

CITY MAG

#15

Nouvelle-Calédonie
Gratuit / Avril 2017



UCI
Usinage Conception Import

Nos compétences
au service de votre imagination !

LA DÉCOUPE
AU JET D'EAU
ABRASIF &
MÉTALERIE



SPHÈRE KIWANIS DESIGN UCI

CITY MAG

#15
Nouvelle-Calédonie
Gratuit / Avril 2017



Édité par l'agence One Way
Directeur de la publication Xavier Vergès
PAO agence One Way
Crédits photos One Way (sauf mention contraire)
Crédit photo de couverture : One Way
Impression IRN - Tirage 10 000 ex.
Tous droits réservés. Toute reproduction partielle ou totale est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Vous souhaitez paraître dans le CITY MAG

> Agence : 288 813 > Xavier : 76 10 17
communication@oneway.nc
Retrouvez-nous sur facebook : Le City Mag

SOMMAIRE

- 4 [ACTUALITÉ]
- 4 BEN HARPER EN CONCERT À NOUMÉA
- 5 ANNE-SOPHIE GIRARD EN ONE WOMAN SHOW
- 5 C'EST LA FÊTE DES MAMANS !
- 6 [AUTO MOTO BATEAU]
- 6 LE CAYENNE S PLATINUM
- 6 NOUMÉA JANTE, LEADER DE LA RÉPARATION DE JANTES ALU
- 8 SYM, LEADER DU DEUX ROUES EN NOUVELLE-CALÉDONIE
- 9 VOTRE NOUVELLE STATION-SERVICE TOTAL PANDA
- 10 TOTAL STE MARIE ACCOMPAGNE LES PROS
- 10 REMORQUES QUALITY BOATS
- 11 [HIGH TECH]
- 11 UNE MAISON EN 24 HEURES, C'EST POSSIBLE !
- 12 [MODE / BEAUTÉ]
- 12 VESTE EN JEAN, TROUVEZ LA VÔTRE !
- 13 L'ALOE VERA DES VERTUS SANTÉ ET BEAUTÉ
- 14 [FORME / SPORT]
- 14 QUE FAIRE SI J'AI UN POINT DE CÔTÉ ?
- 15 LES BIENFAITS DU YOGA
- 15 ALLEZ, ON SE MOTIVE !
- 16 [HABITAT & DÉCO]
- 16 HYGGE, UN ALLER SIMPLE POUR LE BONHEUR !
- 17 TOTEM & TABOO S'AGRANDIT
- 18 [VOYAGES]
- 18 À LA DÉCOUVERTE DE L'INDE
- 19 [LE COIN DES GOURMETS]
- 19 LES VERTUS SANTÉ DU PERSIL
- 19 LA LUNCH BOX CHAUFFANTE

Retrouvez votre CITY MAG sur Nouméa, Grand Nouméa :
en dépôts tous commerces, stations-service, hôtels, magasins d'alimentation et administrations ou en ligne
sur **facebook** "Le City Mag" et sur notre **site Internet** www.noumeacommunication.nc

CopyMAGE
Faire bonne impression !

IMPRESSIONS DE DOCUMENTS WINDOWS & APPLE
RELIURES PLASTIQUES • MÉTALLIQUES • THERMO-COLLÉES / PLASTIFICATIONS
GRAVURES ET IMPRESSION DE CD/DVD / COLLAGES SUR MOUSSE 5 & 10 MM
TIRAGE DE PLAN NB & COULEUR / IMPRESSIONS POSTERS GRANDS FORMATS



3, rue Guynemer - Quartier Latin - BP 12080 - 98 802 Nouméa Cedex - Email : info@copymage.nc - Tél. 23 10 40

BEN HARPER EN CONCERT À NOUMÉA



Autant reconnu pour ses albums que pour ses lives, le guitariste, chanteur, compositeur américain et star internationale Ben Harper sera en concert unique à l'Arène du Sud de Païta le 29 septembre prochain. Un événement pour le Caillou. La billetterie est ouverte depuis le jeudi 20 avril sur www.tickets.nc.

UN PEU D'HISTOIRE...

Révéle par les Transmusicales de Rennes en 1993, qui ont offert à l'artiste une des premières scènes d'envergure, la carrière de Ben Harper s'est très vite accélérée avec la sortie de trois albums d'anthologie Welcome to the Cruel World en 1994, Fight for your Mind en 1995 et The Will to Live en 1997. Trois albums aux chansons cultes qui vont sceller l'image et le style de Ben Harper dans les esprits. Son talent tant à la guitare/slide qu'au chant, il le doit à ses origines. Propriétaires d'un magasin de musique, ses grands-parents voient grandir Ben au milieu des guitares et des banjos. En 1978, c'est un concert de Bob Marley, où Peter Tosh fait une apparition lors du rappel, qui marque particulièrement le garçon de 9 ans.

UN CHANTEUR ENGAGÉ

Comme les grands noms du folk et du reggae, Ben Harper est un chanteur engagé. Il a souvent mis son art au service de causes : soutien à la militante birmane Aung San Suu Kyi, lutte contre l'abstention ou contre le nucléaire... Il sait également s'entourer de musiciens de talent, ses fameux Innocent Criminals, qui figurent sur plusieurs albums, ou encore les Blind Boys of Alabama, un groupe de



gospel qu'il a sorti de l'oubli avec l'album There will be a light. C'est aussi Ben Harper qui a contribué à faire émerger le très populaire Jack Johnson, après leur rencontre en 1999. Plus récemment, en 2014, il a enregistré l'album épuré Childhood Home avec sa mère, Ellen.

À L'ARÈNE DE PAÏTA POUR UN CONCERT INOUBLIABLE

Si l'événement est de taille, c'est parce que le Californien est de ces artistes qui rassemblent. Il marie les genres avec curiosité et créativité, les blues, rock, reggae, funk, gospel...



Pourtant, cette date sur le Caillou ne doit rien à une visite dans notre partie du monde : l'artiste fera l'aller-retour depuis les Etats-Unis. Il y est actuellement en tournée pour son dernier album, Call it what it is, sorti il y a un an.

Ben, nous avons hâte !



BEN HARPER

29 septembre 2017 - 20h00
Arène du Sud - Païta
Nouvelle-Calédonie

BENHARPER.COM

Aircalin Coca-Cola K&S tickets.nc

INFOS & RÉSERVATIONS

www.tickets.nc

Places fosses et gradins à 7 000 francs

Gradin silver à 8 000 francs

VIP à 12 000 francs

ANNE-SOPHIE GIRARD EN ONE WOMAN SHOW



Elle peut pleurer devant une frite, à la phobie des conseillers d'orientation et se méfie des filles qui portent "un manteau blanc". Anne-Sophie Girard c'est votre meilleure copine, votre petite soeur, votre fantasme. Bref, Anne-Sophie Girard c'est vous !

Ses Best Sellers, "La Femme parfaite est une connasse" 1 et 2 ont été vendus à plus de 1,8 million d'exemplaires et sont traduits en 17 langues. Elle sera DU 26 AU 28 MAI 2017 au CENTRE CULTUREL DU MONT DORE.

INFOS

Tarif : 5 500F (frais en ligne : 100F par ticket)

Séances : Vendredi 26 mai : 20h00

Samedi 27 mai : 20h00

Dimanche 28 mai : 18h00

Points de vente :

Ducos : Hôtel du Centre (du lundi au dimanche, à la réception de l'hôtel)

Quartier Latin : Locaux Tickets.nc (du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00 et 13h30 à 17h00, 16h30 le vendredi).

ANNE SOPHIE GIRARD

26 MAI 20H
27 MAI 20H
28 MAI 18H

EN ONE WOMAN SHOW EXCEPTIONNEL AU CENTRE CULTUREL DU MONT-DORE

Billetterie : Sur internet www.tickets.nc | Quartier Latin Locaux Tickets.nc | Ducos Hôtel du Centre

C'EST LA FÊTE DES MAMANS !



Chaque année, les mamans attendent impatiemment le jour de la Fête des Mères... Car, si certains enfants déclarent leur amour tout au long de l'année, d'autres plus timides, pudiques, profitent de cette occasion pour dévoiler leurs sentiments. Et quoi de mieux pour dire je t'aime à notre maman qu'un joli cadeau de fête des mères. Une vraie joie pour les mamans, pour qui la plus grande des récompenses est l'amour de leurs enfants !

C'est pour cette raison que la galerie d'art ANDEMIC ART GALLERY, vous réserve un accueil particulier. Avec un choix d'œuvres et un artisanat d'art unique en son genre sélectionné avec soin, plus de 90 artistes et artisans du territoire représentés...pour votre plus grand bonheur !



Pensez au bon cadeau disponible pour cette occasion !

Belle fête à toutes les mamans du territoire et d'ailleurs...

ANDEMIC ART GALLERY
C. MERCIER

Une Fête des Mères...
HAUTE EN COULEURS

TABLEAUX
ÉTOILES DE SOIE
CÉRAMIQUES
SCULPTURES
BIJOUX

f

LE CAYENNE S PLATINUM



Porsche offre au Cayenne S une édition limitée Platinum, une présentation sportive qui laisse place à une esthétique de grande classe, et disposant de nouveaux équipements.

UNE TOUCHE DE NOBLESSE EN PLUS

Dans l'habitacle, le Cayenne s'embellit avec des sièges sport en cuir à réglages électriques et panneaux en Alcantara, doté de détails remarquables tel que l'écusson Porsche qui se trouve sur les appuie-tête. Le tableau de bord quant à lui s'apparente à une œuvre d'art sous ses aspects sportif, confortable, connecté.



Le volant sport multifonction offre un changement de rapport rapide et tout en ergonomie. Des matériaux soigneusement choisis, pour encore plus de style. Les seuils de porte en acier inoxydable avec inscription Platinum Edition, l'horloge analogique inédite et les vitres sur-teintées complètent l'esthétique.

DESIGN EXTÉRIEUR

Certains veulent se démarquer, d'autres préfèrent laisser leur empreinte. Le Cayenne Platinum Edition se distingue par ses jantes alliage de 20 pouces de type RS Spyder, ses phares bi-xénon avec éclairage adaptatif et les radars de stationnement avant et arrière. L'édition spéciale est également vendue avec un équipement standard supplémentaire, comprenant des rétroviseurs anti-éblouissements, une vitre arrière teintée, et un système de ParkAssist.



LA SPORTIVITÉ ACCOMPLIE

Sous le capot, le Cayenne S Platinum Edition développe 420 chevaux, une accélération de 0 à 100km/h en 5,5 secondes et une vitesse maximum de 259km/h. Côté consommation comptez 9,8l au 100 et une émission de CO₂ d'environ 223g/km.

Informations disponibles au centre Porsche Nouméa

NOUMÉA JANTE, LEADER DE LA RÉPARATION DE JANTES ALU



UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE

Depuis 3 ans NOUMÉA JANTE a relevé les défis les plus difficiles en donnant une seconde vie à des jantes dans un état déplorable. Cette entreprise, jeune et dynamique, s'investit auprès de ses clients. Pour se faire, NOUMÉA JANTE propose de nombreuses prestations, dévoilage, peinture, réparation de fissures, rayures et autre détériorations. Tous les moyens sont mis en œuvre afin de vous permettre de conserver vos jantes d'origine.

NOUMÉA JANTE met à neuf vos jantes rapidement avec un rapport qualité prix abordable pour tous !

PROFESSIONNEL ET PARTICULIERS

Les services s'appliquent à tous, autant aux professionnels qu'aux clients particuliers.

Contrôle des jantes gratuit, remise de 10% pour les professionnels.

Nouméa Jante
75 55 02

Restez à l'aise sur Facebook

Redressage jante à partir de 13 000^{FM}
Redressage + soudure à partir de 20 000^{FM}
Soudure jante à partir de 13 000^{FM}

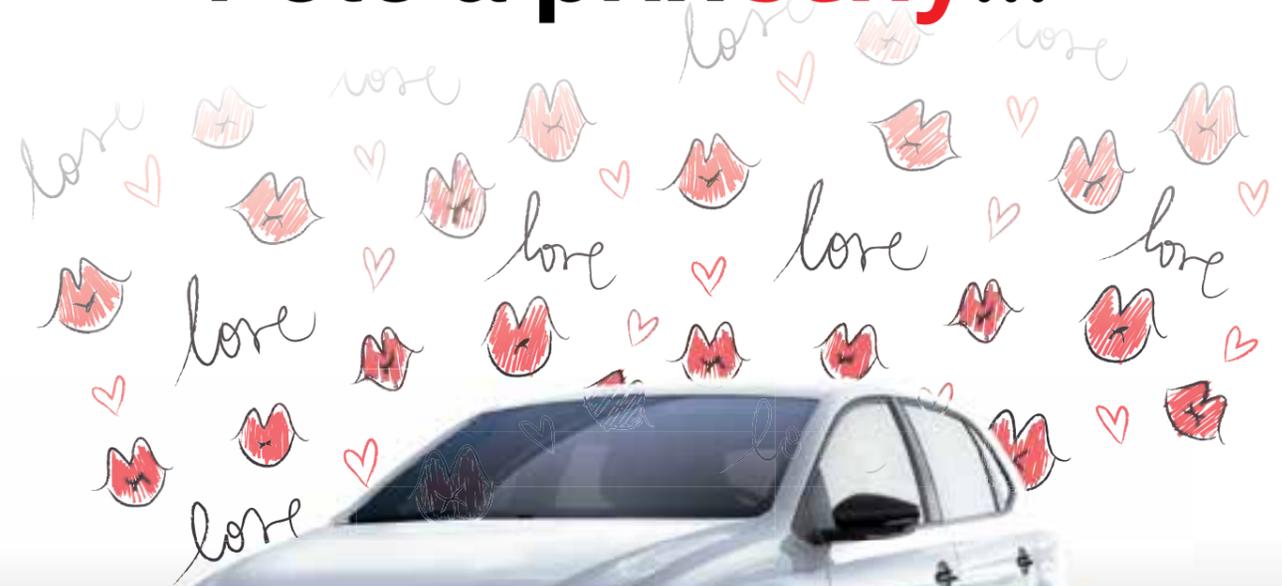
Peinture jante à partir de 13 000^{FM}
Rectification seule à partir de 10 000^{FM}
Polissage à partir de 10 000^{FM}

DEVIS GRATUIT 75 55 02 REMISE PROFESSIONNELS - 10%

2, rue Joué - DUCOS - noumea-jante@hotmail.com

NOUVEAUTÉ

Polo à prix sexy...



DES OPTIONS SUR MESURE
COMME L'ENTRETIEN,
LA GÉOLOCALISATION,
VÉHICULE DE REMPLACEMENT...

Polo, nouvelle motorisation, nouveau prix !

Volkswagen Polo, nouvelle motorisation : 1.0L · TSI · 75ch BVM.
Disponible en versions : 1.2L · TSI · 90ch BVM ou BVA.

ASSURANCE TOUS RISQUES INCLUSE.

VOTRE POLO
EN LOCATION
LONGUE DURÉE

à partir de
39 900 F
PAR MOIS*

* Offre en location longue durée sur 48 mois pour 45 000 km souscrits avec assurance tous risques et assistance incluse: 39 900 F / mois. Pour une Polo 1.0L TSI 75ch. Frais de dossier : 15 000 F. Coût du km supplémentaire : 10 F.

Restitution du véhicule au terme de la location. Sous réserve d'acceptation du dossier par Nouméa Renting. Offre réservée aux conducteurs de plus de 23 ans et justifiant de 3 années de permis de conduire minimum.



Volkswagen

SYM, LEADER DU DEUX ROUES EN NOUVELLE-CALÉDONIE



Crée en 1954, Sangyang Industry Co. Produit des 2 roues sous la marque SYM, mais également des automobiles sous la marque Hyundai.

HISTOIRE

Fondée en 1961, SYM est l'un des plus grands fabricants de 2 roues du monde et connaît un grand succès dans le monde entier. L'usine SANYANG INDUSTRY CO. Certifiée ISO 9001 produit des deux roues, des quads et des automobiles sur des chaînes de montage entièrement automatisées. Le groupe emploie près de 2 400 personnes à travers le monde pour un chiffre d'affaires (SYM) de 500 millions de \$ US, avec une philosophie constante "Innovation et satisfaction de sa clientèle".

DÉVELOPPEMENT

Tous les produits SYM répondent aux normes internationales et aux standards de qualité. Le service Recherche et Développement emploie plus de 250 spécialistes. SYM consacre une part importante de son chiffre d'affaires à la mise au point de nouveaux concepts de scooters, motos et quads.

SYM EN NOUVELLE-CALÉDONIE

La marque SYM est présente en Nouvelle-Calédonie depuis 2008 où elle est représentée exclusivement par la société MÉCAMOTO. SYM, c'est déjà plus de 1000 véhicules immatriculés sur le territoire Calédonien et la marque deux roues la plus vendue en Nouvelle-Calédonie en 2016



meca moto
26 39 30

ATTENTION !!! Arrivage massif de scooters SYM
du 50 cm³ au 600 cm³ ! A partir de 199 000 Frs ! Garantie 2 ans

Usine Center Rond-point Berthelot - Doniambo - www.mecamoto.nc
26 39 30
Meca Moto Nouméa

LE SERVICE COMMERCIAL : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h00 - le samedi de 8h à 12h
LES PIÈCES DÉTACHÉES : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h00 - le samedi de 8h à 12h
L'ATELIER : du lundi au jeudi de 7h à 12h et de 13h à 19h - le vendredi de 7h à 12h et de 13h à 15h
LE SERVICE RAPIDE : du lundi au jeudi de 7h à 12h et de 13h à 19h - le vendredi de 7h à 12h et de 13h à 15h - le samedi de 8h à 12h

VOTRE NOUVELLE STATION-SERVICE TOTAL PANDA



Innovante et moderne, votre nouvelle station-service TOTAL PANDA a ouvert ses portes récemment et vous accueille avec de l'espace, du confort et toujours plus de services.

LES SERVICES

Située à la sortie ZAC PANDA, la nouvelle station TOTAL PANDA, vous accueille 24/24h et 7 jours sur 7 pour vous assurer un service de tous les instants.

En plus de ses carburants Excellium de haute technologie, votre nouvelle station propose de nombreux services tel que le gaz, le lavage auto intérieur et extérieur, un espace de gonflage air/eau ou encore un distributeur automatique de billets. La boutique, quant à elle, vous propose une large gamme de produits du quotidien (alimentaires ou d'hygiène), pour vous dépanner. Vous y trouverez aussi un grand choix de lubrifiants et de produits d'entretien TOTAL, une gamme complète qui répond à tous les besoins de l'entretien de votre véhicule.



RESTAURATION

Pour les petits creux ou les pauses déjeuners, prenez le temps d'un snack ou d'un café dans le coin cafétéria et profitez d'un large choix de plats préparés à emporter ou à consommer sur place.



STATION-SERVICE TOTAL PANDA Tél. 45 19 43



TOTAL PANDA votre nouvelle station-service, innovante et moderne, H24 et 7j/7.

Énergisons la vie. Chaque jour



COMMITTED TO BETTER ENERGY

TOTAL STE MARIE ACCOMPAGNE LES PROS



AVANTAGES SOCIÉTÉS ET ARTISANS

La station Total Ste Marie accompagne les professionnels en proposant des services adaptés aux entreprises.

Pour faciliter vos démarches administratives d'entretien, le nettoyage et le carburant de votre parc automobile, la station propose l'ouverture de comptes clients en toute simplicité avec facilité de règlement sous 30 jours.

Lors de l'entretien de votre véhicule de société, Total Ste Marie met à disposition un véhicule de prêt (Berlingo tôle) vous permettant de ne pas perdre de temps et de poursuivre votre activité.

Bénéficiez également de forfaits nettoyages, adaptés aux besoins des professionnels.

Station Total Ste Marie (face géant Ste Marie)

Services sur RDV au 27 12 12



7J/7 toujours plus de services avec TOTAL STE MARIE.

Énergisons la vie. Chaque jour



REMORQUES QUALITY BOATS



QUALITY BOATS PRÉSENTE SES REMORQUES ALUMINIUM DE TRÈS HAUTE QUALITÉ POUR LA VIE !

De nouvelles remorques fabriquées selon leurs spécifications sont conçues pour une longue durée de vie et plus de tranquillité d'esprit en conduisant.

- Châssis en aluminium anodisé, fini la rouille !
- Boulonnerie et accessoires en inox.
- Jantes en alliage.
- Très peu d'entretien.
- Rampe d'accès antidérapante.
- Essieux et freins galvanisés fabriqués en Allemagne.
- Suspension à barre de torsion souple : pas de lames rouillées.
- Structure surdimensionnée : une énorme marge de sécurité.
- Poids réduit - plus d'économies.

L'aluminium anodisé gardera une fière allure pour les années à venir. Elles sont comparables en prix aux bonnes remorques en acier, elles sont brillantes et belles ! Remorques pour bateaux de 4m20 à 7m à patins ou à rouleaux.

REPORQUES ALUMINIUM DE TRÈS HAUTE QUALITÉ

Châssis en aluminium / Jantes alliage

5M25 501 000 F
6M50 685 000 F
4M50 269 000 F

100% SATISFACTION

Essieu à barre de torsion
UNLOADED POSITION / LOADED POSITION / MAXIMUM TRAVEL

www.qualityboats.nc / Facebook Quality Boats
La Conception / Mont Dore / Tél. : 41 84 12 ou 76 08 06

UNE MAISON EN 24 HEURES, C'EST POSSIBLE !



Construire une maison à moins de 10 000 euros (1 193 300 Frs) était déjà un grand défi, mais en moins de 24 heures ! C'est pourtant l'exploit qu'a réalisé la société Apis Cor avec une imprimante 3D.

UNE MAISON DE 38 M² ÉDIFIÉE EN MOINS DE 24 HEURES

C'est à la start-up russe Axis Cor, que l'on doit ce petit record. En regardant la vidéo sur Youtube, on peut observer l'imprimante 3D faire son travail. L'imprimante a construit l'ensemble des murs de cette maison de 38m², qui comprend une cuisine, un salon, une salle de bains et un couloir. Pour palier aux problèmes climatiques et au froid, on remarquera que ce chantier s'est déroulé dans son intégralité sous une tente géante, afin de disposer d'une température adéquate pour le séchage du béton.

L'entreprise a déclaré : "Pour la première fois dans les pratiques de la construction russe, une maison a été imprimée dans son intégralité [...] L'un des buts de cette construction est de démontrer la flexibilité de cet équipement et la diversité des formes disponibles".

On imagine assez aisément que cette technologie devrait être appréciée pour palier aux problèmes de logements dans de nombreuses régions du monde.

Ce type de technologie sera également très pratique pour reloger rapidement des familles suite à une catastrophe naturelle par exemple.



Cela vous plaît ? Il ne vous reste plus qu'à investir dans une telle imprimante...

Il existe de nombreuses vidéos d'imprimantes 3D réalisant des objets sur les réseaux sociaux. Pourtant, celle de cette construction de maison est vraiment bluffante, car elle a été réalisée grâce une machine qui ressemble davantage à une petite grue, qu'à une imprimante 3D. Et pourtant il s'agit bien de l'impression 3D d'une maison complète, en une seule journée !

Trigone

MARQUAGE VÉHICULE - VITROPHANIE - ENSEIGNES SIGNALÉTIQUE - STICKERS - IMPRESSION 3D

House.

Mobilix

7 route de la Baie des Dames - DUCOS
Tél. 28 39 69 - www.trigone.nc - secretariat@trigone.nc
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17h

VESTE EN JEAN, TROUVEZ LA VÔTRE !



Incontournable des années 80 / 90, la veste en jean est aujourd'hui classée parmi les indémodables ! Brut, délavée, longue, courte, à patches, colorée, noire... Comment bien la choisir et bien la porter !

et la mode de l'oversized, adoptez le blouson large sur une silhouette ajustée. Pour la couleur, le délavé affiche un look sport, plus détendu, idéal pour une silhouette de weekend ou de vacances. Le denim brut, quant à lui, s'adapte plus facilement à un style semi-habillé... Ou simplement rock and roll.



L'HISTOIRE DE LA VESTE EN JEAN



Après la création du premier jean en 1873, le denim devient une matière première prisée par les créateurs. Il faudra pourtant attendre les années 50 pour que le jean cesse d'être uniquement un vêtement de travail robuste pour devenir une pièce de mode. Au fil des décennies, la gamme s'étoffe et laisse apparaître les premières vestes en jean. À la fois plus légère et plus souple, la veste en jean est très vite adoptée par les cowboys puis par les stars de cinéma, qui contribuent à façonner sa légende dans le monde entier. Star des années 1980, la veste en jean connaît son âge d'or au cours des années 90.

INDÉMODABLE !

La veste en jean se décline à l'infini. Indémodable, elle se revisite chaque année, s'adaptant tel un caméléon aux modes et aux tendances. Finalement, on la connaît et on la porte depuis toujours. De l'enfance à l'adolescence, en passant par l'âge adulte, ce petit blouson de denim nous a toujours accompagné. C'est une pièce polyvalente qui n'a pas son pareil pour apporter une touche décontractée à une tenue normalement plus habillée.

QUELLE VESTE EN JEAN CHOISIR ?

Du modèle classique à la veste délavée à l'acide, la veste en jean se porte en toutes saisons. Elle se décline en une large gamme de la veste courte et ajustée à la longue et oversized, elle répond à toutes les envies. La veste en jean la plus facile à porter et la plus courante, prend la forme d'un blouson court et ajusté, à enfiler sur une robe, une jupe courte ou un pantalon. Si vous préférez les silhouettes pointues

ACCESSOIRISEZ !

La veste en jean se prête à tous les jeux, il serait dommage de ne pas en profiter. Ajoutez-lui un chèche ou un foulard, épinglez broches et pins à son revers, roulottez les manches et relevez le col... Sans oublier les bonnes chaussures, ainsi que les bracelets sur vos poignets dénudés !



L'ALOE VERA DES VERTUS SANTÉ ET BEAUTÉ



L'Aloe Vera, ou Aloès, est une plante vivace, très répandue en Nouvelle-Calédonie. Cette plante aux qualités exceptionnelles possède de multiples bienfaits pour guérir et embellir. Elle regorge de vitamines, principalement les vitamines A, E ainsi que celles du groupe B et est aussi dotée de sels minéraux indispensables comme le phosphore, le potassium, le calcium, le chlore, le fer et le zinc...

UNE VÉRITABLE PLANTE SANTÉ !

L'Aloe Vera est une plante très riche aux nombreuses propriétés. Elle regroupe pas moins de 200 composants : des acides aminés essentiels, des sels minéraux, des vitamines, des enzymes... Il serait impossible de tous les dénombrer ! Ce qu'il faut retenir ce sont plutôt les applications que l'on peut en faire : anti-oxydant, antiseptique, antibactérien, anti-viral, anti-inflammatoire, antifongique, stimulant immunitaire...

LES VERTUS DE L'ALOE VERA

L'Aloe Vera entretient le corps de l'intérieur notamment en nettoyant le système digestif et les voies urinaires. Certains produits à l'Aloe Vera favorisent le bon fonctionnement du métabolisme en brûlant les graisses et en renforçant les défenses de l'organisme. Elle soulage les troubles gastro-intestinaux, la constipation ponctuelle, les flatulences... Elle a un effet antioxydant qui agit contre le vieillissement cellulaire. Elle est efficace contre la fatigue chronique, la candidose et la parodontite. Son gel minimise les risques d'infection et comporte des propriétés nutritionnelles supérieures. Le jus d'Aloe Vera ou le gel peuvent être appliqués en cas de blessures dues au sport et sont efficaces en tant que complément thérapeutique. Cette plante est ainsi conseillée en cas de prurit, d'eczéma, de petites coupures, d'irritations, de boutons de fièvre, piqûres d'insecte, pellicules, cheveux abîmés, chute de cheveux, acné, cellulite...

UN ALLIÉ INCONTURNABLE DE LA PEAU

Les principales propriétés de cette plante lorsqu'il s'agit de traiter la peau sont l'hydratation et les vertus anti-âge. L'Aloe Vera a des fonctions régénératrices, hydratantes et revitalisantes. Les vitamines qu'elle contient (A, E, B) et tous les sels minéraux qui la composent en font un actif incontournable contre le vieillissement. Elle est également parfaite pour le traitement des brûlures. On utilise également l'Aloe Vera pour le soin de cheveux. De la racine jusqu'à la pointe, les soins capillaires à base d'Aloe Vera vont assainir, réparer et fortifier le cheveu.

lifestream **Aloe Vera**
NUTRITION TO LIVE BY
Choisissez les produits Lifestream pour leur haut niveau de qualité et de pureté.

Usage interne
Jus 2 litres 4 850F

Tentations 3 rue Santos Dumont
Trianon - 27 27 18

TENDANCE Plus
BOUTIQUE GRANDES TAILLES

Tendance Plus

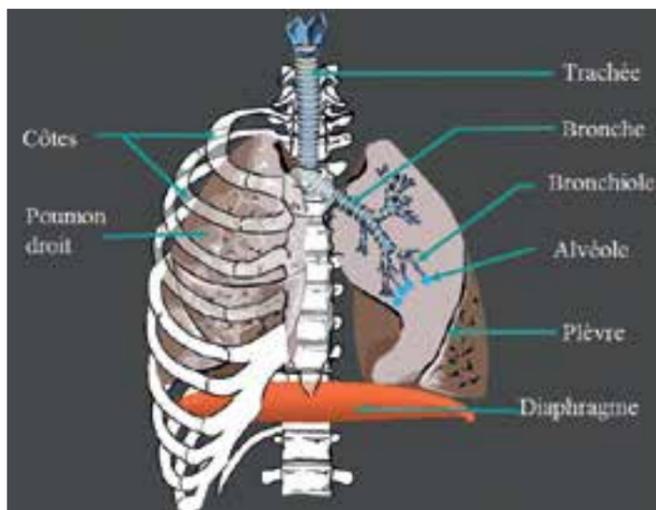
131 rue Auguste Bénébig - Vallée des Coloris - Nouméa - 28 22 33
Ouvert en continu du lundi au vendredi de 8h30 à 18h Le samedi de 8h30 à 17h30

QUE FAIRE SI J'AI UN POINT DE CÔTÉ ?



On a tous déjà fait la mauvaise expérience du point de côté : cette douleur qui survient pendant l'effort, et qui peut persister plusieurs minutes. Rien de grave certes, mais comment l'éviter.

QU'EST-CE QU'UN POINT DE CÔTÉ ?



On en a tous fait l'expérimentation au moins une fois dans sa vie, personne n'est épargné. Le point de côté est une douleur vive au niveau de l'abdomen, qui survient au cours d'un effort physique, le plus souvent lors de la pratique de la course à pied. Cette douleur est essentiellement due à une mauvaise vascularisation du diaphragme. En fonction de notre manière de gérer notre fréquence respiratoire pendant un effort physique, le diaphragme va se contracter de façon plus ou moins importante. Si ce muscle sensible et très innervé est mal vascularisé, il peut être douloureux lorsqu'il se contracte. Le point de côté survient donc si votre manière de respirer n'est pas appropriée à votre effort.

COMMENT L'ÉVITER ?

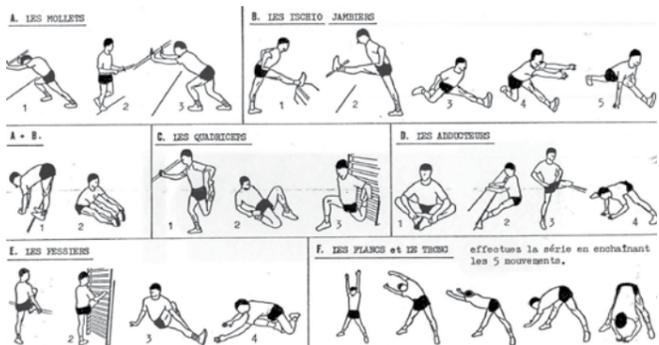


Pour éviter un point de côté, il faut donc faire attention à sa respiration. Par exemple une inspiration sur 2 foulées puis une expiration sur 1 foulée... Il ne faut pas se forcer, il faut surtout que ce soit naturel. Le but est d'apprendre à courir décontracté. Aussi, veillez à ne pas parler lors d'un effort physique : lorsque nous parlons, nous ne respectons plus notre rythme respiratoire, nous sommes comme en apnée, et là, c'est le point de côté assuré !

COMMENT GÉRER UN POINT DE CÔTÉ ?

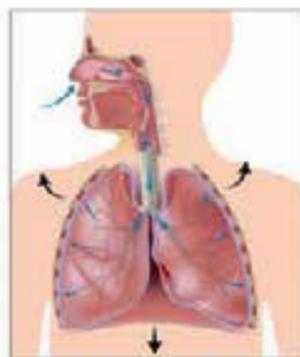


Malheureusement, le point de côté repart comme il arrive, sans prévenir ! Il n'y a pas grand-chose à faire pour le soulager, mis à part ralentir son rythme, prendre de profondes inspirations et expirations et attendre que ça passe...

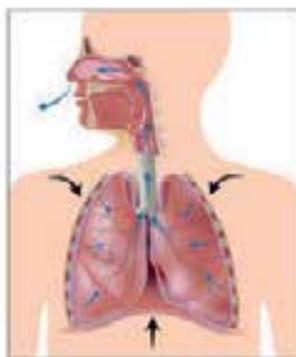


Ne pas hésiter à forcer un peu sur la respiration pour bien se ré-oxygéner. Et sachez que nous avons tous le réflexe de nous pencher sur le côté et d'appuyer (parfois fort) sur un point de côté... Mais cela ne sert à rien, ce n'est qu'un réflexe.

Apprenez à bien respirer, en toute situation et vous n'en aurez plus !



Inspiration



Expiration

LES BIENFAITS DU YOGA



Vous avez déjà entendu dire que le Yoga était bon pour la santé ? Mais vous vous demandez quels sont réellement les bénéfices que vous pouvez obtenir en la pratiquant.

BÉNÉFICES DU YOGA

En fait, les bénéfices du Yoga sont si nombreux que la liste serait interminable. Nous allons nous concentrer sur 7 bienfaits essentiels du Yoga dans nos vies.

Voici ce que le Yoga va améliorer dans votre vie :

- 1 Le Yoga vous aide à réduire votre stress et à vivre plus sereinement.
- 2 Le Yoga améliore votre respiration et votre souffle.
- 3 Le Yoga vous donne confiance en vous.
- 4 Le Yoga vous aide à développer la conscience de soi et s'ouvrir au monde.
- 5 Le Yoga améliore votre concentration.
- 6 Le Yoga renforce votre corps et améliore votre souplesse.
- 7 Le Yoga vous ouvre les portes de la culture indienne avec sa philosophie et sa spiritualité.

Pratiquer le Yoga régulièrement peut vous aider considérablement à vous sentir mieux dans votre vie



UNE PHILOSOPHIE

Le yoga est une philosophie indienne qui propose à celui ou celle qui la pratique de cultiver l'harmonie du corps et de l'esprit.

On ne fait pas du yoga à proprement parler, car le yoga est une philosophie de vie pour tous. Il s'agit plutôt de faire la paix avec vous-même, et cette paix intérieure est le fondement-même de la vie.

ALLEZ, ON SE MOTIVE !



PRÉDISPOSITIONS

Faire du sport, c'est l'une des résolutions en début d'année. Mais, au fil du temps, la motivation peut se relâcher... Et pourtant, les raisons ne manquent pas pour vous entraîner !

MIEUX CONTRÔLER VOTRE POIDS

En pratiquant un exercice physique, vous brûlez des calories. Que vous soyez dans une optique de perte de poids ou de maintien de poids, vous entraîner durement vous aidera dans vos objectifs de poids !

UNE VITALITÉ AU TOP

L'exercice physique contribue à votre bien-être au quotidien. Pratiquer de manière intense une activité physique libère des endorphines, responsable de la sensation de bien-être. En faisant du sport, vous sortez du quotidien et de ses tracas et lutez ainsi contre le stress qui peut être responsable de la prise de poids.

UNE SANTÉ DE FER

En pratiquant régulièrement une activité cardiovasculaire, vous pouvez abaisser votre fréquence cardiaque de repos, ce qui est bon pour votre santé à long terme.

HYGGE, UN ALLER SIMPLE POUR LE BONHEUR !



Hygge est un mode de vie directement importé du Danemark, pays champion du bonheur. Il consiste à prendre son temps, ralentir et cocooner chez soi après une longue journée de travail.

HYGGE C'EST QUOI ?

Même sans connaître le hygge, il y a de fortes chances pour que vous l'ayez déjà pratiqué ! Dans son essence, hygge (prononcez hou-gua) signifie créer une atmosphère jolie et intime, c'est savourer des petites bonheurs de la vie avec les personnes chères en toute simplicité. Profiter d'un moment de partage, se régaler d'un bon repas entouré d'amis, en famille, ... Bref, tout ce qui nous fait plaisir et privilégie le délicieux sentiment de confort et de convivialité sans oublier l'essentiel ne pas se prendre la tête.



L'ESPRIT HYGGE DANS LA DÉCO

Pour adopter le style Hygge, il faut quelques essentiels. L'idée, c'est de se créer un intérieur cosy, confortable et douillet où il fait bon vivre. Un mélange de simplicité et de chaleur. Privilégiez des tons neutres, clairs (blanc cassé, du taupe, du beige) associez des matières naturelles comme la pierre à du bois ou à du ciment. Complétez la déco à grand renfort de bougies, de guirlandes lumineuses, de gros coussins, de plaids à grosses mailles ou imitation peaux de bêtes. Et pour les objets déco préférez des objets linéaires et le style graphique.



HIBERNER TOUT EN BONHEUR !

La saison fraîche est la saison la plus propice au hygge. Quand nous pratiquons une vraie culture de la sortie, passons notre temps libre à l'extérieur en terrasse, au cinéma ou aux restaurants, les danois "hyggent" en famille ou entre amis et surtout chez eux. Un moment privilégié durant lequel on bannit les pensées négatives. Dînez en famille à la lueur des bougies, prenez l'apéro entre amis chez vous plutôt qu'au bar du quartier. Préférez une tasse de chocolat et un bon bouquin plutôt que votre smartphone ou un tricot entre les mains plutôt que votre ordinateur. Faites jouer une musique plutôt qu'un divertissement à la télé. En un mot : imposez-vous ces quelques heures au ralenti, seul ou à plusieurs. Il faut déconnecter, destresser, se recentrer sur le plaisir des choses simples...



TOTEM & TABOO S'AGRANDIT



Symbole de l'artisanat Tahitien, le tifaifai est un bel ouvrage de couture occupant une place prépondérante dans les cérémonies de mariage polynésien. Il est également un cadeau symbolique et original à offrir en toutes circonstances.

SPÉCIALITÉ CRÉATIONS AUX MOTIFS TAHITIENS

Il y a 18 ans Kathy ouvrait sa première boutique rue de Verdun, puis en 2003 elle s'installe avenue Foch au cœur du centre ville. Depuis toutes ces années la créatrice dessine et fabrique sur place du prêt à porter et du linge de maison aux couleurs locales, avec pour spécialité les tenues et les motifs tahitiens.



UN GRAND CHOIX DE CRÉATION

Dans la boutique vous attendent un grand choix de tenues pour femmes, hommes et enfants, une diversité des propositions en paréos, en couvres lits "tifaifai" ou en linge de maison et puis également une multitude de bijoux et d'accessoires pour les cheveux principalement en nacre.

Pour les plus exigeants, Kathy répond à toutes vos attentes en vous offrant la possibilité de passer des commandes spéciales.



TOTEM & TABOO 19 avenue Foch - Centre ville

Tél. 27 72 07

Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h - Le samedi de 8h30 à 12h30

LES NOUVEAUTÉS SONT ARRIVÉES ! SALON EN TISSU



Canapé 2 places en 200 cm avec pouf 211 050 Frs
Canapé 3 places en 240 cm avec pouf 241 000 Frs



Salon en tissu, avec coussins de dossiers réglable en hauteur
Dim 281 x 177 cm 254 265 Frs



Salon 3+2 places 291 450 Frs

- salons
- literie
- meubles

Ouvert 6 jours sur 7
Central Meubles NC
Livraison gratuite Nouméa et Grand Nouméa
7 rue Einstein DUCOS (en face de ESQ)
Tél. 27 56 42

À LA DÉCOUVERTE DE L'INDE

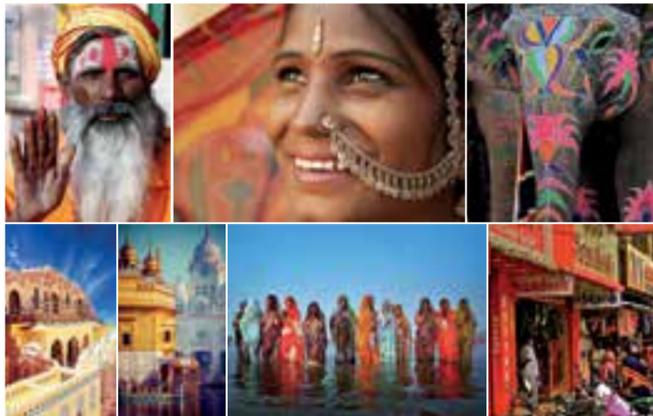


L'Inde est un pays pas comme les autres, c'est la promesse d'un voyage vers des espaces inconnus qui ne laisseront personne indifférent !

DÉPAYSEMENT TOTAL

Un premier voyage au pays de Gandhi déboussole au sens propre. On y perd ses codes, ses repères. C'est un voyage pas comme les autres, plein de saveurs et de force. Pimenté, initiatique bien souvent, l'Inde ne donne pas dans la demi-mesure. Elle offre un autre regard sur le monde et vient vous cueillir au fond des tripes.

L'Inde est également reconnue pour ses temples et ses sites archéologiques, dont le Taj Mahal, classé parmi les septièmes nouvelles merveilles du monde. Vous y découvrirez les splendeurs de l'Himalaya et la nature foisonnante, vous garderez en mémoire la magie des rencontres, les couleurs, les instants de grâce offerts par une population affable et curieuse.



VISITEZ L'INDE EN GROUPE AVEC GUIDE CALÉDONIEN

S'offrir un voyage de rêve est sans aucun doute l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse se faire. Après un premier tour en février 2016 qui rencontra un vif succès, VOYAGES DE RÊVE vous invite à découvrir l'Inde du 24 janvier au 12 février 2018. Avec VOYAGES DE RÊVE vous partirez avec un groupe et un guide-accompagnateur Calédonien ainsi qu'un guide local francophone, ce qui vous permettra de retirer le maximum de votre voyage. Le séjour inclut les billets d'avion, les transferts, les hôtels, la plupart des repas, ainsi que de nombreuses excursions. Certaines plages horaires restent libres, pour que vous puissiez prendre le temps de découvrir les lieux par vous-même...ou faire du shopping...



DATES & TARIFS

Du 24 janvier au 12 février 2018 soit 20 jours
 Tarif : 590.000 F / personne tout compris.
 Hôtels 3/4*

LES VERTUS SANTÉ DU PERSIL



On l'adore pour relever le goût des plats cuisinés. En prime, ses nutriments viennent renforcer notre immunité. Découvrez les vertus du persil pour la santé.

PETITE HISTOIRE ?

Le persil est une plante aromatique, d'abord utilisée comme médicament avant de parfumer la cuisine. Dans l'Antiquité, les Romains en mâchaient pour mieux digérer et masquer une haleine alcoolisée tandis que les Grecs offraient une couronne de persil aux athlètes vainqueurs. Au Moyen-Âge, le persil était utilisé comme plante médicinale aux vertus stimulantes et diurétiques.

SES PROPRIÉTÉS

Le persil contient 133 mg de vitamine C pour 100 g, ce qui le place devant le citron et l'orange ! Il contient aussi de la vitamine A et des vitamines du groupe B. C'est un concentré d'oligoéléments (fer, calcium, phosphore, manganèse, potassium...) particulièrement bien assimilable par l'organisme, surtout grâce à l'association avec la vitamine C. Il contient aussi de l'apiol, une substance qui agit sur les systèmes nerveux et digestif, ainsi que sur l'utérus.

Le persil est traditionnellement utilisé contre les troubles légers de la vessie car il possède une action drainante et diurétique. Il facilite la digestion, soulage les douleurs menstruelles et prévient les inflammations. Il a un effet protecteur sur le système cardiovasculaire car il fait baisser la tension artérielle. Le persil est recommandé en cas d'anémie pour sa richesse en fer et vitamine C.



UTILISATION SANTÉ

Pour profiter au maximum de ses vitamines, consommez le frais sur la viande, le poisson et les légumes. Le persil s'utilise aussi sous sa forme séchée. On en fait une décoction avec 30 g de plante pour un demi-litre d'eau que l'on boit à raison de 3 tasses par jour en cas de digestion difficile.

Si les règles sont douloureuses, diluer 3 gouttes d'huile essentielle de persil dans une huile végétale et masser le bas du ventre avec le mélange.

Contre les rides, prendre une poignée de persil haché, et le laisser macérer dans de l'eau froide pendant 12 h. Passer un coton sur le visage après l'avoir plongé dans le liquide.

LA LUNCH BOX CHAUFFANTE



Marre des repas froids, des sandwiches, ou encore des gamelles ? Votre lieu de travail ne dispose pas de micro-ondes ? Alors n'hésitez plus, la lunch box chauffante est faite pour vous !

Fini la course au sandwich, cette traditionnelle boîte à repas revisitée vous fera redécouvrir le plaisir de savourer un délicieux repas chaud à la pause déjeuner. Facile d'utilisation, vous n'aurez qu'à la brancher à une prise électrique et profiter de votre préparation.

Grâce à son design fonctionnel et moderne, ainsi que sa poignée de transport, elle est légère et facilement transportable. Dotée d'une soupape d'évacuation, d'un système de fermeture à clips et d'un compartiment pour couverts, cette boîte est pratique à souhait.

Multifonctionnelle, elle vous permettra également de conserver des aliments froids mais elle fera aussi office de micro-ondes en réchauffant vos plats !

Le Grand Casting 9

Bientôt près de chez vous...

INSCRIPTIONS SUR
www.legrandcasting.nc



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES MEDIAS



//

LE 30 SEPTEMBRE

1^{er} GRAND CASTING

>> **60 talents** sélectionnés

>> **À GAGNER :**

Enregistrement Studio, Clip Vidéo,
Coaching vocal...

Invité d'honneur :

Bruno BERBÉRÈS

Directeur de Casting de
THE VOICE et THE VOICE KIDS France.

//



Suivez-nous sur notre page
FACEBOOK/Le Grand Casting

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



SPONSORS OFFICIELS

