

version

Le Journal
du Dimanche

femina

femina.fr

actu

LA DÉTOX DIGITALE,
UNE INTOX ?

RHUME
LA VÉRITÉ SUR
UN VIRUS
TEIGNEUX

Marcel RUFO
Tout ce qui se joue
avant 6 ans

MODE

le rose ma couleur de l'année

ON A
RENCONTRE
EDOUARD
BAER

COCOTTES
CUISINER
C'EST FACILE

Semaine du 9 au 15 janvier 2017

4/Bien se nourrir



Graines de chia, coco chips, spiruline, baies de goji... Ces trois jeunes hommes vont vite vous faire comprendre (et aimer), si vous en doutiez encore, que l'avenir réside dans les graines ! Thibaud Durand, Alexandre Petretto et

Louis-Benoît Hug ont créé une société, Valebio, pour mettre en valeur les super-aliments sains en alliant gourmandise et produits bio. Idéal pour les grands comme les petits, les sportifs comme les pressés, tous soucieux de leur alimentation. Leur QG est basé aux Camoins où ils mettent au point leurs idées de produits qui sont disponibles en biocoop, pharmacies et même au Mama Shelter ou dans un concept store bordelais. On aime leur souci de miser sur le vrac et l'e-shop. Et l'objectif après la certification bio, c'est celle du développement durable.

➔ Valebio.com et 09 72 47 9112.

Et pourquoi pas un séjour raquette et sophrologie ? Les 21/22 janvier, et du 13 au 17 février... cheminsdedetente.fr

A.W.

6/Relooker sa maison

Avec Archik, c'est chic

Marre de ces meubles de grands-parents, de cette mini cuisine. Et si on faisait appel à l'équipe d'Archik ? Composée de décorateurs, paysagistes, architectes d'intérieur, l'équipe réagence votre espace, le meuble, trouve des astuces de rangement et le végétalise. Dans leurs magnifiques nouveaux bureaux, agencés comme une maison, on peut piquer plein de bonnes idées et même acheter le mobilier.

➔ 50 rue Edmond Rostand, Marseille (6^e), 04 91 26 64 56, archik.fr



Vite un luminaire Rif

RIF comme Rêver Instiller et Fabriquer, soit l'ADN de cette jeune marque conçue par Loïc qui imagine ces suspensions avec cinq modèles différents. Le plus ? Elles s'achètent en kit. À nous ensuite de jouer pour sublimer nos intérieurs.

➔ Dès 89€, Jardin Montgrand, 35 rue Montgrand, Marseille (6^e), infos 06 11 14 16 89.

Le sublime papier peint Ressource

Pour sa première collection, cette maison de famille basée aux Angles a choisi Annabelle Vermont, créatrice avignonnaise du Studio Forestine qui a dessiné 10 motifs, faisant la part belle à la nature. Ambiance généreuse et colorée...

➔ Dès 68€ le l^e, Ressource, 88 Rue Grignan, Marseille (1^{er}), 04 91 15 19 09, ressource-peintures.com

IV

Et aussi...

7/Changer le monde

Le mardi 10 (de 18h à 20h, au restaurant le Stendhal à Château-Arnoux) est proposé un Café Repaire sur le thème : quelle démocratie locale ? Un peu partout en France, des citoyens décident de se réapproprier la démocratie locale. Ainsi à Saillans (Drôme) et à Reillanne, des communes associent directement leurs habitants aux choix politiques. Quelles sont leurs méthodes ? Et que pouvons-nous faire pour donner du pouvoir aux citoyens ordinaires ?

➔ Infos 06 07 96 72 35

Eco Acting, Ecologie en milieu urbain

Cette nouvelle association est un lieu d'échanges et de pratiques de consommation éco-citoyenne (alimentation saine et durable, pratique du zéro déchet et zéro gaspillage...). Basée au Bar à Vrac, Eco Acting va organiser des ateliers dans un esprit convivial : les adhérents peuvent donc proposer eux-mêmes événements, découvertes...

➔ Cotisation minime de 3€/an, c/o Bar à Vrac, 65 allée Léon Gambetta, Marseille (1^{er}), infos sur baravracevenement@gmail.com

8/Poursuivre la fête

Avec l'Apéro Iodé de Léa

Ces apéros sont nés d'une jolie rencontre entre Léa, pétillante jeune fille touche à tout, et Pierre, le boss de l'Avant Cour du Vallon des Auffes, nouvelle table exceptionnelle: blanc de maigre rôti, purée carottes abusée et sa mousse de homard... Même les desserts sont à se damner. Mais revenons aux apéros iodés : une fois par mois, oursins, huitres et crevettes s'accouplent avec Louis Baptiste Blanc du Château Fontainebleau du Var pour un afterwork tranquillo, entre potes.

➔ Le 11 dès 19h30, 122 rue du Vallon, Marseille (7^e), résa au 04 91 91 01 04, suivre sur FB "Apéro iodé 2^e édition".



5/Chouchoutez-vous

Ió, c'est un tout nouveau centre contemporain de bien-être ! Cet écrin raffiné réunit tout ce qui a "construit" la fondatrice, Bénédicte Morel, danseuse, chorégraphe, entre autres prof de fitness et de pilates. Le lieu s'articule autour de trois ambiances : le Cool, le Move et le Break. Au menu : Yoga, pilates, massages, sauna dôme, reiki, sophrologie, shiatsu, mais aussi arts et ateliers ponctuels, petits healthy... dans son salon. Testez donc le Cloud_Yoga : un drôle de mélange de postures entre pilates et arts du cirque, qui se pratique dans des toiles suspendues (le 28).

➔ Ió, 77 cours Pierre Puget / 11 bd Notre Dame, Marseille (6^e), 04 91 03 22 60, jesuisio.com, application pour s'inscrire aux cours en temps réel.

