	U	I	■	C	O	U	G	N	O	U	■
■	O	M	N	■	P	A	I	R	E	■	A	V	E	C
A	N	I	E	R	S	■	E	M	I	R	■	A	R	A
■	S	E	■	C	A	N	N	E	L	L	E	■	A	S

M	A	N	D	E	L	M	U	S	S	L	A

DUOS AU CINÉMA



❶ **Stan Laurel et Oliver Hardy**



❷ **Louis de Funès et Bourvil**

EN COLONNES

I	S	A	R	D
T	I	G	R	E
R	E	N	N	E
B	O	E	U	F
O	K	A	P	I
P	O	U	L	E

SACS DE BILLES

Il y a 5 billes d'écart entre le sac C (15) et le B (10).

LES DOMINOS

❶ Ain et Lot ; ❷ Gard et Orne ; ❸ Drôme et Meuse ; ❹ Rhône et Isère ; ❺ Aisne et Indre.

LA BONNE DÉFINITION

Jacquet : jeu de société dérivé du trictrac
Paroir : outil de tonnellerie
Iguane : reptile saurien herbivore
Roucoulade : bruit que font les pigeons
Zorille : mammifère voisin de la belette
Poissarde : femme grossière
Quarteron : un petit nombre
Armada : grand nombre
Isthme : bande de terre étroite
Jobard : qui se laisse duper facilement
Ysopet : recueil de fables
Vanesse : papillon diurne
Raffut : bruit violent.

AGRÈS DE GYM



❶ **cheval d'arçon**



❷ **anneaux**



❸ **barre fixe**



❹ **barres parallèles**

ORIGAMI



❶ **chien**



❷ **chat**



❸ **papillon**



❹ **grenouille**

SPÉCIAL ORIENTATION - FORMATION

LE MARDI 27 JANVIER 2026



NOUVEAU
INCLUS
DANS VOTRE MAGAZINE
100% vosges

LE TERRITOIRE SE LIT RECTO-VERSO

Actualité d'aujourd'hui, formations de demain.

Contactez-nous dès à présent sur
publicite@vegaedition.fr ou par téléphone au 06 86 23 09 76