

LIFE STYLE - TOURISME - CULTURE

AUDOMAR

N°48

WOUJAH!

LE MAGAZINE À VOIR ET À AVOIR

Janvier 2019
Gratuit



**LA SLOW
ATTITUDE**

NOUVEL ART DE VIVRE

ARTOIS LITERIE

MATELAS - SOMMIERS — SAINT-OMER — RELAXATION - TEXTILES LITERIE



Crédit
en 3 fois
ou 10 fois
sans frais

SOLDES

Jusqu'à

-50%

Du 9 janvier au 19 février 2019

OUVERT LE DIMANCHE
13 JANVIER
de 15h à 18h

ARTOIS LITERIE

Bd de Strasbourg à Saint-Omer
à côté de la brasserie de Saint-Omer

Tél. : 03 21 88 29 91 - www.artoisliterie.fr

Ouvert le lundi de 14h à 19h, du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h.

Jusqu'à -50% de remise sur double étiquetage spécifique en magasin. Offre non cumulable avec d'autres opérations en cours. Sur stock disponible et jusqu'à la fin de la période légale des soldes.



ÉDITO

Slow attitude ou l'éloge de la lenteur

Avec l'avènement du millésime 2019 revient le sempiternel sujet des bonnes résolutions. Ces dernières ne tiennent que quelques semaines, quelques jours, voire... quelques heures! Arrêter de fumer, moins dépenser, perdre plusieurs kilos, reprendre le sport et la lecture, passer plus de temps avec ses proches, délaissés les écrans, se coucher plus tôt...

Autant d'objectifs nous tenant à cœur, lesquels, avouons-le nous, seront bientôt revus et corrigés avant de sortir de notre esprit. Est-ce simplement une question de volonté? Albert Einstein affirmait que « la folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent ». Ainsi, peut-être nous faut-il appuyer sur le bouton « reset » et reprogrammer complètement notre logiciel pour arriver à nos fins.

Pour quel programme opter? Assurément celui de la « slow attitude ». Une véritable philosophie nous enjoignant d'oublier quelque peu les pressions de ce monde moderne devenu à bien des égards complètement fou. Nous constaterons au fil des pages de ce numéro qu'il est revigorant de nous attarder sur les petits plaisirs simples de la vie : sorties culturelles, balades bucoliques, lectures, cuisine... Pussions-nous trouver, au travers de cet art de vivre, la solution à bon nombre des difficultés du quotidien nous privant du bonheur!

Bonne lecture!

L'équipe Audomarwouah!

87, rue de Dunkerque, 62500 Saint-Omer • Tél. 09.83.62.72.89 • Courriel : contact@audomarwouah.fr • Internet : www.audomarwouah.fr • SAS au capital de 1200 € • RCS 834 340 242 • Fondateur du magazine : Patrick Devos • Édité par SAS A.L.S. • Directeur de la publication : Armelle Nuns • Service commercial : Armelle Nuns • Rédacteurs : Fabien Cochard, Claire Decraene, Claire Devilliers, Pascal Duriez, Jérémie Flandrin, Mam'zelle Adèle, Pauline Percy, Olivier Roussel • Photographes : Laure Decoster, DR • Photo de couverture : Laure Decoster • Réalisation graphique : SAS A.L.S., 87, rue de Dunkerque, 62500 Saint-Omer • Graphiste : Laure Decoster • Photogravure : SAS A.L.S. • Imprimerie : Corelio Printing, Keerstraat 10, 9420 Erpe-Mere, Belgique • Dépôt légal : à parution • ISSN : 2418-0025 • La reproduction totale ou partielle des articles publiés dans ce numéro est interdite sauf autorisation préalable du directeur de la publication. Les articles publiés dans ce numéro n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

© DR



kia.fr



Il n'y a rien de comparable à un Niro.

Avec 455 km d'autonomie⁽¹⁾

e-NIRO

PORTES OUVERTES
Samedi 19 et dimanche 20 janvier



Le Pouvoir de Surprendre

Avec ses 455 km d'autonomie⁽¹⁾ et son moteur électrique de 204 ch qui lui permet d'accélérer de 0 à 100 km/h en 7.8 secondes, le nouveau Kia e-Niro dispose de caractéristiques uniques pour un véhicule 100% électrique. Le nouveau Kia e-Niro ouvre une nouvelle ère pour la mobilité automobile. Autant de raisons qui confirment bien qu'il n'y a rien de comparable à Niro.



Consommations mixtes et émissions de CO₂ du nouveau Kia e-Niro : 0,0L/100km - 0g/km.

*Garantie 7 ans ou 150 000 km (1^{er} des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DOM-TOM) et dans tous les Etats membres de l'UE ainsi qu'en Norvège, Suisse, Islande et Gibraltar sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. **Offre limitée à l'achat d'un véhicule Kia neuf équipé d'un terminal Navigation LG ou MOBIS monté en usine par Kia à compter du 1^{er} mars 2013 chez les distributeurs participants. L'offre comprend la mise à jour annuelle des cartes du terminal du véhicule, dans la limite de 6 mises à jour, sous réserve d'une installation par un Réparateur Agréé Kia et de la disponibilité de ladite mise à jour. (1) 455 km d'autonomie en cycle mixte WLTP avec une simple charge. Conditions sur kia.fr

LEMOINE | KIA SAINT-OMER

ZI FORT MAILLEBOIS LONGUENESSE (SAINT-OMER) WWW.LEMOINESAS.FR 03 21 38 67 77

Sommaire

L'ENNUI EST BON pour les enfants 18



20 DÉCO slow green



26 LE SLOW art



08 MAM'ZELLE Adèle



10 ADOPTEZ LA SLOW ATTITUDE



24 LE SLOW TOURISME



40 MANGER slow !



52 L'HISTOIRE DES SOLDES



54 ORGANISER ses soldes



50 LA RUBRIQUE DE GASPARD

Mais aussi...

- 03. Édito
- 06. La slow attitude
- 12. Speed & slow
- 14. Préparer son agenda slow
- 16. La digitale détox
- 28. Comment méditer au musée ?
- 30. Temps de lecture à la BAPSO

- 32. Panique en coulisses
- 34. La Barcarolle
- 36. Une scène et de l'eau
- 38. La Coupole
- 42. La recette de Justine
- 44. La rubrique nature
- 46. Le retour du slow

- 48. Une autre vision du temps
- 56. La réglementation des soldes
- 58. Les soldes et vous
- 59. Agenda de la Maison du Marais
- 60. Agenda de l'OT
- 62. Wouahscope

Un nouvel art de vivre



Saurez-vous adopter la slow attitude ? Malgré les apparences, dans ce monde on ne peut plus speed, cette quête du bonheur n'a rien de chimérique. Qui plus est, le territoire audomarois nous offre mille et une opportunités à saisir pour changer en douceur. Préparez-vous à écraser la pédale de frein et à croquer la vie à pleines dents !

6 AUDOMARWOUAH!

du 9 Janvier au 19 Février 2019

SOLDÉS*

OUVERT
les DIMANCHES
20 et 27
JANVIER
de 14h à 19h

Dans ce cadre unique et prestigieux, retrouvez les plus grandes marques d'ameublement et de décoration dans de nouvelles ambiances.



Le Château
DES MARQUES
meubles Bodart



- MWOOD
- DUVIER
- Michel FERRAND
- DESIO FIRST TIME
- KARAT
- Serge LESAGE
- SLAMP
- LUMEN CENTER ITALIA
- PETITE FRITURE
- ART Manuel CANOVAS
- ROMO
- MARSET



meubles Bodart
Créateur d'Ambiances

f DESVRES
www.meublesbodart.com

*Selon double étiquetage et dans la limite des stocks disponibles.

Mam'zelle Adèle

entre en veille

Texte : Mam'zelle Adèle du Sceau du Tremplin - Photo : Stéphane Duhamel



Adèle les yeux fermés : Je tiens à vous dire que je vais bientôt me taire! Je préfère vous prévenir avant... Après il sera trop tard!

Le médecin : En voilà une bonne nouvelle!

Adèle : Je vous conseille d'en faire autant!

Le médecin : Ah oui?

Adèle : Ça m'éviterait vos sarcasmes.

Le médecin : Soit! Mais que vous vaut une décision si radicale Adèle?

Adèle : J'ai étudié le processus de prise de parole beaucoup trop fatigant! Beaucoup trop gourmand en énergie! Avoir une idée, réfléchir à la formuler et l'exprimer... Vous rendez-vous compte? Et je ne parle pas de l'énergie dépensée à la défendre.

Le médecin : Mais pourquoi me dites-vous tout ça les yeux fermés, Adèle?

Adèle : J'adopte la slow attitude docteur. J'entre en veille. Aussi, j'ai décidé de supprimer de mon quotidien toute action qui

me demande trop d'énergie. J'ai tellement ralenti le rythme qu'il me faut autant de temps pour ouvrir les yeux que pour les fermer. À peine les ai-je ouverts qu'il faut que je pense à les fermer. Ça prend un temps... Cil par cil! Autant les laisser fermés...

Le médecin : Et que me vaut votre venue?

Adèle : Je suis venue vous voir! Enfin, façon de parler. Afin que vous puissiez me conseiller. En effet, en plus de fermer les yeux et de me taire. Actions que je peux réaliser sans trop d'effort. Je souhaiterais réussir à ne plus rien entendre : fermer les écouteilles.

Parfait! C'est exactement ce dont j'ai besoin... d'un soupçon d'inconscience.

Le médecin : Il vous suffit de les boucher.

Adèle : Tout simplement?

Le médecin : Vous êtes passée en mode économie de réflexion également?

Adèle : C'était mon intention à l'origine... Mais force est de constater que j'en suis bien incapable. Mon cerveau tourne en boucle. Le moindre sujet lui offre l'occasion de cogiter et de se questionner... Je me fatigue toute seule! Pour le coup, il tourne à plein régime.

Le médecin : C'est peut-être lui qu'il vous

faudrait vous attacher à faire taire et à déconnecter de temps à autre?

Adèle : Certes, mais si je le déconnecte je serais dans l'incapacité totale de faire quoi que ce soit!

Le médecin : N'est-ce pas là votre intention?

Adèle : Mon objectif est de me couper du monde et m'enfermer dans ma bulle. Cela a le double avantage de m'éviter de voir des horreurs et d'en entendre. Une façon simple de me préserver et de prendre de la distance. Ne plus voir, ne plus rien dire et ne plus rien entendre... Un grand pas vers la sagesse!

Le médecin : Dans ce cas, éteindre votre cerveau est le seul moyen que je puisse vous conseiller.

Adèle : Mais où est l'interrupteur Docteur?

Le médecin : Dans le claustrum. Une petite stimulation de ce dernier vous fait entrer dans un état d'inconscience.

Adèle : Parfait! C'est exactement ce dont j'ai besoin... d'un soupçon d'inconscience. Et c'est réversible Docteur?

Le médecin : Tout à fait, il vous faudra simplement penser à venir me voir!

Adèle : Mais comment?

Le médecin : Eh bien... Laissez-moi le temps de la réflexion.

Adèle : Prenez votre temps. Adoptez la slow attitude Docteur!



GRANDEUR
NATURE
VÉRANDA | HABITAT

DIRECTVERANDA
GRANDEUR NATURE | LES EXPERTS DE VOTRE HABITAT

13 VÉRANDAS
& EXTENSIONS AMÉNAGÉES

PORTES OUVERTES

les 19, 20 & 21 janvier
de 10h à 18h non-stop

Venez partager avec nous
la galette des rois!



**Consultez-nous également pour vos projets
de menuiseries alu et pvc, store, portail, porte de garage...**



**59189 STEENBECQUE . 03 28 44 25 25 – www.direct-veranda.fr –
Rue Bock (axe Hazebrouck Béthune).**

**Visitez notre
showroom & usine
de fabrication**

Magasin ouvert du lundi au samedi



Etude 3D
et devis
gratuits



Adoptez la **slow attitude**

Slow life, slow food, slow art, slow cities, slow sex, slow fashion : vous vous en êtes sûrement aperçus, la tendance slow est partout. C'est quoi être « slow » ? Ça veut dire quoi ? Être « lent » ? Et bien pas vraiment. Si vous êtes réfractaires aux anglicismes, ne fermez pas ce magazine. On va plutôt vous parler d'éloge de la lenteur. Texte : Claire Decraene - Photo : DR

Et si on ralentissait ? C'est un fait.

On court tout le temps. « *Je n'ai pas le temps !* » Combien de fois avez-vous prononcé cette phrase l'année dernière ? Comme moi, bien trop souvent à votre goût. Homo Modernus a grandi dans le culte de la vitesse : aller toujours plus loin, plus vite, plus haut, plus fort. Gagner plus, produire plus, oui, mais à quel prix ? Dans les années 80, c'est le mouvement Slow Food, en Italie, qui marque l'émergence d'une façon de consommer mieux (voir notre article p 40) en réponse, entre autres, aux fast-foods et à la standardisation du goût. Puis le mouvement slow s'est étendu à tous les aspects de la vie sociale. Parce qu'en fait, ce que nous cherchons tous, c'est une meilleure qualité de vie et une harmonie entre nos besoins : se nourrir le corps et l'esprit, s'épanouir, créer du lien avec les autres...

Intégrer la slow life dans son quotidien. C'est bien beau tout ça vous allez dire, mais comment faire pour ralentir le rythme ? Boulot, enfants, nouvelles technologies qui nous saturent d'informations rapides, et

tant de diktats de la vie sociale nous incitent à ne jamais nous arrêter. 80 % des Français estiment que leur rythme de vie est trop rapide. À se demander si la vie parfois n'est pas devenue une prison, de laquelle on cherche à « s'évader » pendant les vacances pour enfin se « retrouver ». Mais pour éviter cet effet de saturation le reste du temps, voici quelques idées à grappiller pour arrêter de vivre à 100 à l'heure, mais plutôt vivre à 100 % l'instant présent.

Apprendre à lâcher prise ! Et si on osait ralentir pour trouver son propre rythme ? Si vous êtes en activité constante, ressentez le besoin de tout gérer et de tout contrôler, avec la peur de mal faire, de sortir du rythme global et de perdre votre temps : ces conseils sont pour vous ! Comment changer ? En acceptant de ne pas être parfait, c'est-à-dire en acceptant ses limites, en changeant ses automatismes, en acceptant de ne pas pouvoir être partout, en prenant conscience de ce qui dépend ou ne dépend pas de soi, et aussi en se libérant du regard des autres !

Repenser son organisation : si vous vous

sentez perpétuellement débordé, mal organisé et épuisé, il y a peut-être des choses à revoir dans votre organisation du quotidien. Au travail, on peut se fixer des objectifs réalisables au quotidien (3 priorités par exemple) et se tenir à un planning réaliste qui, atteint, évitera la frustration le soir. Supprimez aussi toutes ces relations parasites et chronophages... Comme dans la vie personnelle. Posez-vous les bonnes questions : qu'est-ce qui est indispensable ? Qu'est-ce qui m'apporte vraiment du plaisir ? Quelles sont mes priorités du jour ? Quelles sont mes (réelles) obligations ?

Cultiver son bien-être : c'est aussi avoir confiance en soi, se détendre, s'écouter, se reposer (respecter ses besoins en termes de sommeil) et être bienveillant avec soi et avec les autres. Vous trouverez peut-être cela « Bisounours », mais pour vivre mieux, il faut avoir adopté un état d'esprit enthousiaste et positif. Stop à la procrastination, on se concentre sur une chose à la fois, on arrête de scruter son smartphone pour se comparer aux autres !

Les astuces slow de Cindy Chapelle, sophrologue et auteur du blog www.laslowlife.fr qui a alimenté les pistes de réflexion de cet article :

- Préparer sa journée la veille au soir.
- Faire une liste quotidienne réaliste de tâches. Se fixer trois tâches, activités ou encore projets prioritaires par semaine. Et les répartir selon leur caractère urgent.
- Se planifier un moment rien qu'à soi par jour.
- Éviter les distractions (email, notifications et autres) qui compliquent la concentration.
- Se récompenser après avoir accompli une tâche qui nous a demandé un certain effort.
- Se concentrer sur une tâche en particulier et éviter de faire dix choses à la fois.
- S'intéresser à des méthodes de rangement pour se simplifier la vie et y voir plus clair.
- Penser à redistribuer son temps : temps pour soi, temps pour ses proches, temps pour son travail, temps en nature...
- Réduire au mieux ses temps de trajets où les améliorer par exemple en allant au bureau à vélo si on en a la possibilité.
- Marcher 20 minutes deux fois par jour.
- Être vraiment présent à ce que l'on fait.
- Ne pas se sentir obligé de répondre au téléphone, surtout si c'est un numéro inconnu.
- Respecter ses propres disponibilités lorsqu'il s'agit de planifier un rendez-vous (ne pas chercher à « serrer » le planning, à se « débrouiller »).
- Chaque chose en son temps !

Être speed pour plus de slow

Du bon usage du temps

Nous envions toutes et tous les personnes capables de mener de front plusieurs projets ambitieux tout en semblant ne pas manquer de temps libre ! Les journées contenant pour tout le monde 24 heures, il est légitime de nous interroger sur leur secret. Ce dernier réside assurément dans un mode de vie professionnel à la fois ultra-speed et organisé. Texte : Jérémie Flandrin - Photo : DR

Le temps, constituant une ressource à la fois nécessaire, limitée et périssable, se doit d'être géré de manière optimale. Retrouvons ci-après diverses techniques permettant d'accroître son efficacité et son efficience au travail, le but final étant de profiter davantage de sa vie personnelle.

Planifier et hiérarchiser les tâches

L'adage « *perdre du temps pour en gagner* » est bien connu. Planifier les tâches à réaliser assorties d'objectifs constitue le premier réflexe de la journée. Pour ce faire, les plus productifs n'hésitent jamais à passer un quart d'heure à rédiger une « *to do list* » priorisant l'urgence ainsi que les tâches les plus désagréables (permettant de réduire d'entrée de jeu les facteurs d'anxiété polluant l'esprit). Ces dernières céderont place aux tâches importantes, répondant à la règle de Pareto également connue sous le nom du principe des 80/20 (20 % des actions apportent 80 % des résultats). La journée se clôturera par la besogne à faible valeur ajoutée ainsi que par les tâches faciles et agréables faisant figure de récompenses. Notons qu'il est préférable de regrouper les opérations identiques ou presque afin de maximiser la productivité. Au fur et à mesure des réalisations, la liste sera biffée, ce afin de développer le sentiment d'efficacité.

Estimer leur durée

Dans le but d'optimiser une journée de travail, il est parfois indispensable d'estimer la durée de chaque tâche en évitant autant que faire se peut le risque de sous-évaluation. Une fois dans l'action, un minu-

teur peut être d'un grand secours pour déjouer la loi de Parkinson, affirmant que tout travail finit par occuper la totalité du temps disponible. De même, les projets s'inscrivant dans la durée comporteront des jalons et des dates butoirs.

Maximiser le taux de concentration

En situation de travail, les sources de distraction ne manquent jamais. Au bureau, l'usage des réseaux sociaux (à finalité professionnelle... ou non), les courriels et autres activités sur le web sont non seulement chronophages, mais sabordent également l'attention. C'est pourquoi il est préférable de bannir ces activités en dehors de quelques plages horaires spécifiquement prévues. Il est également conseillé de filtrer les appels afin de limiter les interruptions intempestives. Par ailleurs, il demeure plus facile de se concentrer lorsque l'espace de travail est ordonné. Einstein aurait jadis affirmé que « *l'ordre n'est que pour l'imbécile, le génie règne sur le chaos* »... Certes, mais n'est pas Einstein qui veut !

Petits conseils en vrac

Les plus productifs évitent la procrastination, la réunionite, tentent au maximum d'automatiser voire de déléguer certaines tâches, tout en évitant d'enchaîner les actions nécessitant une attention maximale. Afin de se régénérer, ils n'hésitent pas à s'imposer régulièrement des micropauses. Ils se forcent enfin à devenir de parfaits paresseux (et non pas des fainéants !), en cherchant à atteindre les résultats prévus en dépensant un minimum d'énergie.



DS AUTOMOBILES

VENEZ DECOUVRIR VOTRE NOUVEAU DS STORE



DS7 CROSSBACK

CONSUMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO₂ DE DS7 CROSSBACK : DE 4,9 À 6,0 L/100 KM ET DE 128 À 137 G/KM (sous réserve d'homologation). Automobiles Citroën RCS Paris 642 050 199

DS STORE SAINT-OMER

Avenue Gustave Courbet 62219 LONGUENESSE - Tél : 03 21 88 79 07



Tout-doux list

La nouvelle année a commencé, et cette fois ce ne sera pas sur les chapeaux de roues, promis juré ! Ma résolution de l'année, que dis-je, ma révolution de l'année sera une to-do list (liste de choses à faire) en mode slow attitude. Une habitude se perd ou se prend en 21 jours, paraît-il. Je vais donc me concocter un programme pour les trois prochaines semaines afin de débiter - en douceur - ma nouvelle vie. *Relax, take it eeeeeaassssyyy!* Texte : Pauline Percy - Photos : DR

Ma to-do list (tout-doux list!) de janvier 2019



Le samedi matin : j'irai au marché. C'est un peu loin certes, mais s'il ne pleut pas, c'est possible à pied. Hop, d'une pierre deux coups, ainsi je ferai ma petite balade dynamique de la semaine. Là-bas, j'achèterai des produits locaux de saison puis je cuisinerai en rentrant quelques plats qui me régaleront en début de semaine. Simple, savoureux et diététique. Efficient !
Le dimanche soir : sur le retour du marché, j'en profiterai pour m'arrêter au bureau de presse, et je choisirai un magazine sympa que je lirai... dans un bain moussant. Avant de débiter une semaine dense, un moment relaxant au chaud, tout en lisant, c'est le pied. Un petit fond de musique, et ce sera le paradis. Déjà hâte

d'être dimanche soir !

Le mercredi en fin de journée : après le travail (que j'essaierai de quitter le plus tôt possible ce jour-là), c'est décidé, je fonce je vais TRANQUILLEMENT à la piscine pour me défouler tout en douceur. C'est LE remède miracle par excellence. Comme après l'effort vient le réconfort, ce sera également le soir consacré à une sortie au restaurant entre amis. Même en semaine, il faut savoir profiter des bons moments !

Le jeudi : je vais tenter la journée « sans réseaux sociaux ». Je décroche la journée, puis le soir je lis un livre ou regarde éventuellement un film à la télé et au lit ! Une nuit calme et réparatrice, c'est essentiel pour se sentir bien. Et pour anticiper mes soirées du samedi soir...

... oui, car **le samedi soir** : je sors. Mais avant de partir, je m'astreins à une petite séance de méditation. Quelques minutes au calme, à respirer à fond, à fermer les yeux et à penser aux personnes que je vais voir, au plaisir que j'ai d'y aller. C'est le plus sûr moyen de profiter



Tout l'immo, tout nouveau... Depuis 60 ans.



COCQUEMPOT
l'immobilière

Votre confiance nous engage

 transaction  gestion location  copropriété  immoclean

7, rue du Lion d'Or - 62500 Saint-Omer - 28, rue d'Arras - 62500 Saint-Omer - 25, Grand'Place - 62120 Aire-sur-la-Lys
03 21 12 37 37 www.cocquempot.fr contact@cocquempot.fr  : cocquempot l'immobilière

Digital detox :

se déconnecter pour se reconnecter

Vous passez votre pause repas devant un écran au lieu de vous ressourcer ? Vous ne cessez de « checker » les courriels et les alertes des réseaux sociaux ? Toute occasion est bonne pour partager des selfies avec le monde entier ? Tel un vampire, vous devenez allergique à la lumière du jour tout en vous régénérant à la lumière bleue ? La simple idée d'une coupure du réseau vous donne des palpitations ? Si tel est le cas, le diagnostic est sans appel : vous êtes « Internet Addict ». Texte : Jérémie Flandrin - Photos : DR

Ce terme ne relève pas de la figure de style : il est prouvé que l'hyperconnectivité constitue une véritable addiction en passe de devenir la plus répandue en France ! En effet, les nouvelles technologies, plus séduisantes et interactives les unes que les autres, sont désormais utilisées de manière réflexe. Pour certains utilisateurs, la connexion procure un sentiment de plaisir immédiat ou fait figure de palliatif à un mal-être tandis que son absence se traduit par une sensation de manque... Tout comme une drogue !

S'agissant d'un phénomène récent, nous ne connaissons que très peu les effets de cette « cyberdépendance ». Néanmoins, force est de constater que les comportements individuels et collectifs ont connu des changements majeurs depuis le début du siècle. Il est également prouvé que la cyber addiction présente de nombreuses conséquences néfastes : cloisonnement social, troubles du sommeil et du comportement alimentaire, fatigue chronique, déficit de la mémoire et de la concentration, dépression...

Afin de ne pas être complètement happé par l'écran, l'heure est



donc venue de nous imposer des règles simples nous entraînant à « décrocher ». Quelques bonnes pratiques constituent un préalable incontournable pour se servir en douceur : s'interdire l'usage du téléphone dans certaines pièces de la maison et à certains moments de la journée, se déconnecter lors des repas entre amis et en famille, passer des contacts virtuels aux vraies rencontres, utiliser son téléphone en pleine conscience de soi... Il demeure également nécessaire, afin de réduire toute source de stress superflu, de réaliser un grand ménage au sein de nos messageries et de nos réseaux sociaux : « faux-amis » et abonnements à des newsletters inutiles doivent passer à la trappe ! Enfin, le matin, il est sage de préférer le réveil classique au smartphone afin de ne pas subir une tempête de messages au saut du lit.

Paradoxalement, il est également envisageable d'utiliser son smartphone pour soigner son addiction, grâce à de nombreuses applications prévues à cet effet. Ces dernières proposent différentes fonctions fort appréciables : calcul du temps quotidien passé sur le téléphone, mise en place d'un couvre-feu, blocage des alertes, des notifications et des communications directes inutiles pendant une période donnée...

Dans ce nouveau monde sans barrière où règne la culture du « tout et tout de suite », la tranche réservée au présent semble s'amenuiser sur la ligne du temps. Tout va très vite et nous peinons de plus en plus à apprécier les petits plaisirs de la vie réelle. Il est donc urgent de se ménager des moments « offline » pour reprendre le pouvoir et se reconnecter au vital.



RIGAIL

RÉVÉLATEUR D'AMBIANCE



PORTES OUVERTES

SAMEDI 19 / **DIMANCHE 20** / LUNDI 21 JANVIER

CHEMINÉES & POÊLES GAZ



OFFRE DÉCOUVERTE

www.rigail.fr



Ouvert du lundi au samedi 8h à 12h et 14h à 18h30
Route de Desvres - **St Martin-Boulogne**
Tél. 03 21 99 23 21 - contact@rigail.fr



L'ennui, un état bénéfique pour les enfants



Beaucoup de parents ne supportent pas de voir leurs enfants inoccupés. Aujourd'hui, ne rien faire serait perdre son temps... Résultat, les bouts de choux et les préados ont des plannings surchargés et n'ont pas le temps de laisser vagabonder leurs esprits. Pourtant, l'ennui favoriserait la créativité et l'autonomie. Explication.

Texte : Pascal Durieux - Photos : DR

La nouvelle génération ne sait plus ce que s'ennuyer veut dire : débordés les petits avec leurs agendas de ministre. Pourtant, le chercheur et spécialiste de l'éducation Philippe Meirieu expliquait en janvier 2018 dans une interview au magazine *Le Point* que « l'ennui fait directement référence au rapport au temps de l'enfant, un point fondamental de son développement. »

Devenir plus autonome

Prendre le temps, s'ennuyer ça s'apprend. Ce qui ne veut pas dire que les parents doivent les laisser seuls toute la journée. Il est préférable de dégager des temps de pause pour qu'ils puissent se recentrer sur eux. Laisser l'enfant avec quelques jouets qu'il aime s'il est jeune ou dans sa chambre sans écran s'il est préado, lui permet d'apprendre à jouer seul. « *C'est dans ces moments-là que l'enfant peut se déconnecter, prendre de la distance avec ce monde qui s'agite sans cesse pour se recentrer sur son monde intérieur* » explique la psychologue Muriel Heulin, fondatrice du centre périnatal Bien naître, bien grandir à Genève et Lausanne. En jouant sans partenaire, votre enfant apprend à décider par lui-même. À force de se concentrer sur ses jeux libres, il acquiert cette autonomie tant recherchée à l'école et plus tard au travail...

L'autonomie, c'est pouvoir avancer sans avoir constamment besoin du soutien et de l'aval des parents pour prendre des initiatives.

Plus créatif

S'ennuyer le temps d'un dimanche de pluie lui permet également de développer sa créativité. En effet, pour meubler sa créativité, l'enfant va se créer des histoires, fait appel à ses ressources personnelles pour entrer dans un monde imaginaire où tout son environnement entrera dans son univers... Certains joueront avec deux figurines, d'autres liront des histoires à leur ours tandis que d'autres joueront de la musique... les futures passions passent aussi par là!

Apprécier un moment de calme

Et surtout ils ralentiront le rythme que les parents leur infligent toute la semaine. Un enfant n'est pas un adulte et il doit avoir le temps de se construire... aujourd'hui les enfants n'ont justement pas le temps de chômer donc d'apprendre à ralentir le rythme pour apprécier un moment de calme total. On voit apparaître de plus en plus de « burn-out » chez les enfants, alors lâchez-les et arrêtez de culpabiliser si une plage du samedi n'est pas occupée! L'ennui ou plutôt le jeu libre n'est pas du luxe, mais une urgence pour beaucoup!



On aime la déco slow... version green!

Envie de nature, de calme et de zénitude pour vous poser après une journée speed, il est bon de pouvoir trouver des solutions pour profiter pleinement de son intérieur et d'en faire un cocon protecteur. Et si vous n'êtes pas encore prêts pour les murs végétaux intégraux, vous pouvez toujours vous tourner vers la version light : la green déco ! Inspirez, expirez, soyez green ! Texte : Olivier Roussel - Photos : DR

Je vous rassure tout de suite, la green déco ne consiste pas à jeter tous vos meubles et vos objets préférés pour les remplacer par un simple tapis et des coussins qui prennent place au milieu de plantes. Non la green déco repose plutôt sur l'introduction de la couleur verte dans la décoration pour faire des rappels à la nature. Là encore, il faut être mesuré tant dans le choix des teintes que de leurs utilisations.

En effet, il ne s'agit pas de créer des caméos style armée de terre, mais au contraire de recourir aux teintes pastel qui vont apporter des notes douces et tout en nuance. Et si vous pouvez aussi opter pour les verts amande, menthe ou vert d'eau, l'idéal est de les associer avec des tons neutres comme les blancs cassés, les écrus et les beiges. Vous créez ainsi des univers à l'ambiance feutrée, mais qui vous projetteront vers l'extérieur visuellement. →



LA SLOW ATTITUDE



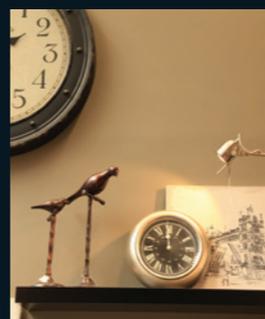
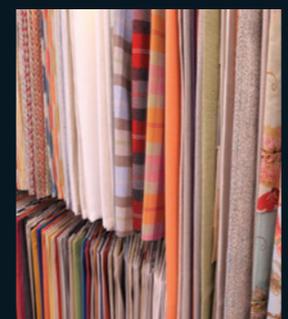
Lionet — DÉCOR

Boutique et entreprise
Conseil en décoration

De **30%** à **50%**
de remise
dans tous les rayons*



Linge de maison, tapis, meubles, canapés, sièges, lampes, lustres, plaids, cadres, coussins, bougies parfumées et objet de décoration... Confection de rideaux et stores, réfection de siège.



→ C'est uniquement un jeu de peinture ?

Non, bien sûr, la green déco, c'est aussi l'introduction de matières naturelles et qui le restent en apparence. Car même si les meubles laqués peints sont magnifiques, ils perdent de leur authenticité. En valorisant le bois dans toutes ses variétés (chêne, hêtre, bambou...) et sous toutes ses formes (tables, étagères, mais aussi canapé et meubles d'appoint), vous êtes dans un univers végétal de fait.

Là encore vous réinventez une connexion avec la nature... et c'est assez apaisant en contraste avec le rythme imposé par la vie actuelle.

Et les plantes, alors ?

Bien sûr, pas de green déco sans plantes. Mais l'idée, comme finalement pour les couleurs et les meubles, c'est de ne pas surcharger l'ensemble.

Choisissez des espèces variées et qui correspondent à vos habitudes et votre

habilité à les faire pousser. Si vous n'avez pas la main verte, les cactus, bambous et autres aloès vera sont parfaits pour vous. Un peu d'eau par semaine (ou toutes les 3 semaines selon les variétés)... et pas d'entretien supplémentaire! Le bonheur vert, somme toute.



22 AUDOMARWOUAH!

Exclusivité : peinture **RESSOURCE** Fabrication de couleur, disponible immédiatement !

10, place Foch à Saint-Omer - Tél. 03.21.39.31.31

*Selon étiquetage en magasin

Le slow tourisme, voyager autrement!

Et si on voyageait autrement? Et si on goûtait un autre rythme le temps d'un week-end ou des vacances? Et si on privilégiait les rencontres avec les autres et le retour à soi-même? Et si plutôt que d'aller « quelque part », on choisissait de revenir différents, enrichis de découvertes simples, ressourcés, proches des siens ou tout simplement reposés? C'est ça le slow tourisme, et c'est tout à fait la philosophie d'Audomarwouah!

Texte : Claire Decraene - Photos : Laure Decoster & Claire Decraene



On a tous pratiqué ce genre de séjours à l'étranger, avec des visites au pas de charge, dans des clubs au soleil totalement déconnectés de la réalité du pays. Des séjours polluants et finalement sans âme, où l'on court d'un site touristique à l'autre et d'un attrape-touriste à l'autre! Le slow tourisme prône tout l'inverse : ces voyages différents invitent à prendre son temps, privilégier l'itinérance douce (la balade à pieds, à vélo, en cyclo, à cheval), à profiter de la nature et des paysages, à privilégier les rencontres avec les locaux, et à découvrir les spécificités locales comme la gastronomie.

Une région faite pour le slow tourisme

« La France est naturellement dotée pour le Slow Tourisme. 80 % de son territoire est en milieu rural et notre pays a un patrimoine naturel d'une grande diversité, conjugué à une forte attractivité touristique mondiale » explique Guillaume Delacour de l'Agence touristique nationale Atout France. Et dans notre région finalement, le slow

tourisme est une évidence! Souvenez-vous de nos reportages dernièrement : à chaque fois que nous vous emmenons en balade, c'est pour profiter des paysages, prendre son temps, échanger avec les gens d'ici! Se balader en bateau dans le marais audomarois, cheminer sur les routes de Compostelle dans les Hauts-de-Flandre, pédaler dans l'arrière-pays de Lumbres, faire du stand-up paddle sur la Lys, survoler les Flandres en montgolfière ou encore randonner avec un âne autour de l'abbaye du Mont des Cats : autant de découvertes 100 % slow tourisme! Comme quoi, ce n'est pas difficile de voyager autrement à deux pas de chez soi!

Portrait d'un slow touriste

Il randonne. À pieds, à vélo (en particulier au fil des voies vertes ou des itinéraires à thème), il aime se laisser guider aussi par l'improvisation et oublier le GPS! Bientôt le touriste « lent » pourra ici construire son propre circuit de randonnée grâce au tout nouveau réseau points-nœuds cyclable du Nord, et le premier en France!

Calqué sur le concept belge, étendu aux Pays-Bas et en Allemagne, cet ingénieux système permet de « combiner » à l'infini des tronçons de 1 à 5 km matérialisés par des points nœuds numérotés associés. Sur les territoires des Flandres et de la Vallée de la Lys, le Département du Nord met en place ces itinéraires dans le cadre du projet Eurocyclo. Dès l'été, 800 km de nouveaux parcours devraient attirer 150 000 cyclotouristes!

Il minimise son empreinte écologique. Il privilégie des destinations proches de chez lui ou évite les petits séjours loin de chez lui. Il se déplace beaucoup à vélo et en train.

Il visite la région avec un Greeter. Le concept vient de New York avec les Big

Apple Greeter. Le Greeter est un habitant prêt à guider les touristes bénévolement pour leur montrer « son » coin, « sa » ville, dont il est passionné et fier. **Il séjourne chez l'habitant.** Il privilégie les formules de logement chez l'habitant pour partager des moments uniques et favoriser les rencontres. Il aime aussi les hébergements insolites, types roulotte, cabanes dans les arbres, tipis, etc. Le but étant de vivre une expérience unique!

Il mange local. Curieux de la cuisine du terroir, le slow touriste fait les marchés et part à la rencontre des producteurs locaux. Il choisit des restaurants typiques, caractérisés par une cuisine familiale et locale (nos auberges et nos estaminets par exemple!).



Le slow art

L'art n'est pas une
marchandise comme les autres

Non, le slow art n'est pas un mouvement qui invite à peindre des coquilles d'escargots ! C'est encore une fois une tendance pas si neuve, mais qui apporte tellement de réponses aux maux actuels de notre société. Et en l'occurrence, la standardisation de l'art et la surconsommation stérile de la culture et d'œuvres qu'on ne prend même plus le temps d'observer.

Texte : Claire Decraene - Photos : Laure Decoster

C'est toujours à l'aune du 21^e siècle qu'émerge ce concept, à la suite du slow food en Italie. En France, des artistes se fédèrent pour manifester contre l'explosion d'un marché de l'art consumériste et spéculatif. Ils y opposent le savoir-faire artisanal et la créativité uniques. Au-delà, le slow art désigne aujourd'hui l'art pratiqué selon le concept des anciens, avec le goût de bien faire, mais aussi la capacité à apprécier autant le processus créatif que l'œuvre finie et enfin la nécessité de prendre son temps pour regarder et apprécier l'art. Un *Slow Art Day* a même lieu tous les ans dans le monde entier, cette année le 6 avril 2019.

Réseaux sociaux versus émotion

Des hordes de touristes brandissant leur smartphone devant la Joconde et aujourd'hui, dans n'importe quel musée, cette fièvre de l'écran qui immortalise, mais finalement s'interpose entre l'œuvre et celui qui la regarde... Et pire, la mode du selfie directement « Instagrammable » pour montrer qu'on y est sinon ce n'est pas la peine... C'est au final la meilleure manière de se gâcher une expérience unique et éphémère en voulant impérativement l'emprisonner par la technologie plutôt que par son propre esprit. C'est tout le danger et la formidable opportunité que représentent à la fois l'ère numérique et son foisonnement d'images, à portée de main. Une porte ouverte sur le monde, qu'il faut savoir de temps en temps refermer.

**« Contempler une œuvre d'art
est un acte révolutionnaire »**

Cet article est de Louise Sanfaçon, historienne de l'art et il est passionnant (louisesanfacon.com). Elle y raconte cette impression de « time lapse » vécue lorsqu'elle visite des expositions. Elle est au ralenti quand les visiteurs autour d'elle semblent passer à toute vitesse devant les œuvres d'art, sans même prendre le temps de les observer. 15 à 20 secondes en moyenne ; alors qu'il faudrait 20 minutes d'arrêt pour apprécier vraiment une œuvre et commencer à la comprendre. Voilà encore le constat de James O. Pawelski, directeur du Centre de psychologie positive de l'Université de Pennsylvanie. Vous voulez tenter une expérience de slow art ? Arrêtez-vous devant une œuvre qui vous plaît et décrivez tout ce que vous voyez, conseille encore Louise Sanfaçon. Centimètre par centimètre, en pensant couleurs, matières, texture ou narration... vous verrez que 15 à 20 secondes sont largement insuffisantes.

Soldes du 9 janvier au 19 février 2019

FOURNISSEUR OFFICIEL DE
VOTRE MAISON



35 Rue Carnot à Saint-Omer - 03 21 98 59 44
www.kingameublement.fr

Ouvert le samedi de 9h à 12h et de 14h30 à 19h, le dimanche de 15 à 19h et
le lundi et mercredi de 14h à 19h. Egalement sur RDV



Retrouvez
nous sur



Comment méditer **au musée**

Lors d'une conférence sur la tendance slow donnée à Cassel par Nord Tourisme le 7 décembre dernier, Sandrine Vézilier-Dussart, conservatrice du musée de Flandre, a expliqué comment la méditation pouvait être une passerelle vers les œuvres afin de mieux les apprécier. Rencontre avec une fervente ambassadrice du slow art.

Texte : Claire Decraene - Photo : DR



La surconsommation culturelle est-elle un problème aujourd'hui? Oui.

Les expositions en général sont de plus en plus grandes. Vous en avez sûrement visité de plus de 1000 m² à Paris ou ailleurs. Il y a énormément d'œuvres, de tableaux, de gravures, etc. Quand vous sortez d'une telle exposition, combien d'œuvres avez-vous mémorisées? Posez-vous la question. Votre mémoire visuelle va retenir 10 à 15 tableaux. Or l'être humain a tendance à croire que la richesse est d'autant plus grande si on en fait toujours plus. Et le visiteur, que fait-il pour répondre à ce besoin effréné d'exhaustivité? Il sort son téléphone portable... Cela devient horrible. Je me suis retrouvée dans un grand musée récemment et je me suis rendu compte que les gens ne regardaient même plus les œuvres. Ils faisaient des selfies, parce que c'est «in»! Ce n'est pas ça un musée! On travaille pour l'éternité, les œuvres sont là depuis 300 - 400 ans, arrêtons-nous, prenons le temps de poser le regard!

Vous avez donc proposé une expérimentation : la méditation au musée. Pouvez-vous nous expliquer en quoi cela consiste? Nous sommes partis de ce

constat qu'il fallait permettre aux visiteurs de «savourer une œuvre». Et comment y parvenir? Par une médiation, un lien entre l'œuvre et le visiteur grâce à une professeure de yoga et une méditation dans le musée. Cela semble décalé et les personnes qui ont franchi le pas ce soir-là étaient un peu inquiètes! On leur a demandé d'oublier le temps. Elles ont marché dans le musée pieds nus, sans parler, sans téléphone portable. Et moi-même qui ai participé à l'expérience, j'ai redécouvert certaines œuvres par des détails que je ne voyais pas de prime abord. Cela ouvre le champ des possibles. Nous nous sommes posés devant un paysage de Jan Brueghel de Velours, plus d'une heure, je pense. Nous avons regardé, fermé les yeux, respiré, exprimé ce que nous voyions... S'imposer de prendre le temps de scruter un tableau nous rend plus réceptifs à l'émotion. Et les visiteurs ont découvert qu'ils pouvaient, sans être historiens de l'art, formuler les axes justes de l'interprétation de l'œuvre. Rien que par le regard. C'est très enrichissant.

Se déconnecter c'est donc indispensable. Quelles autres expériences de slow art proposez-vous au musée? Nous avons

fait une campagne de communication en 2017 sur le thème «*Venez prendre l'art au musée de Flandre*». Le musée c'est une bulle vitale, le beau ce n'est pas accessoire, c'est nécessaire à la construction de soi. Le musée est l'une des premières portes du slow art, car il est par essence hors du temps. Les visiteurs souhaitent à la fois se déconnecter et en même temps profiter des nouvelles technologies. Est-ce qu'être «in» ce n'est pas d'abord être connecté à l'œuvre? Brueghel, Rubens ont-ils peint leurs tableaux pour qu'on aille les voir avec des lunettes 3D? Je ne pense pas. Et c'est là tout notre travail : construire une médiation qui soit sensible et qui permette de décoder l'œuvre d'abord par soi-même. Les nouvelles technologies ne sont pas une fin en soi, ce sont des outils. Lors des Nuits insolites, nous avons proposé une combinaison «Contes et clavecin». La visite consiste à sélectionner juste trois œuvres en prenant son temps, en les contemplant de 15 à 20 minutes. Et les retours des visiteurs sont fabuleux, ils témoignent du bienfait que procure la lenteur pour redécouvrir énormément d'éléments. C'est cela le slow art : découvrir par soi-même. Et je vous donne rendez-vous le 27 avril lors d'une grande manifestation slow art où il y aura par exemple des lectures méditatives des œuvres, totalement innovantes. On va déguster des petits plats, en lien avec notre nouvelle exposition «*Fêtes et Kermesses au temps des Brueghel*» et profiter d'une déambulation silencieuse. Ou comment donner au slow art tout son sens.

Musée départemental de Flandre, 26, Grand'Place, Cassel. Tél. 03.59.73.45.60 <http://museedeflandre.fr>

Temps de lectures à la BAPSO

La lecture a des effets bénéfiques sur le moral. Apaisant, bien plus qu'un objet culturel à parcourir seul, le livre est l'occasion d'un voyage au cœur de l'imaginaire ou d'une rencontre avec un auteur, un autre regard à découvrir. Une médiathèque, à l'image de la Bibliothèque d'agglomération du Pays de Saint-Omer (BAPSO), symbolise ce goût de la découverte : elle recèle de nombreux ouvrages et permet, grâce à des espaces où se poser le temps d'un livre, de gagner son temps, un temps pour soi, un temps qui offre ses petits bonheurs de lecture.

Texte : Fabien Cochard - Illustration : pictalink - Photo : DR

Implantée dans des bâtiments de l'ancien collège des Jésuites de Saint-Omer, la Bibliothèque d'agglomération a été rénovée en 1997.

Flâner au milieu des livres

Gardienne de la mémoire locale, avec un riche fonds d'archives municipales accessible au rez-de-jardin (voir Audomarwouah n°41, mai 2018), des textes anciens protégés en salle du patrimoine, la bibliothèque propose ce qu'on attend aujourd'hui d'une médiathèque moderne : un choix éclectique de DVD, magazines, livres audio, livres papier... le tout enrichi d'une offre culturelle en ligne à laquelle les lecteurs inscrits peuvent accéder en continu, sans même sortir de chez eux. Mais plus que le multimédia, c'est le bâtiment qui fournit un véritable cadre de lecture.

Pas besoin d'être inscrit pour profiter des journaux accessibles à l'accueil (pour suivre et comprendre l'actualité), ou pour lire les livres et les magazines sur place. Le rez-de-chaussée accueille aussi l'espace des plus jeunes et leur donne à découvrir des publications pour tous âges, albums imagés ou textes éducatifs. Les deux niveaux au-dessus donnent accès à l'offre culturelle des adultes et différentes possibilités pour se poser avec un livre ou un magazine. Et si le second étage dispose de tables et de chaises pratiques pour travailler, c'est peut-être le premier étage, plus calme, qui réserve les meilleures places pour lire sans être dérangé autrement que par la présence des autres (un minimum de sociabilité devrait vous permettre de faire face).

S'immerger dans la lecture

Et c'est ainsi, sur une banquette adossée au mur ou un fauteuil accolé aux rayonnages que vous pouvez laisser filer le temps au fil des mots et des pages, prendre un moment pour faire une pause au cœur de la bibliothèque, alors que tous s'agitent autour, et savourer d'autant plus la lecture, laissant de côté la vie ordinaire agitée, parcourant des mondes merveilleux issus de l'imaginaire ou à la recherche d'explications sur le monde qui nous entoure. Ou simplement feuilleter les livres avant de choisir ce que vous emprunterez ; c'est plus rapide, moins apaisant.

NUIT DE LA LECTURE

Pour apprécier la bibliothèque autrement, à l'heure où les portes sont normalement closes, profitez de la nuit de la lecture, manifestation nationale à laquelle participe la Bibliothèque d'agglomération. Pour cette troisième édition, le programme prévoit expositions, lectures spectacles, ateliers... de nombreuses animations à découvrir dans une ambiance particulière. Samedi 19 janvier dès 18 h.

BAPSO, 40 rue Gambetta 62500 Saint-Omer. Tél. 03.74.18.21.00.



LES JOURS DÉCISIFS

PEUGEOT

PORTES OUVERTES
LES 19 ET 20 JANVIER*



REPRISE + 3 500 €⁽¹⁾

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

(1) Soit 3 500 € ajoutés à la valeur de reprise de votre véhicule estimée par votre point de vente. Une estimation indicative de votre véhicule est accessible sur le site internet Reprise cash by PEUGEOT. Le véhicule repris doit être d'une puissance réelle inférieure ou égale à celle du véhicule neuf acheté. Offre valable uniquement pour la reprise d'un véhicule particulier ou VUL avec une date de première mise en circulation avant le 01/01/2006 pour la Gamme SUV 2008. Offre cumulable avec la prime gouvernementale en vigueur selon éligibilité pour la Gamme SUV 2008. Offre non cumulable, réservée aux particuliers, valable du 01/01/2019 au 31/03/2019 pour toute commande d'un 2008 neuf ou d'une 308 neuve, passée avant le 31/03/2019 et livrée avant le 31/05/2019 dans le réseau PEUGEOT participant. Offre non valable pour les véhicules au prix PEUGEOT Webstore. * Dans le réseau PEUGEOT participant.

PEUGEOT RECOMMANDE TOTAL Consommations mixtes (en l/100 km) : Gamme SUV 2008 : de 3,9 à 5,5; Gamme 308 : de 3,5 à 6,5; Émissions de CO₂ (en g/km) : Gamme SUV 2008 : de 98 à 114; Gamme 308 : de 92 à 148 (selon tarif 18E). Données indicatives sous réserve d'homologation.

PEUGEOT DAMIDE SAINT-OMER

Avenue Gustave Courbet 62219 LONGUENESSE - Tél : 03 21 98 04 44

Panique en coulisses!

Il y a plus de 2500 ans naissait sur le vieux continent l'art théâtral avec la tragédie grecque, qui nous est notamment connue à travers les œuvres d'Eschyle, d'Euripide et de Sophocle. Depuis, ce mode d'expression artistique s'est largement démocratisé sur l'ensemble du globe. L'Audomarois n'échappa pas à cette mouvance culturelle, en témoigne l'histoire de notre théâtre à l'italienne ainsi que le nombre de comédiens professionnels comme amateurs contribuant encore aujourd'hui à faire perdurer cette tradition sur le territoire. Le secret de cette longévité? La promesse pour les spectateurs de vivre un moment «slow» empli d'émotions. Face à la scène, on rit, on pleure, on frémit, on compatit, on se moque... Et le temps s'arrête. Qu'en est-il en coulisses?

Texte : Jérémie Flandrin - Photos : Laure Decoster

Il est 20 h, les premiers spectateurs investissent la salle, dans un calme hiératique. Le silence régnant alors serait absolu si l'atmosphère ne portait pas une kyrielle de notes classiques virevoltantes. Puis, à mesure que les places libres se raréfient, le chuintement discret des murmures commence à se faire entendre...

Ici et là, des bribes de conversations trahissent l'impatience de voir s'ouvrir le lourd rideau rouge, qui, pour l'instant, se fait maître du suspense. En arrière-scène, l'ambiance tranche indéniablement. Le stress est à son comble! L'observation du metteur en scène permet de prendre le pouls de la troupe. Celui-ci feint autant que possible la sérénité, bien que personne ne soit dupe. En faisant les cent pas, il passe en boucle dans sa tête les derniers détails. Le décor pour le prologue est-il en place? Doit-on laisser en coulisses quelques textes à disposition afin de pallier certains trous de mémoire entre deux apparitions? Assurément, au vu du dernier «filage» et de la répétition générale, les souffleurs auront du pain sur la planche! Soudain surgit une comédienne en furie : «*Qu'est-ce que c'est que ce bazar dans les costumes? Je joue trois rôles, moi, et pour me changer entre deux scènes, j'ai besoin d'organisation. Vous me prenez pour Arturo Brachetti?*» Mais ces vociférations ne semblent pas atteindre les autres comédiens, enfermés dans un quasi-mutisme.

Immobiles telles des statues de cire, seuls les mouvements de leurs lèvres trahissent une ultime révision des textes. Pendant ce temps, les coiffeuses et les maquilleuses s'affairent. Un chignon par ci, une teinture par là... Avant la distribution collective de fond de teint. Une obligation si l'on ne souhaite pas apparaître blafard sous les projecteurs! Un acteur philosophe en ajustant son galurin : «*Je ne sais plus un traître mot de mon texte, c'est donc que je suis prêt...*». Cinq minutes avant le coup d'envoi! Le trac atteint son paroxysme. Chacun se lance des mots d'encouragement tout en tentant d'habiter son personnage. Les trois coups retentissent, le rideau s'ouvre et un tonnerre d'applaudissements secoue la salle. Alors que sur les planches tout semblera réglé comme du papier à musique, la vie côté cour et côté jardin ne fait que commencer. Entrées, sorties, changements de décor, de costumes, ballet incessant de comédiens et d'accessoires... Avant que le salut final et le rappel ne mettent fin à ce remue-ménage sans nom.



Pour votre audition, trouvez la meilleure oreille qu'il soit !

Sandrine Pruvost vous souhaite une bonne et heureuse année 2019.



Test auditif gratuit*

Facilités de paiement*

Essai gratuit de 2 aides auditives*

Garantie 4 ans vol, perte, casse et panne*

Sandrine PRUVOST, audioprothésiste

2 adresses pour mieux vous servir :
2, rue Carnot à Saint-Omer - Tél. 03.21.12.03.15
Galerie marchande Auchan à Longuenesse - Tél. 03.21.93.00.71
(Optic 2000 anc. Toison)

A Auchan : lundi de 9h à 12h et de 14h à 16h30
mercredi de 9h à 12h et de 16h à 18h30
A Saint-Omer : mardi, jeudi, vendredi : de 9h30 à 12h et de 14h à 18h
samedi : de 9h30 à 12h

*Test non médical. Voir conditions en magasin. Essai sans engagement.

Embarquement pour le spectacle avec **la Barcarolle**

En 2016, la fusion de deux centres culturels audomarois donnait naissance à la Barcarolle. Tirant son nom du chant des gondoliers vénitiens, qui reproduit le rythme et le mouvement de leurs embarcations, l'établissement a vocation à contribuer au développement culturel en Pays de Saint-Omer. À travers des spectacles, des rencontres et des ateliers, les artistes font vivre les œuvres et les lieux dans lesquels ils se produisent en musique, en danse... au rythme d'une saison marquée par plusieurs temps forts comme *1temps6té* ou les *Shakespeare Days & Nights*. Texte : Fabien Cochard - Photo : DR

À l'origine étaient deux établissements distincts : la Comédie de l'Aa, pour la Ville de Saint-Omer, et le Centre Culturel Daniel Balavoine, pour l'agglomération. Les deux centres culturels avaient leur programmation, leur structure... jusqu'à la décision de la CAPSO, le 1^{er} avril 2016, de créer un Établissement Public de Coopération Culturel (EPCC) au nom chantant qui intégrait les deux.

La Barcarolle a donc permis de réunir les compétences et l'expérience des deux équipes qui ont fusionné pour accueillir le public dans des manifestations culturelles organisées par l'établissement sur le territoire audomarois.

De la Barcarolle dépendent plusieurs équipements. La salle Balavoine, qu'utilisait le centre culturel du même nom, propose 427 places. Le Moulin à Café, situé dans l'ancien Hôtel de Ville de Saint-Omer, siège autrefois de la Comédie de l'Aa, bénéficie de trois possibilités d'accueil de spectacles : l'illustre théâtre à l'italienne (364 places), la Salle des 2 colonnes (80 places) et le Foyer (80 places). La Motte castrale, résidence d'artistes, accueille quant à elle... des artistes, mais aussi des événements comme le

Saint-Omer Jaz Festival. Mais les actions ne se limitent pas à ces lieux emblématiques, la création artistique peut s'exprimer sur le Pays de Saint-Omer, dans d'autres espaces.

Tout au long d'une saison qui court de septembre à juin, ponctuée et complétée de grands événements, la Barcarolle propose des spectacles, des expositions... Ainsi, le Festival *1temps6té* proposera, du 29 mars au 12 avril 2019, de découvrir les cultures urbaines. Du 11 au 28 mai, les *Shakespeare Days & Nights* déclineront le concept initié en 2016 pour célébrer les 400 ans de la mort du dramaturge, et investiront aussi la nuit pour explorer le théâtre sous différentes formes. Plus tard dans la saison, la cinquième édition du *Saint-Omer Jaz Festival* permettra au public de découvrir, en été, encore un peu mieux le jazz.

La saison culturelle 2018-2019 est en cours, le programme navigue depuis quelques mois déjà entre théâtre, danse, musique... mais vous pouvez embarquer au moment de votre choix et apprécier, slowly, le temps d'un spectacle, la culture en Pays de Saint-Omer.

Site Internet : www.labarcarolle.org



PORTES OUVERTES
Samedi 19 et dimanche 20 janvier

L'égo disait coupé. Les enfants disaient monospace. Je dis Arona.

SEAT Arona Urban.
Do your thing.

À partir de 169 €/mois⁽¹⁾
3 ans d'entretien
et de garantie inclus⁽²⁾⁽³⁾



Do your thing = Suivez vos envies.

(1) Location Longue Durée sur 37 mois sous condition de reprise. 1^{er} loyer de 2000€ suivi de 36 loyers de 169 €. Exemple pour une SEAT Arona Urban 1.0 EcoTSI 95 ch BVM5 en location longue durée sur 37 mois et pour 30000km maximum. (2) Contrat d'entretien VIP obligatoire souscrit auprès de Volkswagen Bank GmbH. (3) Garantie 2 ans + 1 ans de garantie additionnelle. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs SEAT (France métropolitaine) présentant ce financement et valable jusqu'au 30/03/2019 pour toute commande d'une SEAT Arona Urban 1.0 EcoTSI 95 ch BVM5 passée avant le 30/03/2019 et livrée avant le 30/09/2019. Offre sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank - SARL de droit allemand - Capital 318279200 € - Succursale France : Bâtiment Ellipse, 15, avenue de la Demi-Lune, 95700 Roissy-en-France - RCS Pontoise 451618904 - Mandataire d'assurance et mandataire d'intermédiaire d'assurance enregistré à l'ORIAS 08 040 267 (www.orias.fr). Publicité diffusée par le Distributeur SAS GARAGE LEMOINE enregistré à l'ORIAS sous le n° 07024231 en qualité d'intermédiaire en opération de banque à titre non-exclusif de Volkswagen Bank - R.C.S 832 277 370

Modèle présenté : SEAT Arona Xcellence 1.0 EcoTSI 95 ch BVM5 START/STOP avec options peinture Orange Eclipse et toit Gris Magnétique, Street Pack et Pack Full LED à 23555€ en location longue durée, 1^{er} loyer de 2000 € suivi de 36 loyers de **270 €** pour 30000 km maximum au tarif n°2018.3.6 du 20/06/2018 [mis à jour au 07/12/2018] sous condition de reprise. SEAT Arona Xcellence 1.0 EcoTSI 95 ch BVM5 START/STOP : consommation mixte [l/100 km] : 5,0. Émissions de CO₂ (g/km) : 108.



Une scène et de l'eau, mais pas seulement!

Le complexe aquatique et culturel Sceneo, comme son nom l'indique si bien, propose aux Audomarois une palette d'activités liées à la scène et à l'eau. Bien qu'il se situe administrativement dans la commune de Longuenesse, il est idéalement placé, de telle sorte que les habitants des villes qui le joutent peuvent s'y rendre à pied ou à vélo assez facilement. Ce bâtiment majestueux et moderne ne passe pas inaperçu et son environnement de verdure attire les regards. Il est beau, il est grand, il est agréable. Texte : Pauline Percy - Photos : Laure Decoster



La structure a ouvert officiellement ses portes un samedi de février 2015. Le secteur de la grande distribution et des hypermarchés, installé ici depuis les années 1970, a laissé la place à un autre mastodonte, sportif et culturel celui-là : il se nommera Sceneo. La CAPSO (Communauté d'Agglomération du Pays de Saint-Omer) a fait le choix d'un espace de divertissements multiples pour ses habitants.

Vous avez envie de vous détendre et de prendre soin de vous pour débiter l'année en douceur? Venez découvrir l'espace bien-être du complexe. Hammam, sauna ou encore SPA, ce lieu Wellness est fait pour vous! N'attendez pas plus longtemps pour vous faire plaisir. Vous voulez vous remettre en forme après les quelques abus bien légitimes des fêtes? Venez profiter d'un bassin aquatique de 10 couloirs de 25 mètres dans lequel faire des longueurs ou pratiquer de l'aquagym. Sinon, inscrivez-vous aux nombreuses activités sportives de cardio training, danse, équilibre et souplesse et enfin renforcement

musculaire. Vous souhaitez tout simplement savourer des moments aquatiques en famille ou entre amis? Différents types de bassins ludiques sont proposés à Sceneo : pataugeoire, toboggan, jeux de jets et bulles... en fonction de votre âge, amusez-vous! Vous avez soif non pas d'eau, mais de culture et de musique? Aucun problème, vous êtes également au bon endroit. Dirigez-vous dans la partie spectacle/concert du complexe qui peut accueillir 4500 personnes et qui propose une programmation annuelle remarquable et éclectique. En 2019, viendront par exemple se produire Jean-Marie Bigard, Franck Dubosc, Daniel Guichard ou encore Pascal Obispo, Zazie... Et beaucoup d'autres! Demandez le programme, votre idole en fait peut-être partie! Notons que le complexe propose également des événements ou activités tels que l'organisation de salons professionnels ou de séances d'aquaciné. En conclusion, que vous soyez petits ou grands, novices ou sportifs aguerris, vous trouverez certainement votre bonheur en vous rendant à Sceneo.



AQUACHAUD

Le bien-être à l'état pur

Plonger dans les

SOLDES

Jusqu'à 5000 € de remise sur la collection «Highlife»*



25 ANS D'EXPERIENCE
DES CENTAINES DE RÉALISATION
DANS LA RÉGION



DES PROFESSIONNELS
PROCHES DE CHEZ VOUS
ASSURENT LE SAV



DES MARQUES
DE RÉFÉRENCE



Tendance Sanitaire

Marcq-en-Baroeul
9 rue de la Couture - ZI de la Pilaterie
03 20 72 43 05 - 06 69 51 24 45
francois@aquachaud.fr

Arques
145 rue du Lobel
03 21 98 19 02

www.aquachaud.fr

Aquachaud vous accueille du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h30 (le lundi sur rendez-vous).

*Voir conditions en magasins

La Coupole en mode slow : une valse effrénée des émotions

Le Centre d'Histoire et de Mémoire de *La Coupole*, qui n'est plus à présenter aux Audomarois, rayonne depuis 1997 sur le territoire français et au-delà de nos frontières. Il y a quelques décennies, qui aurait pu imaginer que ce lieu mortifère, qui a connu la fureur du feu et des bombes, donnerait naissance à ce site où règne une certaine sérénité ? Le calme après la tempête, en somme... Texte : Jérémie Flandrin - Photo : Laure Decoster

Avant de pénétrer dans le célèbre dôme, la visite débute par l'ancien tunnel ferroviaire. Il suffit de parcourir quelques mètres dans ce large boyau de béton armé, à l'atmosphère humide, fraîche et silencieuse, pour ressentir tout le poids de l'Histoire. L'histoire de l'humain et de l'inhumain, des turpitudes de l'Ego, de la folie meurtrière... Un épisode du passé paraissant si loin derrière nous, mais dont à peine trois générations nous séparent. Le visiteur lambda qui se presse n'est pas à même d'appréhender l'âme de cette cathédrale de l'horreur, aujourd'hui sanctuarisée eu égard aux leçons que celle-ci nous prodigue pour l'avenir. Attardons-nous donc sur les premières expositions. Prenons le temps de lire, de comprendre, d'interpréter, puis fermons les yeux pour imaginer les scènes surréalistes ayant secoué notre territoire, à l'époque où la bien nommée Coupole portait les noms de code Bauvorhaben 21 et Schotterwerk Nordwest...

C'est en septembre 1943, suite à la destruction du bunker d'Eperlecques par les alliés, que l'organisation Todt s'attela à la construction de cette mégastructure dédiée au lancement d'engins balistiques à longue portée capables de provoquer la reddition de nos voisins d'outre-Manche. À partir de mars 1944, cette base devint l'une des cibles de l'opération Crossbow menée par la RAF et l'USAAF. Après de nombreuses attaques infructueuses, l'emploi de bombes pénétrantes Tallboy de plus de 5 tonnes renversa la vapeur durant l'été 1944. Ressentez-vous ces déflagrations assourdissantes tandis que le sol se dérobe sous vos pieds ? Assistez-vous à cette pluie incandescente, à cette avalanche de béton et d'acier ? Assurément, ce lieu devint un véritable enfer sur terre ! Fort heureusement, les dégâts causés empêchèrent la réalisation des desseins funestes de cet équipement hors norme. Revenons à notre visite : le tunnel ferroviaire

débouche sur un autre tunnel dit « Mathilde » menant quant à lui à un ascenseur. Ce dernier nous transporte en douceur sous la gigantesque coupole abritant l'émouvant mémorial dédié aux déportés et fusillés de la région ainsi que l'exposition permanente. Celle-ci accorde une place importante à la guerre et l'occupation, mais également à la conquête spatiale initiée outre-Atlantique par Wernher Von Braun, père du V2 récupéré en 1945 par le bloc américain dans le cadre de l'opération Paperclip. Depuis quelques années, cette dernière thématique est mise en exergue avec l'installation d'un planétarium 3D unique en son genre. Allongé confortablement, on se laisse bercer par la voix des animateurs férus d'astronomie, on ouvre bien grand les yeux et on oublie notre appartenance à ce bas-monde. Alors que notre véhicule corporel y demeure, notre esprit semble bel et bien entreprendre une épopée intersidérale... Une expérience des plus troublantes !

LIFE STYLE - TOURISME - CULTURE

AUDOMAR

WOUAH!

LE MAGAZINE À VOIR ET À AVOIR

« Il y a des tas de manières de surprendre, le tout c'est que ça vous ressemble. »

ANNONCE PRESSE - PUBLICITÉ - PUBLI-REPORTAGE
FLYER - AFFICHE - CARTE DE VISITE

Communiquez dans nos pages
et créez un effet

WOUAH !

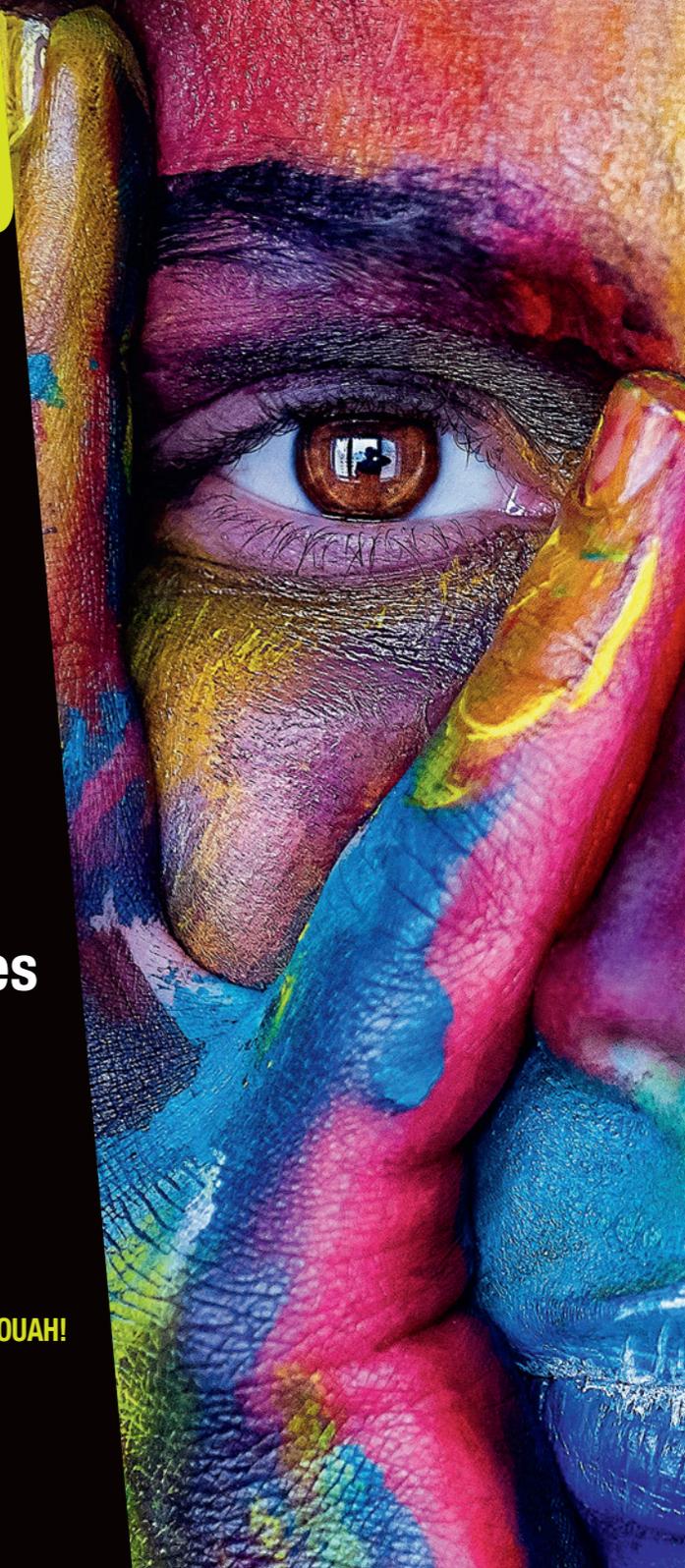
POUR TOUTE VOTRE COMMUNICATION, PASSEZ PAR ICI ET PAR WOUAH!

Armelle Nuns au 06.10.50.10.66

contact@audomarwouah.fr

87, rue de Dunkerque - 62500 Saint Omer

www.audomarwouah.fr





La slow food

L'assiette du bonheur

Non, cet article n'a pas pour but de vous inciter à mastiquer lentement... Quoique! C'est aussi en savourant les aliments qu'on les apprécie pleinement. Au-delà, le mouvement slow food est une vraie lame de fond qui invite à consommer local, des produits sains qui rémunèrent ceux qui les produisent. Découverte.

Texte : Claire Decraene - Photos : Laure Decoster & DR



Sur la carte du mouvement Slow Food en France, il y a la race bovine Bleue du Nord et... la carotte de Tilques! Ça vous parle n'est-ce pas?! Alors justement, prenons l'exemple de cette fameuse variété locale pour comprendre le mouvement Slow Food. La carotte de Tilques, c'est une variété potagère goûteuse, ancienne, régionale, qui aurait disparu sans l'action concertée du Centre Régional des Ressources Génétiques de Villeneuve-d'Ascq, du Parc naturel des Caps et Marais d'Opale et d'une poignée de producteurs. Sa culture, limitée à 4 villages à l'ouest de Saint-Omer, représentait plus de 100 hectares dans les années 50. Elle est aujourd'hui sauvée, labellisée Saveurs en'Or et commercialisée activement. Voilà l'exemple même du produit Slow Food.

Un mouvement né en Italie

Retour dans les années 80, en Italie, pays rentré quelques décennies plus tôt, comme la France et tant d'autres, dans la société de consommation à tout va d'après-guerre et l'industrialisation massive des produits alimentaires. Quitte à en oublier le *Mangiare bene*, la culture du bien-manger, si chère à ce pays méridional source de cultures prolifiques. D'une association pour défendre un vin local naît un véritable mouvement en 1986 : « Slow Food », porté par le charismatique Carlo Petrini, et ayant l'escargot pour emblème.

Des produits bons, sains et justes

Voilà l'éthique du mouvement Slow Food. Et cela va plutôt dans le sens que nous souhaitons tous en tant que consommateurs : des produits goûteux, cultivés et transformés dans le respect de l'environnement, et justes, équitables, depuis le prix payé pour celui qui le produit au champ, jusqu'à celui payé par celui qui le cuisine et le consomme dans son assiette. Alors on fait comment pour participer au mouvement Slow Food à son niveau? Tout simplement en se rapprochant des producteurs. Depuis 10 ans, les circuits courts ont le vent en poupe. Distributeurs à la ferme, marchés, drives, points de vente collectifs fermiers, cueillettes, cette tendance s'est ancrée dans notre quotidien.

Vive les circuits courts

« *Un circuit court est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire* » : c'est la définition officielle du Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche. Dans la région, c'est une grande tradition par les marchés, mais aussi par la vente directe chez les producteurs. En 2010 dans le Nord et le Pas-de-Calais, une exploitation sur cinq vend en circuit court, soit 2263 entreprises. Même si nous

sommes encore 81 % à réaliser nos achats alimentaires en grandes surfaces, 46 % d'entre nous trouvent rassurant le fait que le produit soit vendu directement par le producteur (IPSOS, 2014). La consommation de produits locaux serait même rentrée dans les habitudes de 4 Français sur 10, sensibles à la dimension équitable, prêts à contribuer directement à l'économie locale et sensibles à l'origine, à la qualité et au goût de ces produits. Ouf.

DES IDÉES DE CIRCUITS COURTS

- Le site www.ouacheterlocal.fr : un référencement des producteurs et des points de vente proposant des produits locaux, frais et de saison.
- Le réseau « Boutique de Produits Régionaux » : 52 boutiques de proximité. www.boutiques-npdc.fr
- Les marchés : 194 répertoriés en 2016, c'est 20 % de la commercialisation en circuit court.
- Les Drive Fermiers : 85 points de retrait impliquant 200 producteurs apporteurs!
- Les Fermes de Cueillette : par exemple le Groupement Chapeau de paille (5 sites de cueillette en NPDC).
- Les points de vente collectifs d'agriculteurs. Vente en direct de produits issus à 70 % minimum des fermes des producteurs membres du magasin.
- Les distributeurs automatiques : + de 100 distributeurs sur le territoire!
- Les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Près d'une cinquantaine en Nord-Pas de Calais. www.amap5962.org



Justine, coach en nutrition et également gourmande passionnée vous propose une recette slow. Bon appétit !!

Taboulé tout cru!

Pour 4 personnes, 15 minutes de préparation.

Ingrédients

- 300 g de fleurettes de chou-fleur.
- 300 g de fleurettes de brocoli.
- 500 g de tomates cerises rouges, oranges, et jaunes.
- 500 g de concombre.
- 50 ml de jus d'un citron.
- 40 ml d'huile d'olive.
- 1 bouquet de persil plat et de menthe.
- Sel et poivre.

Déroulement

- Détachez les fleurettes de chou-fleur et de brocoli, lavez-les et essuyez-les. Coupez-les en morceaux puis mixez-les jusqu'à obtenir une texture de semoule.
- Lavez et ciselez finement la menthe et le persil plat.
- Lavez et coupez en petits dés le concombre et les tomates.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, les morceaux de tomates, concombre et les fines herbes.
- Mélangez le tout et servez frais.

Retrouvez les conseils & recettes de Justine sur : <http://newtribook.com>

LUMBRES



**Votre maison individuelle
Disponible en
3 chambres, garage et jardin
en location accession
à partir de 159.000€***

Chacun Chez Soi 
Groupe ActionLogement

56 rue Ferdinand Buisson - BOULOGNE/MER
06.07.99.59.81 www.chacun-chez-soi.com



Tout en légèreté après les fêtes

Après le marathon de décembre, l'abondance des tables de fêtes, l'énergie retombe parfois aux premiers jours de janvier... Les organismes fatigués peuvent se montrer plus fragiles. Un petit nettoyage tout en douceur s'impose pour retrouver la pêche ! Texte : Claire Devilliers - Photos : DR

L'équation est classique : manque de sommeil, excès de table, soirées tardives... tout cela n'est pas anodin pour nos organismes déjà éprouvés par la saison hivernale. Le système immunitaire manque de force. Alors que faire pour le soutenir et retrouver de l'énergie ? Soulager le système digestif, faire place propre pour relancer la machine. En cuisine, on joue la carte de la frugalité. Limitez les desserts sucrés, les viandes en sauces et charcuteries, les produits laitiers et bien sûr l'alcool. Pour un nettoyage efficace et tranquille, pratiquez la monodiète durant deux ou trois jours, ou chaque soir pendant une semaine. Le principe ? Ne manger qu'un seul aliment au cours d'un repas : compote de pomme ou de poire, riz complet ou encore soupe de légumes verts (poireaux, céleri, oignons, navets, brocolis, choux...) L'objectif est de simplifier à l'extrême le processus digestif (mangez de l'aliment à satiété) pour laisser au corps l'espace disponible pour détoxifier tranquillement.

La phyto en renfort

Bien sûr, vous renforcerez les effets de cette diète en vous préparant des tisanes drainantes à base d'aubier de tilleul, romarin, pissenlit, chardon Marie ou queue de cerise. Côté estomac, si vous souffrez

d'acidité, pensez à la décoction de réglisse. Antispasmodique et stimulante de la sécrétion de mucus gastrique, elle soulagera les estomacs douloureux. À éviter néanmoins en cas d'hypertension artérielle. Dernier petit truc, dont la perspective devrait en ravir plus d'un : janvier est le mois idéal pour vous offrir une séance de sauna et hammam. En plus de vous réchauffer au plus profond, elle favorisera efficacement la sortie des toxines par la peau.



Plus d'informations sur : www.clairedevilliers-naturopathe.fr

Claire Devilliers, naturopathe
www.clairedevilliers-naturopathe.fr



Conception et visualisation de votre salle de bains en



Milbled-Wimez vous conseille sur vos projets de salles de bains et de sanitaires. La qualité des matériaux proposés associés au savoir-faire de nos spécialistes vous séduiront.

Spécialiste de la salle de bain et du sanitaire

MILBLED-WIMEZ
Matériaux – Carrelages – Poêlerie – Bricolage

www.milbled-wimez.com

1000m²
d'exposition
dans vos
agences

LONGUENESSE – Av. Clemenceau – 03 21 98 01 38 – ROQUETOIRE – Rue d'Aire – 03 21 39 00 98

Retrouvez les horaires de nos magasins sur www.milbled-wimez.com



Le slow fait son retour à pas lents!

Le slow serait une question de génération ? Oui sans doute, les jeunes aujourd'hui préfèrent se prendre un « vent » sur le web plutôt que sur une piste de danse improvisée. Pourtant, cette danse ringarde ne serait pas morte... son rythme lent nous revient grâce à certains irréductibles qui l'imposent dans les soirées.

Texte : Pascal Durieux - Photos : DR

Hôtel California, le film *la Boum* et la B.O de *Ghost*... voilà résumés trente ans de slows, de pieds écrasés et de dragues maladroitement où les ados se rencontraient lors d'une soirée voire un anniversaire dans un garage en fin d'après-midi. Depuis 15 ans, cette danse est devenue ringarde dans un XXI^e siècle où tout s'accélère, où tous les jeunes adultes se parlent à coup de SMS, *messenger*, *whatsApp*, se rencontrent grâce à *happn*. Depuis deux décennies, la boule à facettes n'éclaire plus que des corps seuls qui se dévisagent pour faire la fête « à donf ». Aujourd'hui, les jeunes ne prennent plus le temps, le temps de se connaître, de se regarder, de se sentir... Triste ? Non, juste une question de tempo, un change-

ment d'ère. On se découvre autrement... Sauf que la nostalgie des années 80 et ses délires sympas reviennent à la mode. Il paraît qu'ils savaient s'amuser, que l'époque était plus facile... C'est sans doute plus complexe. Disons qu'aujourd'hui, au regard des prix inabornables des boîtes de nuit, la *night* ne fait plus recette. Les « adolescents » préfèrent se retrouver dans les bars, en soirées organisées entre amis, dans les cours de danse à deux (pas forcément en couple). Alors, cette danse qui n'était qu'une madeleine à la recherche du temps perdu pour les quadras et quinquas fait son come-back dans les salons. En effet, beaucoup se disent qu'une fois la rencontre faite sur les réseaux et autres applis, rien ne remplacera jamais le

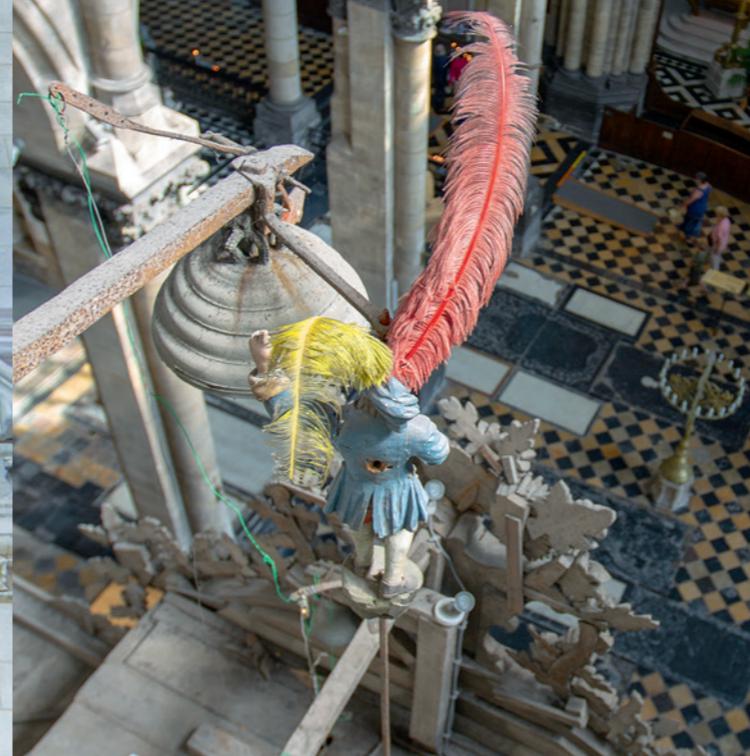
charme des sourires, la magie d'une tête qui se pose sur une épaule, la sensualité des mains qui hésitent sur une hanche et le romantisme d'un baiser déposé amoureusement sur les lèvres de sa rencontre... là, les souvenirs sont certainement plus forts qu'un message *Tinder* ! C'est sans doute pour cette raison qu'il fait son retour dans les soirées et les mariages. Une bande d'irréductibles Strasbourgeois ont même lancé une « slow party » à l'occasion de la dernière Saint-Valentin où plus de 800 invités ont langoureusement dansé ce soir-là. Alors, mort le slow ? Non, il bouge encore et revient lentement pour le bonheur de tous les nostalgiques qui pensent que le présent n'est pas à la hauteur des promesses du passé...



Horloge astrolabe, une autre vision du temps

Commandée par les chanoines de Saint-Omer en 1555 auprès de l'horloger audomarois Pierre Enguerran, l'horloge astrolabe fut livrée trois ans plus tard. Elle orne aujourd'hui la cathédrale et fait partie intégrante du patrimoine remarquable de la ville. Véritable réussite technologique, l'horloge astrolabe, en plus d'indiquer l'heure, permet à chacun de connaître la date, la position des étoiles ou le signe zodiacal actuel. Et même si elle affiche une vision particulière de la mécanique céleste, elle nous offre un autre regard sur le temps.

Texte : Fabien Cochard - Photos : Laure Decoster



Peu nombreuses au XVI^e siècle, les horloges étaient un signe de richesse et de fierté. Elles suscitaient l'intérêt des pèlerins, et l'horloge astrolabe ne manque pas de rappeler dans une inscription circulaire : « *Du lever au coucher du Soleil, toute heure est bonne pour louer le nom du Seigneur* ».

Bien plus qu'une horloge

En 1558, Pierre Enguerran achevait et livrait le fruit de son travail, résultat d'un accord conclu contre une somme de 130 florins, lui commandant la construction d'une nouvelle horloge pour la collégiale, en remplacement de l'ancienne en mauvais état. Comme prévu, celle-ci devait frapper l'heure, la demi-heure, le quart d'heure, sous la forme d'un cadran de 24 heures avec un astrolabe montrant le cours du soleil et de la lune passant et tournoyant par les 12 signes du zodiaque et les 12 mois de l'an. Surmontée d'un Jacquemart en costume d'officier de l'époque, l'œuvre du maître horloger domine aujourd'hui le visiteur, à 7,50 m du sol, avec un diamètre de 2,10 m, au-dessus du portail dit du Prévôt ou de l'Évêché - placée là depuis 1758.

Un chef-d'œuvre technique (et pourtant, elle tourne)

Le cadran se partage en deux parties, l'une fixe, le tympan figurant la partie terrestre de l'univers, l'autre mobile, représentant la voûte céleste. C'est donc une vision pré-Galilée qui est ici matérialisée : la Terre est au centre de l'univers, et tout tourne autour. La couronne extérieure comporte 24 chiffres romains (deux fois de I à XII), le XII inscrit en haut pour midi, celui du bas pour minuit.

À l'origine, le mouvement était entretenu par un câble, enroulé autour d'un tambour, au bout duquel était suspendu un poids de 47 kg à remonter tous les jours. Cette procédure contraignante a été automatisée au siècle dernier. Par le jeu d'un mécanisme complexe et ingénieux, qui a évolué et a été restauré au XX^e siècle, l'horloge figure la voûte céleste visible à Saint-Omer (zone blanche) et la partie invisible (zone noire), les principales étoiles sont représentées.

L'horloge a plusieurs fonctions : calendrier (elle indique l'heure, le mois, le jour, les saisons et les phases lunaires), astrolabe (indique la position des astres et leur hauteur par rapport à l'horizon) et astrologique (l'aiguille des heures se superpose avec le cadran du zodiaque).



On prend son temps

Et voilà, encore une d'enterrée ! Non rassurez-vous, je ne parle ni d'un animal de compagnie, ni d'une de mes amies, mais bien de l'année 2018. Vous me direz, vu le contexte des derniers jours de celle-ci, cela n'est pas plus mal. Mais soyons franc, je ne suis pas là pour parler de ça, car je suis convaincu que vous êtes plutôt en attente d'anecdotes plus croustillantes.

Texte : Olivier Roussel - Photos : DR

Bon, il y a bien eu réveillon du 31...

Même si vous vous doutez bien que la Saint-Sylvestre n'est pas (et de loin) ma date préférée, il faut bien dire que ma chère et tendre a développé, au fil des années partagées à mes côtés, une science de l'argumentation qui ferait pâlir un politicien, un prêtre dans sa chaire... ou un incorrigible supporter de l'équipe de France.

Bref, quand elle a une idée dans la tête, le moins qu'on puisse lui accorder, c'est qu'elle arrive souvent à ses fins. Donc, quand il a fallu annoncer à toute la famille qu'elle était cordialement invitée à accompagner les dernières minutes de 2018,

mon radar interne s'est mis en route. En effet, qui dit réveillon dit repas de réveillon et donc courses pour moi !

Imaginez mon désarroi quand, dans mes journées bien organisées, je dois inclure un passage dans les différents commerces. Vu le monde, je suis bien obligé d'imposer un rythme élevé, sinon, on ne s'en sort pas. Bon ma femme qui aime prendre son temps pour choisir chacun des ingrédients avec soin n'est pas vraiment ravi, mais j'avais l'impression que cela s'était bien passé. Douce illusion...

Promis, pour 2019, je me calme (un peu).

Et c'est parti pour les résolutions

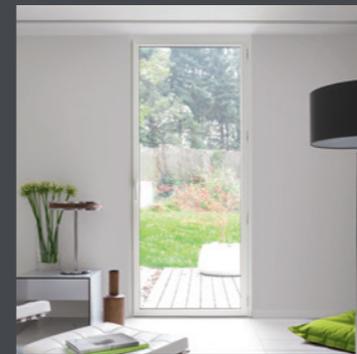
Eh oui, avec le réveillon du 31, non seulement, nous avons droit à tous les sujets de discussion qui fâchent, mais bien évidemment, pour meubler les blancs, chacun annonce, comme le veut la tradition, ses résolutions pour l'année à venir. Sauf que mon fils a souhaité légèrement modifier les « règles » du jeu. Ainsi chacun devait énoncer une résolution pour son voisin. L'idée pouvait paraître bonne, seulement elle est pour le moins périlleuse. En effet, ma femme a décrété que pour 2019, je devais adopter une « slow attitude ».

Soi-disant que je suis un peu trop nerveux (et non, cela n'explique pas cette petite hypertension constatée par le médecin) et que me calmer me serait pour le moins bénéfique. D'ailleurs, dans sa revue, ce

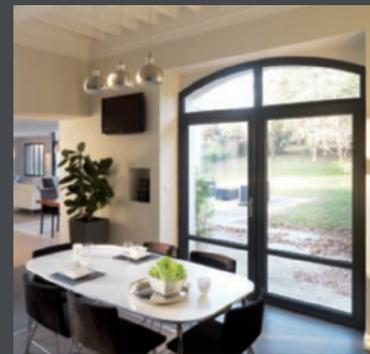
serait le secret de longévité des personnes heureuses... prendre son temps et apprendre à apprécier chaque instant de la vie sans vouloir mener un rythme effréné. Là-dessus, mes enfants prennent le relais et m'enjoignent également à « être moins speed » comme dit mon petit-fils Louis. Bon si tout le monde le dit, c'est qu'il doit y avoir un fond de vérité... alors promis pour 2019, je me calme (un peu).

Gaspard

Qui vous souhaite plein de bonnes choses pour 2019 !




BVfermetures
Spécialiste menuiserie PVC & Alu



Portes de garage - Portails - Volets roulants - Fenêtres - Motorisation



42 bis rue Nationale - Hazebrouck - 03 28 48 80 46



RUE DU BAC PARIS

Petit St. Thomas

Ouverture de la Saison d'ÉTÉ

Lundi 7 Mars

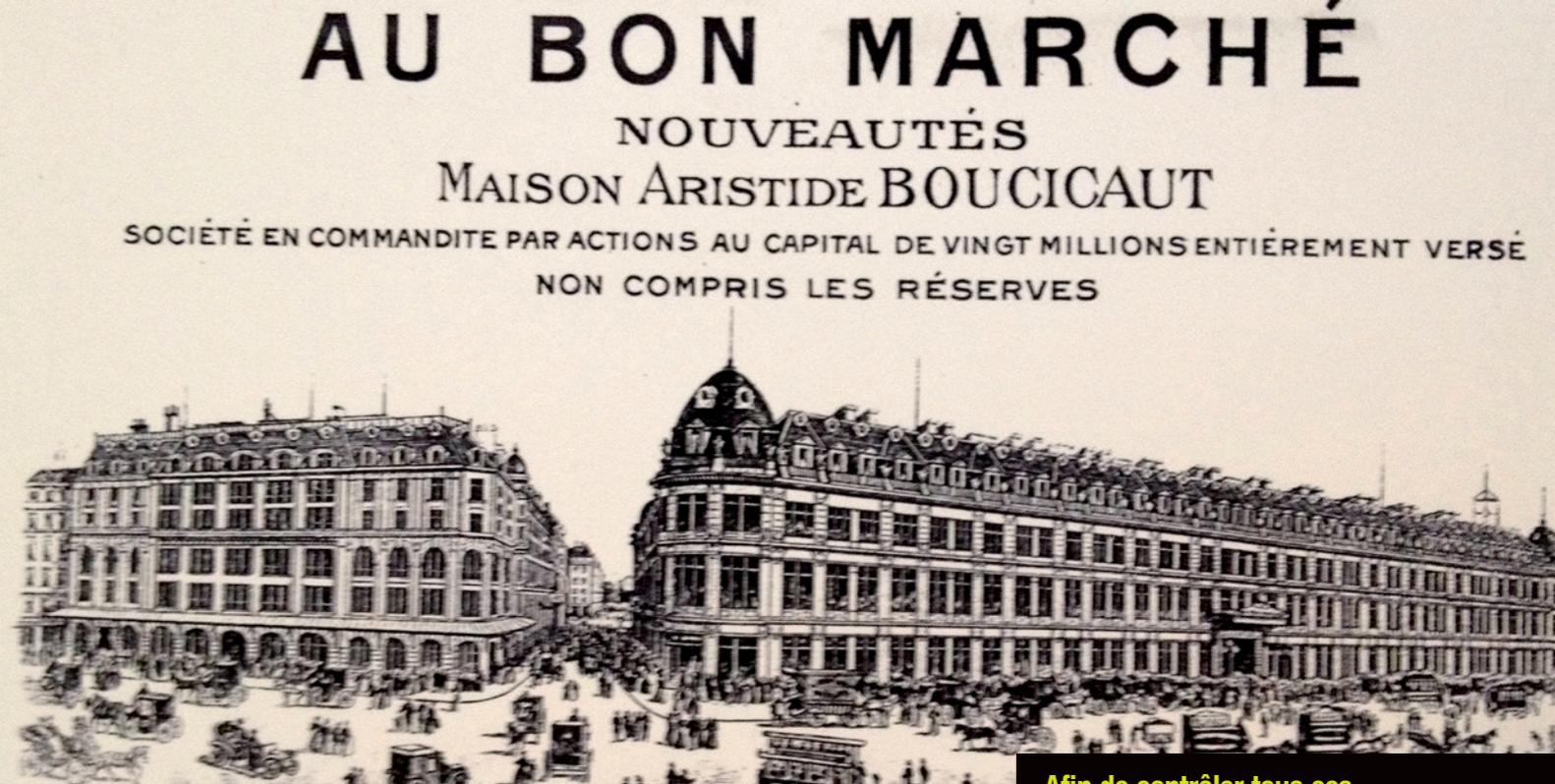
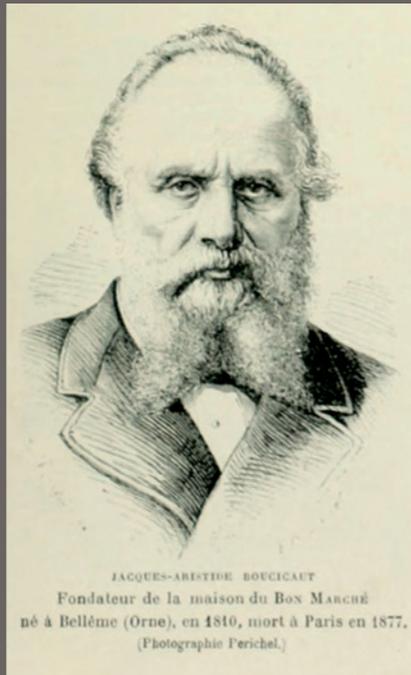
Notre grande Exposition Générale de LUNDI PROCHAIN, la plus importante de la Saison, comprendra:

- 1° Les ETOFFES NOUVELLES, les Soieries, les Lainages et les belles Impressions d'Alsace;
- 2° Nos CREATIONS NOUVELLES en Robes, Manteaux et Objets confectionnés pour la Toilette des Dames et des Enfants;
- 3° De GROSSES AFFAIRES traitées en Solde et vendues à très bas prix.

Pour en donner une idée, il suffira de dire que nous vendrons LUNDI au

COMPTOIR DES SOIERIES NOIRES

Le Satin Merveilleux DE C.-J. BONNET	Toutes Etoffes Nouvelles de haute qualité, entièrement sans sautoir pas moins de 14 à 12 ² au choix LE METRE	3^f90
Le Satin Régence		
Le Satin Princesse		
Le Satin Rhadamès		
L'Armure Vénitienne		
L'Armure Orientale		
Le Surah Double Chaîne		



Simon Mannoury, l'homme qui a su se démarquer!

Beaucoup les attendent fébrilement... Mais connaissez-vous l'histoire des soldes, d'où viennent-ils (et non pas d'où viennent-elles)? Une idée qui voit le jour dans la première partie du 19^e siècle et qui se perpétue toujours deux fois par an! Texte : Pascal Durieux - Photos : DR

Avant de parler de cette belle histoire qui fait toujours un carton, les soldes : masculin au féminin? Et bien le mot de départ est masculin et singulier. En argot, il désignait un coupon d'étoffe qui n'aurait pas été vendu. À ne pas confondre avec la solde, le salaire du soldat.

À partir du 20^e siècle, le cadre législatif a commencé à l'employer au pluriel. Aujourd'hui les soldes, même concurrentes par les soldes flottantes, le black Friday et autres jours en Or... représentent toujours un gros pourcentage du chiffre d'affaires des petits et grands magasins.

Simon Mannoury invente le magasin « moderne »

Cette idée, on la doit à Simon Mannoury, un normand qui décide de monter à Paris pour ouvrir une boutique d'étoffes et de confection en 1830. Son magasin se situe à l'angle de la rue du Bac et de la rue de l'Université, à deux pas de l'église Saint-Thomas-d'Aquin.

Tout simplement il l'appelle «Au Petit Saint-Thomas». Même s'il n'a pas été très loin pour trouver le nom, ce créatif parfois farfelu, innove en permanence et invente le magasin «moderne». Beaucoup de repères qui nous paraissent naturels aujourd'hui ont été inventés dans cette belle boutique comme la libre circulation dans les rayons, les étiquettes qui affichent un prix fixe et la vente par correspondance. Même l'événementiel lui doit la paternité, car il se passait toujours quelque chose au «Au Petit Saint-Thomas» pour attirer le chaland : des promotions certains jours du calendrier, des chanteurs débarquant dans les allées, voire un âne se promener pour balader les enfants dans le magasin. Très vite l'enseigne a du succès et l'on propose de plus en plus de produits. Bien évidemment tous ne se vendent pas et cet «entrepreneur visionnaire» a l'idée de

liquider les stocks d'inventus de la saison précédente, à prix cassés. L'idée, faire de la place pour pouvoir caser les nouvelles collections : les soldes sont nés.

« Au bonheur des dames »

Mais l'homme qui va populariser les soldes est Aristide Boucicaut. Ce jeune homme n'est autre qu'un jeune employé au rayon des châles et étoles dans le magasin de Simon Mannoury. Lorsque ce dernier ferme en 1948, Aristide Boucicaut qui d'abord travaille dans une mercerie rue du Bac, la rachète avec son épouse quelques années plus tard et en fera «le Bon Marché» qui comme vous le savez inspirera Zola pour son roman *Au bonheur des dames* (1883) et le film du même nom réalisé par André Cayatte, sorti en 1943 avec Michel... Simon, la boucle est bouclée.

Afin de contrôler tous ces déstockages, les premières lois apparaissent en 1906. En 1991 puis en 1997 est votée la «règle» des deux fois six semaines par an pour l'été et l'hiver, réduite à 5 semaines en 2008.

Zola
Au Bonheur des Dames



L'affaire est dans le sac... Avec un peu de savoir-faire !

À vos marques, prêts, achetez !!! Dans quelques jours sera donné le départ des soldes d'hiver pour une durée de 6 semaines. Un moment très attendu par les consommateurs, car en général les soldes d'hiver font un carton sur les belles pièces comme les manteaux, les chaussures et autres pulls que nous mettrons volontiers toute l'année ou presque. Beaucoup de boutiques ont sur leurs étals beaucoup de choix, car les événements sociaux de ces derniers mois n'ont pas permis d'écouler tout les stocks et les commerçants vont donc devoir afficher tout de suite des prix très bas. Mais avant de vous précipiter, il y a deux trois astuces à connaître... Suivez le guide ! Texte : Pascal Durieux - Photos : DR



Quand ?

Les soldes d'hiver débutent à 8 heures du matin le deuxième mercredi du mois de janvier, sauf si celui-ci tombe après le 12, auquel cas les soldes débutent le premier mercredi de janvier. En clair, les dates nationales officielles des soldes d'hiver 2019 sont fixées du mercredi 9 janvier au mardi 19 février soit 6 semaines de shopping de dingue !!!!

Où ?

Partout en France métropolitaine et dans les départements d'outre-mer, mais pas forcément aux mêmes dates. Pour exemple : dans les départements de Meurthe-et-Moselle, de la Meuse, de la Moselle et des Vosges, les soldes débuteront le mercredi 2 janvier 2019 et se termineront le mardi 12 février 2019.

Ne vous emballez pas, faites une cure détox shopping

Certes les soldes rendent fébriles beaucoup d'entre vous, mais ne vous ruez pas dans les boutiques avec votre carte bleue à la main en criant « j'achète ! » Sans dire que le shopping pendant les soldes est un « métier », il faut un peu de sang-froid et de savoir-faire : en effet, ceux et celles qui ont l'habitude des régimes savent bien qu'il est déconseillé de faire les courses le ventre vide. Pour les soldes c'est pareil. Faites le tri de vos armoires pour faire le point sur ce que vous avez déjà et ce que vous avez vraiment besoin. C'est pratique, voire économique.

Écrire la liste de ses envies

Entre les besoins et les envies, il y a parfois un budget difficile à imaginer, il est donc assez intéressant de se fixer deux trois pièces que l'on aimerait s'offrir. Le reste sera un plus ! Sans être rabat-joie, demandez-vous toujours si vous en avez réellement besoin, afin de ne pas vous laisser aller à des dépenses inconsidérées... votre banquier se fout complètement de cette petite veste « trop bien » !!!

Établir un budget

Fixez-vous des limites. Pourquoi ne pas emporter du liquide et laisser la carte au fond du sac pour ne la sortir qu'en cas d'urgence ?

Faire du repérage

Alors, quelques jours avant la date fatidique, vous déambulez dans les boutiques sans argent pour repérer et ne pas dépenser avant les soldes. Évitez de cacher le top ou le jean repéré dans le fond du rayon, car les vendeuses préparent toujours le magasin la veille au soir.

Soulever les étiquettes

Le prix d'origine doit être indiqué, de même que le prix soldé. S'il y a plusieurs démarques, il doit y avoir autant de prix affichés. Sachez que les articles soldés bénéficient obligatoirement des mêmes garanties que les articles non soldés.

S'habiller confort

Il faut le savoir, les soldes c'est du sport et la journée va être longue... sans aller jusqu'au baskets k-way : évitez les vêtements difficiles à enlever, car vous allez devoir essayer, essayer et essayer encore... Et des chaussures plates, sans lacets si possible. Donc, habillez-vous confortablement, pensez à la petite bouteille d'eau et à la barre de céréales voire un « Fleur de Bach spray rescue » dans le sac.

Ne pas user de violence envers autrui et être aimable avec les vendeuses

En entrant dans un magasin dites-vous bien que les vendeurs sont là depuis 7 heures du matin et que c'est éprouvant : soyez indulgents. Côté clientes, parfois certaines deviennent hystériques et sont prêtes à en venir aux mains pour une paire de chaussettes. Si cela arrive, évitez donc de les jeter dans le bac à bonnets en leur enfonçant une cagoule dans la bouche pour qu'elles se taisent... Sachez qu'il vaut mieux être que d'avoir et la non-violence est la loi de notre espèce comme disait Gandhi qui savait où était l'essentiel. Bons soldes à tous et toutes !

Soldes :

les clichés à l'épreuve du droit

Quand vient l'heure des soldes, les discussions vont bon train. Certains sont enthousiastes et traquent les bonnes affaires, tandis que d'autres se montrent réfractaires, voire suspicieux. « Avec toutes ces promos, le Black Friday et tutti quanti, les soldes, c'est maintenant tous les jours... » - « De toute façon, les prix sont gonflés juste avant l'opération » - « 75 % de réduc' ? Faut pas demander la marge... » Ces petites phrases sont en ce moment légion ! Heureusement, la branche consumériste de notre législation nous protège de telles pratiques abusives. Abordons sans plus attendre les principales dispositions de notre Code de la Consommation afin de tordre le cou à ces clichés qui ont la vie dure ! Texte : Jérémie Flandrin - Photos : DR

En premier lieu, il convient d'expliquer cette notion juridique, s'apparentant à une pratique commerciale dérogeant au droit de la concurrence dans le sens où la vente à perte y est admise. Ainsi, une réduction de plus de 75 % ne laisse aucunement transparaître un taux de marge habituel exorbitant ! Contrepartie de cette dérogation au droit commun : un cadre juridique contraignant.

En effet, le législateur a prévu deux périodes de six semaines par an dont les dates sont fixées par décret. Jouissant d'une définition juridique précise figurant à l'article L310-3 du Code de commerce, l'emploi du terme « solde » et/ou de ses dérivés est interdit en dehors de ces périodes. Les rabais consentis librement au cours de l'année, les ventes privées, les ventes en liquidation du stock et autres opérations promotionnelles répondent elles-mêmes à d'autres dispositions légales.

Ajoutons que ne peuvent être soldés que les invendus, c'est-à-dire les produits ayant été proposés à la vente et payés depuis au moins un mois avant le lancement des soldes. À l'occasion de ces



opérations, les prix démarqués, affichés sur les étiquettes ou tout autre support d'information, doivent contraster avec un prix de référence réel. Celui-ci s'apparente soit au prix conseillé par le fournisseur ou au prix le plus bas appliqué avant les soldes. À l'aune de ces obligations assorties de sanctions dissuasives, aucun commerçant n'a intérêt à gonfler artificiellement ses tarifs !

Une autre idée reçue persiste : les produits soldés ne sont ni repris ni échangés. C'est on ne peut plus faux. Aucune ristourne, aussi conséquente soit-elle, ne saurait annuler les garanties dites légales applicables en cas de vice caché ou de non-conformité. Il n'en est pas de même s'agissant des garanties dites commerciales. En dehors du cadre légal entourant les notions de vice caché et d'absence de conformité, le commerçant est en effet libre d'accorder ou non une garantie supplémentaire. Soulignons que les modalités attachées à la vente, au paiement, à la livraison, au SAV ainsi que les rabais et prix de vente communiqués par voie d'affichage ou au travers des annonces publicitaires sont nécessairement respectés. Le cas contraire s'apparenterait à une pratique commerciale trompeuse, reposant sur des « allégations, indications ou présentations fausses ou de nature à induire en erreur ». Alors, convaincu ?



Au bonheur des soldes ?

Deux noms et une époque : Aristide Boucicaut et Émile Zola. Le premier est un homme d'affaires de génie, créateur du fonctionnement moderne des grands magasins. Le deuxième analysera scientifiquement ce phénomène et le romancera dans son célèbre *Au Bonheur des Dames*. C'est donc au milieu du XIX^e siècle que naissent les périodes de soldes, le mois du blanc, les ventes massives à Noël... Texte : Pauline Percy - Photo : DR

Le principe commercial des soldes est simple. Quand les rayons sont vides après une phase intensive en termes d'achats, on ressort les stocks d'inventés du mois précédent ou même de la saison passée, et on baisse significativement leurs prix pour attirer les clients. Cette méthode est appliquée lors de deux périodes annuelles fixes : après les fêtes de fin d'année, ce sont les soldes d'hiver, puis après l'année scolaire, ce sont les soldes d'été. Le concept, au demeurant bien rodé, a fonctionné parfaitement pendant plus d'un siècle.

Puis, tout s'est accéléré. On veut acheter plus, plus vite, moins cher. Internet s'est développé de manière fulgurante et met à disposition en quelques clics un choix impressionnant de produits, venus du monde entier. Pour lutter, la réglementation autour des soldes s'assouplit, mais en ville les commerces fonctionnent en flux tendus pour réduire leurs coûts, ce qui signifie que leurs stocks diminuent. Finalement, certains consommateurs hésitent à attendre plusieurs mois un article potentiellement soldé en magasin, alors qu'ils peuvent le commander sur Internet immédiatement. Nous avons recueilli trois témoignages à propos de la question suivante : «Faites-vous les soldes et quel est votre avis sur le sujet ?»

• **T. 39 ans, chef d'entreprise, mère de famille** : «*Et bien je dois avouer que je ne fais plus vraiment les soldes. Il y a énormément de ventes privées ou de promotions toute l'année sur*

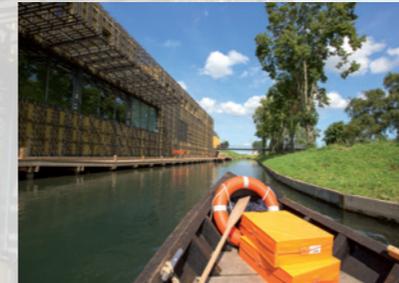
Internet. Donc je n'attends plus forcément ce moment. Sauf pour des produits très spécifiques, comme pour ma caravane et les vacances par exemple.

• **F. 35 ans, fonctionnaire** : «*Non, je ne fais plus les soldes. Mais je ne vais pas non plus comme tout le monde sur Internet. En fait, j'achète beaucoup moins qu'avant. J'achète au compte-gouttes ce dont j'ai vraiment besoin. J'ai remarqué qu'au final, je dépense moins.*

• **M. 24 ans, étudiant en médecine** : «*Oui je fais les soldes. Mais pas par « obligation » financière ou autres. Je ne suis pas pressé ni impatient, donc j'arrive à mettre mes besoins en attente, jusqu'à la période des soldes. Du coup, j'économise pas mal et je peux acheter plus de produits ou mieux encore monter en gamme au moment d'acheter. Mais les vraies périodes de soldes ont l'air de disparaître. Aujourd'hui, si tu as le temps et que tu cherches bien, tu peux faire des affaires tous les jours sur Internet...*

Visiblement les retours sont mitigés! Ceci dit, si le e-commerce permet de gagner du temps et de se faire livrer, n'est-ce pas aussi l'effervescence en ville qui crée la magie ambiante des soldes? Et l'envie d'avoir envie d'un produit fait souvent partie du plaisir dans l'acte d'achat.

Alors, profitez-vous des soldes d'hiver? Irez-vous en centre-ville, en zone commerciale, sur Internet?



TOUTE L'ÉQUIPE DE LA MAISON DU MARAIS VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNÉE ET UNE BONNE SANTÉ!!!

LES INCONTOURNABLES

EXPÉDITION EN BATEAU DANS LE MARAIS

À travers une balade enrichissante en compagnie de nos guides bateliers, découvrez la richesse de ce marais.

⌚ 1 h. Tous les jours, 9,90 € adulte et 7,50 € enfant.

VISITE DU CENTRE D'INTERPRÉTATION

⌚ Tous les jours, de 14 h à 18 h, 5,90 € ad, 4,50 € enf.

LE MARAIS RACONTÉ !

Venez découvrir notre espace d'interprétation. Maquettes, vidéos, témoignages et aquariums vous attendent pour une expérience inoubliable. Pour les enfants, un livret jeu pour découvrir en s'amusant avec Gréby sera distribué à l'accueil.

MARAI D'ICI ET MARAI D'AILLEURS // NOUVELLE EXPOSITION

Entrez dans un nouveau monde, osez-vous suivre Lord Greenmarsh, Grand Explorateur du Marais, dans ses nouvelles expéditions... ?

PAUSE « MARAIS » // ESPACE SALON DE THÉ

Profitez de notre espace salon de thé à l'intérieur.

⌚ Tous les après-midi de 14 h à 18 h.

ATELIERS LOISIRS ET ANNIVERSAIRES // JEUNE PUBLIC

À la Maison du Marais, réunis tes copains et tes copines et viens t'amuser à travers des ateliers ludiques, accompagnés d'un médiateur. À la fin de l'activité, vous prendrez le goûter pour vous remettre de vos émotions. ⌚ Tous les mercredis après-midis et les samedis après-midis. Valable à partir de 8 enfants, 9 € par enfant. Demandez-nous la liste des ateliers.

OUVERTURE EN JANVIER : 14 H - 18 H.





L'Office a sélectionné pour vous...

TOUS LES ÉVÉNEMENTS SUR www.tourisme-saintomer.com

@Pays de Saint-Omer

POUR TOUTES LES ANIMATIONS, RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS À L'OFFICE DE TOURISME ET DES CONGRÈS DU PAYS DE SAINT-OMER.

LES VISITES MERVEILLEUSES

DU 1^{er} DÉC. 2018
AU 1^{er} MAR. 2019

PAYS DE Saint-Omer

Votre imagination est la seule limite
#saintomer

26 RENDEZ-VOUS EXTRAORDINAIRES
Infos et réservations sur www.TOURISME-SAINTOMER.com

• ÉVÉNEMENTS

Les visites merveilleuses reviennent dans le Pays de Saint-Omer et le Pays de Lumbres! Découvrez ou redécouvrez le territoire pendant tout l'hiver à travers des visites merveilleuses, originales et surprenantes.

NOUVEAU : Réservez directement vos places en ligne, sur www.tourisme-saintomer.com.

Le vendredi 4 janvier, participez à une balade littéraire sur les traces de lieux qui ont inspiré des auteurs. À 18 h 30, 5 €.

Le samedi 5 janvier, venez admirer des minéraux au musée de l'hôtel Sandelin et fabriquer votre propre cristal. À 17 h, 5 €.

Le vendredi 11 janvier, passez une soirée conviviale autour d'un feu de camp. À 18 h 30, 5 €.

Le samedi 12 janvier, découvrez ou redécouvrez les trésors de Saint-Omer à la tombée de la nuit. À 17 h, 5 €.

Le vendredi 18 janvier, prenez de la hauteur et redécouvrez les monuments et la ville d'Aire sur la Lys. À 18 h 30, 5 €.

Le samedi 19 janvier, embarquez pour un voyage en bus dans le Pays de Saint-Omer, agrémenté de surprises et d'animations. À 17 h, gratuit.

Le vendredi 25 janvier, voyagez autour des points cardinaux et découvrez des saveurs et des musiques des 4 coins du monde. À 18 h 30, 5 €.

Le samedi 26 janvier, embarquez dans un train d'une autre époque et remontez le temps. À 17 h, 5 €.

• ESCAPE GAME

L'escape game de Saint-Omer change de nom et fait sa révolution! Découvrez désormais « Les énigmes de Vissery », avec un personnage incroyable qui vous accueille dès le seuil de la porte pour vous plonger dans son univers très particulier... Vous aussi, tentez l'aventure et essayez d'en sortir en moins de 60 minutes!

60 AUDOMARWOUAH!

PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

Elu par Gault & Millau parmi les 70 meilleurs Cavistes de France



le Chais

Un large choix selon vos envies et votre budget !

<p>150 Whiskies et Coffrets</p>	<p>Coffrets de vin "Plus de 400 références pour composer le coffret au budget que vous souhaitez!"</p>	<p>Bières 90 références en 33 cl, 75 cl, 1,5L, et 3L.</p>	<p>Paniers Garnis à partir de 9€⁵⁰</p>	<p>Thé "Nouveau" 60 références du Palais des Thés LE PALAIS DES THÉS</p>
---------------------------------	--	---	---	--

www.lechais.com

37, route des Bruyères - 62219 LONGUENESSE - Tél/Fax : 03 21 38 61 44 - lechais-stomer@wanadoo.fr



@lechais

Création graphique et photo Audomarwouah

Wouahscope

par Sandrine, Le St Graal, 03.21.88.28.17.

Amour, santé et travail : que prévoit notre astrologue pour ce mois de janvier ?

BÉLIER Du 21/03 au 20/04

♥ Couple, ne perdez pas de vue vos rêves, car ils sont la base même de ce que vous voulez construire. Célibataire, vous allez pouvoir redécouvrir certains plaisirs de la vie! ☞ En cas de migraines ou vertiges : reposez-vous davantage et pensez aux minéraux et lampes de sel. ☞ Ne laissez pas partir votre courage et cherchez le renouveau à la moindre occasion!

TAUREAU Du 21/04 au 21/05

♥ Couple, vous commencerez cette nouvelle année sur les chapeaux de roues : changement de décor à la maison, nouveaux projets communs... Célibataire, vous aurez visiblement toutes les chances de progresser dans ce domaine. ☞ La période ne sera pas de tout repos, mais elle sera intéressante! ☞ Faites preuve de souplesse, cela vous permettra d'innover et de passer un certain cap sans grandes difficultés!

GÉMEAUX Du 22/05 au 21/06

♥ Couple, l'attitude compréhensive et affectueuse que vous avez décidé d'adopter favorisera une ambiance pleine de bonheur! Célibataire, la bienveillance de vos astres installera autour de vous une atmosphère particulièrement chaleureuse... ☞ Oxygéenez-vous et faites un peu de sport histoire d'éliminer les excès de table... ☞ Participez activement aux projets et à tout ce qui se passera d'intéressant autour de vous!

CANCER Du 22/06 au 22/07

♥ Couple, creusez votre compréhension de l'autre, et surtout laissez de côté cette dure carapace! Célibataire, laissez votre esprit et votre cœur vagabonder pour apprécier certaines de vos rencontres. ☞ Vous réussirez à surmonter les petits maux du moment. ☞ Vous aurez encore beaucoup de choses à faire, mais méfiez-vous du perfectionnisme, regardez ce que vous avez déjà accompli et félicitez-vous-en!

LION Du 23/07 au 23/08

♥ Une transformation positive s'annonce pour la plupart des couples, les moments complices arriveront de plus en plus... Célibataire, accordez de l'importance aux voyages et à tout ce qui pourrait vous sortir de l'ordinaire! ☞ Période idéale pour suivre un programme de remise en forme. ☞ Un véritable défi sera à relever en ce premier mois de l'année avec à la clef d'excellentes perspectives!

VIERGE Du 24/08 au 23/09

♥ Couple, vous pourrez vous rapprocher en communiquant davantage et en incitant votre partenaire à sortir. Célibataire, l'étrange et l'inolite feront irruption dans votre train-train quotidien! ☞ Libérez-vous un peu l'esprit et sortez un peu de votre quotidien! ☞ Prenez votre mal en patience, de nouveaux horizons se profilent, vous allez bientôt pouvoir vous engager plus sérieusement!

BALANCE Du 24/09 au 23/10

♥ Couple, trop de choses sont restées en suspend! Profitez de cette période positive pour faire le point et vous remettre en question. Célibataire, ne laissez pas cette période « creuse » vous déstabiliser et amusez-vous! ☞ Une cure de vitamines et minéraux pourrait être utile! ☞ Il y aura certes de la compétition, mais vous aurez malgré tout de grandes chances de gravir un nouvel échelon...

SCORPION Du 24/10 au 22/11

♥ Couple, ne prenez pas à la légère la sensibilité des personnes que vous aimez, sinon vous risquez de vous faire quelques ennemis! Célibataire, vous pourrez vous montrer à votre avantage et les sollicitations ne manqueront pas en ce début d'année! ☞ Les astres vous aideront à être plus zen pour démarrer cette nouvelle année! ☞ L'ambiance sera stable, mais des efforts d'adaptation vous seront demandés.

SAGITTAIRE Du 23/11 au 21/12

♥ Couple, pourquoi ne pas prendre la poudre d'escampette avec votre partenaire, même pour un week-end? Célibataire, les astres vous permettront de vous faire apprécier, et d'élargir votre cercle relationnel. ☞ Vivre votre vie plus calmement et respecter un temps de sommeil plus long vous serait bénéfique! ☞ Ne craignez pas de viser haut, vous aurez les moyens de vos ambitions!

CAPRICORNE Du 22/12 au 20/01

♥ Couple, les astres vous apporteront la tendresse et l'attention qui vous manquent. Alors à vous de jouer! Célibataire, n'hésitez pas à montrer à certaines personnes toute l'attention que vous avez pour elles. ☞ Elle pourrait être fragilisée par un manque de sommeil. ☞ Ne remettez rien au lendemain, mettez vos dossiers à jour, vous profiterez mieux de vos week-ends!

VERSEAU Du 21/01 au 18/02

♥ Couple, quand une relation se heurte toujours au même type de problèmes, c'est qu'elle a besoin de dialogue, pensez-y... Célibataire, en quête du grand Amour, vous n'hésitez pas à élargir votre champ de bataille pour trouver l'âme sœur! ☞ Le dos causera du souci à certains natifs, pensez à la magnétite pour vous aider (minéral). ☞ Profitez des informations qui viendront à vous pour consolider vos projets de ce début d'année.

POISSON Du 19/02 au 20/03

♥ Couple, très complice avec votre moitié, votre calme et votre assurance intérieure rehausseront votre charme. Célibataire, vous pourrez compter sur vos amis et proches pour vous amuser, profitez-en! ☞ Essayez de reposer votre psychique et votre physique. ☞ Période bien chargée durant laquelle vous allez devoir faire preuve de la plus grande détermination pour avancer!

TOUTES ASSURANCES ET PLACEMENTS POUR PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

Un assureur de proximité c'est de loin la meilleure assurance



afer
Point Conseil afer

Sébastien HEDIN
Agent Général d'assurance

AVIVA

| Assurances | Protection | Epargne |

39, rue de Calais - 62500 Saint-Omer - Tél. 03 21 88 90 00 - hedin-sebastien@aviva-assurances.com

Ouvert du lundi matin au samedi midi - Orias N° 14 00 49 32 - www.orias.fr



Pas-de-Calais

Le Département

Culture



ARCHÉOLOGIE
ARCHIVES
ARTS PLASTIQUES
CINÉMA
CIRQUE
CULTURES URBAINES
DANSE
LIVRE, LECTURE
LYRIQUE
MUSÉE
MUSIQUE
NUMÉRIQUE
PATRIMOINE
THÉÂTRE

Le Département
agit pour
la culture

Hiver 2019
Cultures
de
saison

pasdecalais.fr
03 21 216 216