

LIFE STYLE - TOURISME - CULTURE

# AUDOMAR

N°51

# WOUAH!

Avril 2019  
Gratuit

LE MAGAZINE À VOIR ET À AVOIR

ON FAIT  
**LE VIDE**  
ET ON SE **MET**  
AU **VERT !**



# MILBLED-WIMEZ

Matériaux – Carrelages – Poêlerie – Bricolage

**WEEK-END  
PORTES  
OUVERTES**

**4 JOURS  
EXCEPTIONNELS**

VEN. 5 AVRIL  
SAM. 6 AVRIL  
DIM. 7 AVRIL  
LUN. 8 AVRIL

2019

8H30 À 12H00 / 13H30 À 18H30  
DIMANCHE NON-STOP

**40<sup>ÈME</sup>  
FOIRE  
AUX  
CARRELAGES!**

**ET AUX PRODUITS D'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR !**

Pour tout achat effectué sur le week-end  
UNE CHANCE DE GAGNER à notre grand jeu  
.....**40 CADEAUX**.....  
POUR 40 ANS DE FIDÉLITÉ

DEPUIS 1946

ROQUETOIRE (62120 AIRE-SUR-LYS) - 03 21 39 00 98

ÉDITO

Faire **le vide...**  
et se mettre au **vert!**

« Il faut cultiver notre jardin ». C'est par cette phrase sibylline que Candide, célèbre personnage voltairien, conclut ses pérégrinations initiatiques. Que souhaitait-il dire par là ? Non pas que nous devons tous acquérir la main verte, mais plutôt qu'il nous appartient de changer les choses, de faire évoluer la société.

Pour l'arrivée du printemps, notre rédaction lui emboîte le pas, au propre comme au figuré, au travers de ce numéro résolument « vert ». Dans ce monde où tout va très (trop) vite, où les préoccupations sociales, économiques et environnementales peinent à confluer, un retour de chacun à la terre ne pourrait que porter ses fruits !

Mais avant de parler jardinage, nous consacrerons la première partie de ce numéro au néant. Drôle d'idée, n'est-il pas ? C'est à l'occasion d'un brainstorming laborieux que nous constatâmes que la perspective du vide nous hante tous invariablement. Pourtant, Melissos de Samos affirmait en son temps que « rien n'est vide, car le vide n'est rien et ce qui n'est rien ne peut être »... Nous voilà à demi rassurés ! En certaines circonstances, « faire le vide » peut au contraire procurer un bien fou...

Excellente lecture à toutes et tous !

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 Devillers, Pascal Durieux, Jérémie Flandrin, Mam'zelle Adèle, Pauline Percy, Olivier Roussel • Photographes : Laure Decoster, DR • Photo de couverture : DR • 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

AUDOMARWOUAH! 3

# Trois tailles de SUV, un seul état d'esprit.



Hyundai KONA

À partir de  
**175 €** /mois<sup>(1)</sup>

LLD 49 mois. 40 000 km.  
Sous condition de reprise

**SANS APPORT**

**NOUVELLE CONCESSION À SAINT-OMER**



Pendant les journées test & love, essayez les SUV Hyundai i20 Active, Tucson et KONA et leurs technologies avant-gardistes.



**LEMOINE** | **HYUNDAI SAINT-OMER**

AVENUE ARTHUR RIMBAUD LONGUENESSE [WWW.LEMOINESAS.FR](http://WWW.LEMOINESAS.FR) 03 59 79 95 00



\* Consommations mixtes de la gamme i20 (l/100 km) : 4,8 - 5,8 / Émissions CO<sub>2</sub> (g/km) : 109 - 121.  
Consommation cycle mixte de la gamme Tucson (L/100km) : 4,7 - 7,2 / Émissions CO<sub>2</sub> (g/km) : 123-159.  
Consommation cycle mixte de la gamme KONA (L/100km) : 4,1 - 6,3 / Émissions CO<sub>2</sub> (g/km) : 109-139.  
(1) Location Longue Durée 49 mois/40 000 km pour un Hyundai KONA 1.0 T-GDi 120 Initia, sous condition de reprise. **SANS APPORT**, 49 loyers de **175 €**. Modèle présenté : Hyundai KONA 1.0 T-GDi 120 Executive avec peinture métallisée : **SANS APPORT**, 49 loyers de **269 €**. Offre réservée aux particuliers, valable du **01/04/2019** au **30/04/2019** dans le réseau participant, dans la limite des stocks disponibles, si acceptation par Cetelem Renting, RCS Paris 414 707 141. Hyundai Leasing est la marque sous laquelle Hyundai distribue les produits de Cetelem Renting. Détails: [hyundai.fr](http://hyundai.fr). \*La garantie 5 ans kilométrage illimité de Hyundai s'applique uniquement aux véhicules Hyundai vendus initialement par un Distributeur Agréé officiel Hyundai à un client final, conformément aux termes et conditions du carnet de Garantie Entretien & Assistance du véhicule. Test & Love by Hyundai : L'essayer, c'est l'aimer. Par Hyundai.

# Sommaire

08 MAM'ZELLE Adèle



FAIRE LE VIDE en méditant 18



26 LA PLACE DES DÉCHETS, CE N'EST PAS QUÉ LA POUBELLE



46 LA PERMACULTURE? QUESACO?



40 L'EAU, SOURCE DE VIE



38 UN BALCON nommé plaisir



16 ÊTRE ou ne pas être?



14 VERRE À MOITIÉ VIDE ou à moitié plein?



44 UN JARDIN qui nourrit



34 LA RUBRIQUE DE GASPARD



Mais aussi...

- 03. Édito
- 06. Le vide
- 10. L'angoisse de page blanche
- 12. Trébucher et tomber dans le vide...
- 20. Les Meubles Coppin
- 22. Vide-grenier et vide dressing
- 24. Vide zéro

- 28. Vide de l'espace
- 30. On se met au vert!
- 32. SmageAa
- 36. Gestion et qualité de l'eau
- 42. D'où vient l'eau
- 48. Terre de lien
- 50. Jardin d'Eden et Arche de Noé

- 52. Grainothèque
- 54. La rubrique naturo
- 56. La recette de Justine
- 58. Wouahscope
- 60. L'agenda du mois

# Le vide...



Nous connaissons tous l'aphorisme d'Aristote, « la nature a horreur du vide ». Le célèbre savant antique entendait bien sûr par-là que tout espace de ce monde est nécessairement rempli de « choses », même si celles-ci ne sont pas perceptibles par nos sens. Force est de constater que l'être humain abhorre également le néant. La notion de vide, par essence inconcevable et inexprimable, est en effet synonyme d'inconnu, de mort. La perspective du « vide » au sens figuré réveille en outre nos pires angoisses. Les seuls exemples du vide existentiel ou de la chute dans le vide sont assez évocateurs. A contrario, la notion de vide peut se trouver associée à des thèmes plus positifs, comme la méditation et la recherche du bien-être... Alors, prêt à affronter le vide ?

6 AUDOMARWOUAH!



DS AUTOMOBILES

DS 7 CROSSBACK

*De l'audace  
naît l'excellence*



DS propose TOTAL. DSautomobiles.fr  
Spirit of avant-garde - L'esprit d'avant-garde.  
CONFORMATIONS MIXTES ET EMISSIONS DE CO<sub>2</sub> DE DS 7 CROSSBACK : DE 3,9 A 5,9L/100KM ET DE 101 A 135 G/KM (données provisionnelles en cours d'homologation). Automobiles Citroën RCS Paris 642 050 199

**DS STORE SAINT-OMER**

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

GRUPE  
**sofida**  
L'AUTOMOBILE PASSIONNEMENT

# Mam'zelle Adèle

## fait le vide de rien

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

**Le médecin :** Effectivement, ça peut être utile quand la coupe est pleine.

**Adèle :** Mais c'est à partir de là que tout devient très compliqué. Le problème n'est pas tant de retirer tout ce qui me ronge, me mine ou me questionne... Mais pour laisser place à quoi? À rien? Quelle angoisse...

**Le médecin :** Adèle, vous avez peur du vide!

**Adèle :** Mais pas du tout, ce n'est pas le vide qui m'effraie, j'ai peur de rien! Si je savais ce qu'il y a dans rien, je serais tout de suite rassurée. Vous arrivez à concevoir «rien», vous?

**Le médecin :** Difficilement.

**Adèle :** Imaginez une étendue infinie de rien, l'immensité du néant, l'absence de tout... Sans savoir de quoi rien est fait... Voilà de quoi avoir le vertige!

**Le médecin :**

Écoutez-moi bien Adèle, je veux bien tout, mais vous vous posez beaucoup trop de questions avec rien.

**Adèle à elle-même :** «De quoi le vide est-il plein? Plein de rien! C'est quoi rien? C'est vide!» C'est plutôt abstrait comme concept. Vide et rien, c'est la même chose selon vous?

**Le médecin :** Le rien, c'est vide de tout.

**Adèle :** Docteur, si nous partons du principe que le vide c'est ce qui reste dans un récipient une fois qu'on en a tout extrait. Vous êtes d'accord?

**Le médecin :** Sur le principe oui.

**Adèle :** Très bien, dans ce cas, prenons l'exemple d'une cruche remplie d'eau. Que faut-il faire pour qu'elle soit vide?

**Le médecin :** Enlever toute l'eau.

**Adèle :** C'est ça! Une fois qu'il n'y a plus d'eau, qu'est-ce qu'il reste?

**Le médecin :** Rien.

**Adèle :** Mais non pas rien, il reste le vide! Et s'il reste quelque chose, ça veut dire que ce n'est pas rien... Donc, le vide existe ET il n'est pas rien!

**Le médecin :** C'est tordu, mais ça se tient! Mais tout ça pour quoi?

**Adèle :** Pourquoi? Mais pour m'aider à faire le vide. Me voilà

soulagée, je ne crains plus de me noyer dans l'océan du néant. Puisque je sais que le vide n'est pas rien.

**Le médecin :** Donc?

**Adèle :** Donc... Si je veux faire le vide, je dois tout enlever, absolument tout, sauf le vide... Il me restera toujours quelque chose...

*Selon vous,  
le vide est plein de rien.  
Pfff, je m'y attendais!  
(Un temps) Et le rien?  
C'est fait de quoi?*

**Adèle perplexe :** Docteur, je me questionne! De quoi le vide est fait?

**Le médecin :** Eh bien... Comme ça, je dirais de rien.

**Adèle :** Selon vous, le vide est plein de rien. Pfff, je m'y attendais! (Un temps) Et le rien? C'est fait de quoi?

**Le médecin après un temps :** Je ne sais quoi vous répondre Adèle...

**Adèle dépitée :** Et voilà... Vous ne trouvez rien à répondre... ça ne va pas arranger mes affaires!

**Le médecin :** Mais de quelles affaires vous parlez Adèle?

**Adèle :** C'est simple Docteur. Des fois, je me dis : Adèle, c'en est trop! Fais le vide!

# Monsieur Store



STORES - PERGOLAS

PORTAILS - VOILETS

PORTES DE GARAGE

www.monsieurstore.com



## 1000 façons d'aimer sa maison



### Grace Darbon

du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h  
28 Rue de l'Église - 59190 HAZEBROUCK  
Tél : 03 28 41 83 58  
www.monsieurstore.com/hazebrouck



LE VIDE



## Noir sur blanc

Avez-vous déjà eu cette angoissante angoisse de la page blanche ? Ce léger, mais très désagréable vertige qui vous envahit lorsqu'un professeur vous tend le sujet d'un examen scolaire qui déterminera votre avenir ; qui vous submerge lorsque votre patron vous demande un rapport urgent qui engagera votre poste au sein de l'entreprise ; qui vous donne une suée lorsque vous vous lancez dans la rédaction d'un poème d'amour pour une demande en mariage. Texte : Pauline Percy - Photo : DR

Il s'agit certainement d'une sensation que chacun a déjà ressentie au cours de sa vie. Que ce soit pour le plus timide ou le plus extraverti, pour le plus laconique ou le plus bavard, l'écriture reste un exercice bien particulier qui n'est jamais facile. On peut avoir mille idées à la minute et être dans l'impossibilité totale de coucher trois mots sur un papier. On croit avoir échafaudé un argumentaire en béton pendant des heures dans sa tête, et être tétanisé devant une page Word qui attend en vain le moindre caractère. Avant de rédiger un article pour le magazine Audomarwouah par exemple, il y a toujours quelques instants de doute et d'incertitude : « Le thème de l'angoisse de la page blanche ? Oui, sans aucun problème ! Je m'en occupe. Gloupsss... »

Pourtant, nous en sommes tous capables. Bien sûr, l'orthographe est un art complexe qui n'est pas maîtrisé par tout le monde. Évidemment, le vocabulaire employé est plus ou moins riche en fonction du bagage littéraire. Effectivement, le volume peut varier suivant la quantité de données que l'on souhaite transmettre. Cependant, rien ne sert de paniquer (c'est pire) ! Une pensée traverse votre esprit ? Écrivez-la sans jugement. Telle quelle. Elle sera probablement floue, non aboutie, à creuser, à reformuler voire à raturer. Mais c'est un cap que même les écrivains chevronnés

doivent franchir. Un cap psychologique et symbolique qui permet de dédramatiser et de prendre confiance en soi. « Allez, je me lance et j'avise ensuite » devrait être votre credo. Sans tabou, sans censure, une fois notée même au brouillon, la pensée abstraite devient palpable. À présent qu'elle a le mérite d'exister grâce à vous, elle peut être travaillée, remaniée, peaufinée... Jusqu'au niveau d'exigence qui dépendra des capacités et des ambitions. Votre poème maladroitement écrit reste une déclaration d'amour touchante. Votre dissertation bancale, mais engagée, ne vaudra pas un zéro pointé. Enfin, votre patron vous a demandé une note sur la procédure qualité interne du service, pas sur le moyen d'éradiquer la faim dans le monde sous peine d'être licencié sur le champ sans indemnités.

Ainsi, il existe une crainte légitime de ne pas réussir à écrire ce que l'on souhaite exprimer précisément. D'ailleurs, est-il jamais possible d'y arriver ? Il peut également s'écouler du temps avant de dégainer le crayon et de faire couler l'encre. Mais l'angoisse est une anxiété existentielle teintée d'un mal-être psychologique puissant. Or, n'oublions pas que l'écriture doit rester un plaisir. N'ayez pas peur et écrivez. De la liste des courses au plus long des romans, les mots sont toujours beaux.

SON-IMAGE-MULTIMÉDIA-MÉNAGER-CHAUFFAGE

# CONNEXION

# 15 ANS

Ça se Fête !

Dans la limite des stocks disponible et jusqu'au 21 avril.



Lave-linge WHIRLPOOL

Réf : FWG91484WSFR

9Kg 1400 tours/min

A+++

529€ 399€

Dont eco-part

-50€ de remise différée = 349€\*

\*Prix payé après remboursement différé par Whirlpool (Du 15/03 au 15/06 2019)



Réfrigérateur combiné BEKO

Réf : RCNE520E30DZXP

Neo Frost - 450 L

Inox avec distributeur

799€

649€

Dont eco-part

Zone C<sup>ale</sup> face à Auchan 11 Av. des Frais Fonds à Longuenesse - 03 21 12 01 20

connexion.stomer@etsmasse.com - Commerçant Franchisé Indépendant

CONNEXION Fruges - 03 21 47 51 00 - CONNEXION - Hesdin - 03 21 81 90 01

# Trébucher et tomber dans le vide... avant de se réveiller!

«Alice se leva d'un bond, car il venait de lui traverser l'esprit qu'elle n'avait jamais vu de Lapin avec gilet, gousset, et montre. Enflammée de curiosité, elle s'élança à travers le pré à sa poursuite et arriva fort heureusement juste à temps pour le voir s'engouffrer dans un large terrier sous la haie (...). Le terrier s'enfonçait horizontalement comme un tunnel, puis il s'inclinait brusquement, si brusquement qu'Alice n'eût guère le temps de songer à s'arrêter avant de se sentir chuter dans un puits très profond... » Texte : Jérémie Flandrin - Photos : DR



**E**n matière de délires oniriques, la célèbre héroïne de Lewis Carroll détient sûrement la palme. Elle ne constitue toutefois en rien une exception. Nombre d'entre nous passent en effet leurs nuits dans une dimension parallèle dénuée de toute logique, également truffée de « terriers », de puits sans fond ou de précipices. Nous les découvrons à l'occasion de nos errances dans les méandres de nos songes, lorsque, de manière soudaine, le sol se dérobe sous nos pieds. S'ensuit alors une chute, bien souvent terrifiante, déclenchant un réveil brutal des plus angoissants et désagréables! Qui n'a jamais vécu cette expérience?

Du côté de l'onirologie (ou étude des rêves), les interprétations de ce phénomène sont multiples et dépendraient à la fois du profil du rêveur et de son vécu, ainsi que du scénario entourant la chute. Une chose est certaine, une descente en chute libre n'est jamais un bon présage!

Cela augurerait effectivement des difficultés à venir, une maladie, la banqueroute, le déshonneur... Le point de vue religieux, et notamment judéo-chrétien, n'est guère plus rassurant : ce type de rêve révélerait une faute grave passible de la déchéance pure et simple, à l'instar du péché originel d'Adam et Ève ou des turpitudes de Satan qui leur valurent un brutal exil sur Terre.

Les sciences humaines et sociales nous accordent également d'autres interprétations. C'est le cas de la psychanalyse fondée par Sigmund Freud. Selon ce dernier, le rêve constituerait une manifestation de notre inconscient et de nos pensées refoulées. Une chute au cours des songes pourrait, en ce sens, traduire une certaine frustration par rapport à des désirs inassouvis ou une prise de conscience de nos limites, de notre fragilité. Selon Carl Jung, père de la psychologie analytique, le rêve jouerait en sus un grand rôle dans le rétablissement de notre équilibre psychologique. Au

cours d'un songe, la sensation de chute pourrait ainsi symboliser le lâcher-prise et l'acceptation d'un changement profond de notre personnalité.

Notons que ce type de rêve intervient généralement durant la phase d'endormissement. À partir de ce constat, la science apporte trois explications d'ordre physiologique à cette désagréable sensation : elle pourrait résulter du relâchement des muscles précédant la phase du sommeil, d'un « bug » du corps, qui ne s'est pas encore adapté au passage de la position verticale à horizontale et/ou d'une forme de décompensation produite par le déséquilibre existant entre une activité cérébrale intense et un corps détendu.

Enfin certains éthologues avancent une théorie on ne peut plus surprenante et iconoclaste : le sentiment de tomber dans un rêve serait un instinct de survie hérité des hommes primitifs dormant dans les arbres...



## Pas plus que la moitié, s'il vous plaît

La plupart des éminents pratiquants de ce que l'on nomme parfois les sciences dures, c'est-à-dire ces chers physiciens, biologistes ou autres mathématiciens, réagiraient à peu près de la même manière devant l'énoncé suivant : si nous versons 50 ml de liquide dans ce contenant de 100 ml. Ce dernier devient-il alors à moitié vide ou bien à moitié plein ? Leur rigoureuse réponse serait unanime : c'est exactement pareil. Et ils n'auraient pas tort. Ce serait même techniquement on ne peut plus vrai ! Texte : Pauline Percy - Photos : DR

Pourtant, d'autres professions appartenant plutôt aux sciences dites molles comme les philosophes, les sociologues ou encore les psychologues, auraient un tout autre regard sur la question. Ou du moins sur la réponse. « *Bien sûr que non ce n'est pas pareil* », s'offusqueraient-ils, avant d'ajouter une phrase débutant par « *ça dépend de* ». En effet, devant une même réalité, seul le ressenti subjectif compte. C'est d'ailleurs justement ces réactions différentes face à ce fait objectif qui rendent l'étude des comportements sociaux intéressante. Pourquoi un individu voit-il le verre à moitié vide alors que son voisin le juge à moitié plein ?

C'est un peu comme quand il pleut. Il y a ceux qui craignent pour leurs cheveux et ceux qui sont ravis pour la pelouse. C'est un angle de vue à adopter. Et l'on peut effectuer cette distinction plus ou moins positive dans de nombreuses situations : un rendez-vous manqué (je n'ai pas rencontré la personne prévue, mais à la place j'ai discuté avec une amie); une erreur de trajet (j'ai mis 15 minutes de plus, mais j'ai admiré un paysage inconnu); un entretien d'embauche raté (je n'aurai pas ce job, mais il ne me correspondait pas).

Y a-t-il un choix pertinent à faire ? Est-ce plus judicieux de le voir vide ou de le voir plein ce fameux verre ? Tout coach en développement personnel conseillerait l'option n° 2. Car, quand vous ne pouvez pas changer un fait établi - ici, aucun moyen à l'horizon de remplir le verre à ras bord - il faut se contenter de la situation avec

résilience et optimisme, même si cela est un peu forcé parfois. Une petite roue vertueuse se met alors en marche, embarquant avec elle sur son passage une ribambelle d'ondes positives. Si je considère que mon verre est à moitié plein, je suis content. Je savoure donc je souris. Comme je souris, des gens s'approchent de moi pour profiter de ma gaieté et engager la conversation. Nous passons alors un merveilleux moment ensemble. Peut-être même que le barman remplira mon verre à nouveau constatant la bonne ambiance générale ! C'est une métaphore un peu filée pour parler de la vie, certes, mais si nous allons au bout de cette image, en l'estimant vide ce verre, j'aurais avalé le liquide en deux gorgées, en boudant, et en quittant le bar rapidement tout en râlant. Pour finalement terminer la soirée seule et énervée. Pourtant au départ, j'avais le choix de l'angle...

Et vous, vous le voyez plutôt comment votre verre ?



Consommations mixtes : 5,23-7,44 l/100 km - CO2 : 138-170 g/km (conformes au règlement (UE) 2017/1151).

## Nouvelle Classe B.

N'écoutez que vous-même et profitez du plus avant-gardiste des monospaces premium. Place à la connectivité grâce à l'écran digital tactile WIDESCREEN. Place à l'intelligence avec l'assistant vocal "Hey Mercedes" de série qui s'adapte à son conducteur jour après jour. Place à la sécurité avec les systèmes d'aide à la conduite issus de la Classe S. Place à la liberté. Place à la famille. Place à vous.

Mercedes-Benz



LE VIDE

# Être ou ne pas être

Peur de mourir. Crainte de l'avenir. Sentiment d'abandon. Frayeur de l'inconnu. Non-sens de la vie. Perte d'identité... Ça ne fait pas rêver, n'est-ce pas? Ces émotions angoissantes sont ressenties lorsque l'on est attiré par un vide dit existentiel. Et ça donne le vertige... Texte : Pauline Percy - Photo : DR



« **L**a nature a horreur du vide », entend-on dans certaines situations quotidiennes. L'expression, adage devenu familier, a pourtant été affirmée par un philosophe antique on ne peut plus sérieux : Aristote. Si on l'emploie trivialement aujourd'hui pour parler d'un salon que l'on souhaite meubler à outrance ou d'un tableau que l'on peint jusqu'au dernier centimètre carré de toile, en sciences, c'est techniquement l'idée que le « rien » n'existe pas. Quand on s'y arrête quelques instants, cela paraît étrange. Même s'il n'y a pas d'odeur, pas de saveur, pas de couleur, pas de douleur, il y a toujours et partout « quelque chose » qui « existe ».

### « Le spleen n'est plus à la mode, c'est pas compliqué d'être heureux » (Angèle, Tout Oublier)

Pour éviter de penser à ce phénomène étonnant et déroutant - car par ricochet, si le rien n'existe jamais, qu'en est-il de nous après la mort? - nos civilisations modernes, moins croyantes qu'auparavant, ont trouvé une parade : tromper l'ennui coûte que coûte. En effet, une vie vide de contenu laisse du temps pour cogiter, c'est-à-dire pour penser à l'impensable fin de son existence, et nous remplir de doutes. À quoi bon vivre, si c'est pour disparaître en un claquement de doigts et se retrouver dans le néant? Dans ces moments-là, la foi en un paradis rassurant rend effectivement plus serein face à l'échéance. Quoi qu'il en soit, quand ces questions polluantes deviennent récurrentes dans notre esprit, cela peut créer un mal-être existentiel fort

qui devient pathologique. Deux chemins. Soit l'individu réagit à cette peur du vide en s'engouffrant dans une dépression (las de tout, amorphe, apathique, léthargique) : c'est le spleen baudelairien (Les Fleurs du mal). Soit au contraire, il comble sa vie en allant à 200 à l'heure (agenda de ministre, stress, désorganisation, addictions, insomnies) : c'est le burn-out inévitable. La troisième voie possible est le lâcher-prise, art de vivre difficilement atteignable...

### De l'art de s'ennuyer

L'ennui, notion relative, est une attitude passive peu valorisée de nos jours, alors qu'elle développe énormément la curiosité et l'imagination. Les artistes le constatent souvent, ils sont productifs quand ils s'ennuient, rarement lors d'une période hyperactive. Certains pensent qu'exister ne veut pas forcément dire vivre (dans le sens de vibrer pour la vie). Personne n'a décidé d'exister, et donc de devoir mourir. Mais nous pouvons choisir de vivre. On en revient à l'agenda de ministre : passer des journées usantes et denses en subissant des réunions interminables, en acceptant la compagnie d'individus que nous n'apprécions pas, en répondant à des milliards de mails, est-ce vivre? Un moine bouddhiste vous rétorquera que méditer intensément en solitaire des heures durant lui procure du sens et une émotion qui le comblent amplement. Il ne s'ennuie pas le moins du monde, malgré le vide autour de lui.

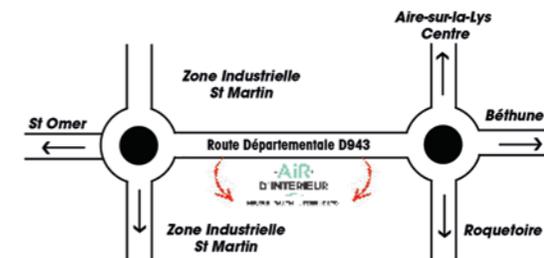
# • AIR • D'INTERIEUR

MEUBLE | SALON | LITERIE | DECO

By Justine VASSEUR



79 route départementale  
**AIRE-SUR-LA-LYS**  
03 91 92 82 34



Ouvert  
du mardi au samedi,  
de 10h à 12h  
et de 14h à 19h.  
Le dimanche  
de 15h à 19h.

# Faire le vide

## pour faire le plein

Relisez lentement le titre en toute conscience. L'expression est étrange quand on y pense. Il faut réussir à faire... le vide. En effet, lorsqu'un individu est stressé, fatigué, éparpillé et même « vidé » on lui préconise justement de « faire le vide dans sa tête ». C'est le corps entier qui le remerciera. Pourquoi et comment faire ? Un peu à l'instar d'une batterie d'ordinateur qu'il faut épuiser totalement avant de la recharger et d'éviter ainsi d'abîmer la machine entière. Texte : Pauline Percy - Photos : DR

L'activité à la mode qui comporte de plus en plus d'adeptes est la technique vieille comme le monde de la méditation. Pour certains néophytes cartésiens, on est à la limite de la pratique sectaire. Pour les habitués, elle est devenue indispensable dans leur vie quotidienne.

### Méditer est un exercice ancestral

Il consiste à focaliser son mental sur une seule pensée ou un seul objet. Il peut s'agir d'une partie du corps, d'une personne précise ou encore des moutons qui sautent... À chaque fois, le principe est identique. En se concentrant un maximum sur quelque chose de fixe, on finit par se relaxer et ressentir des émotions zen et calmes. Cet état détendu permet bien

souvent de trouver une réponse évidente à une question, de s'endormir sereinement ou de relativiser un problème. Bref de faire « reset », de mettre le corps en veille, puis de redémarrer le tout en ayant mis à la corbeille quelques logiciels inutiles, voire néfastes. On redevient alors plus puissant. Bien qu'il existe différents courants et diverses méthodes, la méditation nécessite des préalables favorisant la relaxation et la pleine conscience. Si vous souhaitez essayer, il est conseillé - de manière très résumée - de :



- S'habiller confortablement (jogging, pyjama...), sans avoir ni trop chaud, ni trop froid.
- S'installer dans un endroit tranquille et douillet (sur un canapé, dans votre chambre...).
- Mettre un fond de musique apaisante si besoin.
- Trouver une position idéale, la plus naturelle et agréable possible (allongé, assis en tailleur, adossé à un coussin...).
- Choisir le sujet à fixer (un thème, votre corps, un problème...) et fermer les yeux.
- Commencer une respiration profonde en gonflant le ventre et en expirant l'air. Faites-le plusieurs fois, vous ressentirez peut-être un petit vertige. Ensuite, concentrez-vous.



Le cerveau s'évadera un peu au début vers des pensées multiples. Ce n'est pas grave ! Respirez alors de nouveau et recadrez-le sur le sujet choisi en amont. Peu à peu, il devrait moins se disperser. Au bout de quelques minutes de pratique, au minimum vous serez à moitié endormi, au mieux vous ressentirez des sensations nouvelles et fortes. À vous de jouer ! Rien de magique dans cette discipline. D'ailleurs, les enfants peuvent également en profiter. Dans leur vie hyperactive durant laquelle ils sont sollicités par de si nombreux écrans, la pause « méditation » possède des bienfaits énormes. Si ce terme vous effraie un peu, dites-vous qu'il s'agit en fait, globalement, de la demi-heure de lecture reposante avant de dormir ou pour certains de la prière du soir.





monsieur  
**meuble**  
créateur d'ambiances

C'est une enseigne emblématique d'Hazebrouck. 135 ans d'existence, 5 générations, une référence pour tous les amoureux du beau, de la qualité et de l'originalité et qui a toujours su se renouveler pour nous surprendre. Venez découvrir la nouvelle collection! Texte : Claire Decraene - Photos : Laure Decoster

Plus qu'un magasin de meubles - **Les Meubles Coppin** à Hazebrouck, sous l'enseigne **Monsieur Meuble**, c'est un show-room de 1000 m<sup>2</sup>, idéal pour dénicher un salon, des meubles de salle à manger et au-delà tout l'univers du séjour, de la cuisine, de la chambre, du dressing et de la salle de bain. « *Monsieur Meuble est une référence, la meilleure enseigne traditionnelle de meubles en France pour la qualité de son offre et son rapport qualité-prix*, explique Jean-Baptiste Coppin, le dirigeant. *Nous avons une puissance d'achat exceptionnelle tout en étant indépendants. Un acheteur parcourt l'Europe pour acheter les plus belles collections du moment, exclusives bien sûr* » (NDLR 130 magasins en France). Mais **Les Meubles Coppin** offrent aussi une visibilité sur le savoir-faire de grandes marques incontournables comme *Stressless*, ou *Expert Litier*, reconnues pour le confort de leur gamme et leur qualité.



### Le savoir-faire en héritage

Dès l'entrée, des photos anciennes agrandies retracent la longue saga familiale commencée en 1883! Auguste-Louis Coppin, le premier, ouvre un atelier de menuiserie-ébénisterie dans un petit village proche d'Hazebrouck. En 1908, Albert Coppin développe cet atelier, mais c'est Roger qui s'impose en installant en 1936 son premier magasin à Hazebrouck et s'installe sur la place du Général de Gaulle en 1960. En 1974, son fils Jean-Louis développe le négoce en s'installant en 1989 à Lomme et en 2003 à Seclin sur 4000 m<sup>2</sup>.

« *Nos 3 sites principaux sont situés à Hazebrouck, Arras, Seclin et Amiens, continue Jean-Baptiste Coppin, qui a repris l'entreprise familiale en 2003. J'ai grandi avec l'entreprise. Reprendre l'affaire était une évidence. Bien sûr l'ancienneté a de l'importance. Être une entreprise familiale depuis 5 générations, c'est un gage de qualité pour nos clients. Nous avons su évoluer avec le temps pour être toujours à leur écoute tout en étant toujours à la pointe de l'innovation. Notre équipe compte différents corps de métiers experts dans leur domaine. L'un de nos ébénistes, parmi nos 25 salariés, a 40 ans de maison* », explique Jean-Baptiste Coppin.

### Conseils et prestations sur-mesure

Équipée d'un logiciel de conception 3D, l'entreprise a fait du sur-mesure sa spécialité. « *À 20 cm près, on peut vous proposer un canapé sur mesure. Qualité de mousse, tissus, cuirs, accoudoirs, têtes, c'est vous qui composez votre salon avec les conseils de nos spécialistes.* » Personnalisation, suivie de la conception jusqu'à la pose, vous pouvez faire confiance à ces professionnels de l'aménagement qui ont un sens aiguisé des dernières tendances et l'expertise client dans l'ADN.

### Pratique et accessible

Depuis 2015, l'enseigne est située dans la zone commerciale Leclercq d'Hazebrouck. Grand parking gratuit, accès facile, à 3 minutes en voiture du centre-ville : c'est l'idéal pour faire du shopping sans casse-tête de stationnement.



### NOS COUPS DE CŒUR :

- La salle à manger Brooklyn pour son look indus' (pieds époxy), adouci par un grand plateau en bois brut.
- La gamme Air de *Stressless*, le top du confort et de la modularité (choix du tissu, cuir ou peau de mouton, de la coque, et du pied).
- La nouvelle collection de canapés et le canapé en cuir Togo Brown, structure en hêtre massif et pieds en métal. Cuir de buffle façon Nubuck, doux et confortable qui se patine avec le temps.



### MEUBLES COPPIN / MONSIEUR MEUBLE

Rue de l'Épeule (Centre Commercial E.Leclercq) - 59190 HAZEBROUCK.  
Tél. 03 28 42 99 99. Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 19 h.  
Le samedi de 10 h à 19 h sans interruption.  
[www.monsieur-meuble.com](http://www.monsieur-meuble.com) - [www.meubles-coppin.com](http://www.meubles-coppin.com) - FB : @MeublesCoppin



## Vide-greniers et Vide-dressing pour trouver chaussure à son pied

Vide-greniers et vide-dressing... a priori c'est quasi la même chose non ? A quelques chiffons près, oui... Retour dans l'Histoire pour comprendre d'où vient ce phénomène de société très populaire dans la région.

Texte : Claire Decraene - Photos : DR

C'est quoi un vide-grenier ? Ce n'est pas une brocante ni une braderie que nous connaissons bien ici. Même s'il n'y a pas aujourd'hui de différence juridique connue entre une « braderie », une « brocante » et un « vide-grenier » : ce sont toutes des ventes au déballage, activités réalisées sur des lieux qui ne sont pas destinés à la vente (rues,

parkings, etc.) Néanmoins, il y a des différences pour chacun de ces événements, liées au caractère des exposants et des marchandises vendues. Le vide-grenier, sorte de « foire à tout » est théoriquement aux particuliers et non aux professionnels, qui sont eux plutôt concernés par la brocante ou le marché aux antiquités. Sachez qu'en tant que particuliers, vous n'avez le

droit de vendre vos affaires dites d'occasion (pas de gros stocks de neuf) sur la rue que deux fois par an. La braderie - dont la plus célèbre, celle de Lille, remonte au XII<sup>e</sup> siècle - désigne la vente de marchandises à bas prix, pratiquée hors boutique par les commerçants d'une ville, mais aussi par les particuliers. Sur les deux, on peut trouver finalement de tout, du neuf comme

de l'ancien, objets, vêtements. Mais les particuliers n'ont pas le droit de vendre de la nourriture évidemment.

### Une histoire de chiffons et de puces

Bon c'est bien tout ça, mais c'est quoi le rapport avec le vide-dressing ? Qui lui a émergé surtout sur la planète web au début des années 2010... Et bien ce sont les vêtements justement. Vous connaissez tous les Puces de Saint-Ouen en région parisienne. Ce n'est pas un rendez-vous de dresseurs d'insectes. Mais un lieu prisé pour dénicher

des trésors de brocanteurs. Et à l'origine, ce quartier était occupé par des « chiffonniers », qui revendaient des « chiffons », c'est-à-dire des vieux vêtements, plein de... puces. Bingo. Voilà le fil commun qui unit marchés aux puces, vide-greniers, braderies et vide-dressing. Mais ça, c'était avant, le vide-dressing aujourd'hui n'a rien à voir avec les chiffonneries d'hier.

### Pour ne pas y laisser sa chemise

Le vide-dressing consiste à vendre ou à échanger des vêtements ou acces-

soires qui ne nous servent plus. Les pièces sont d'occasion, mais en bon état ! Contrairement aux vide-greniers où vous trouverez certes des vêtements, mais il faut fouiner pour trouver la perle rare. Si les prix dans un vide-dressing sont avantageux, ils ne sont pas non plus donnés. Véritable phénomène de société, le vide-dressing permet aussi de répondre à nos attentes d'une vie moins consumériste, tout en se faisant plaisir.

Vive la slow fashion !



## Le jour où **l'Homme inventa le néant**

Je suis un objet mathématique s'apparentant à la fois à un chiffre et à un nombre. Je sépare les entiers négatifs des entiers positifs. M'utiliser en tant que dénominateur s'apparente pour bon nombre à une opération absurde, tandis que certains affirment que la division par moi-même donne l'infini. Je désigne le vide et j'apparais dans les cauchemars des étudiants, je suis, je suis... Le zéro!!! Aussi étrange que cela puisse paraître, il fut une époque où le zéro n'existait pas. Il fallut alors l'inventer, et cela prit quelque temps... Texte : Jérémie Flandrin - Photos : DR

**A**u III<sup>e</sup> siècle av. J.-C., l'écriture cunéiforme des scribes babyloniens représentait déjà le zéro sous la forme d'un double chevron incliné. Mais il ne s'apparentait qu'à un simple marqueur témoignant d'une multiplication par 10 ou permettant de distinguer le nombre 31 des nombres 301 ou 310, par exemple. Il ne s'agissait donc, à proprement parler, ni d'un chiffre, ni a fortiori d'un nombre, mais d'un simple « numéro de position ». Un peu plus tard, les Chinois, puis les Mayas, adopteront des systèmes plus ou moins similaires.

C'est au troisième ou quatrième siècle de notre ère que les Indiens nous laisseront en héritage un vieux document réalisé en écorce de bouleau, utilisant des points pour marquer les espaces vacants au sein d'un nombre : le manuscrit Bakhshali. Il s'agit de la plus ancienne trace de ce qui ressemble visuellement à notre actuel « 0 »!

Ce sont également les Indiens qui, dès le V<sup>e</sup> siècle, porteront le zéro au rang de nombre. Le fait que le zéro puisse désigner une quantité était inconcevable jusqu'alors. Ce concept fut rejeté notamment des siècles plus tôt par les plus grands érudits grecs. Comment, de manière rationnelle, désigner « rien » comme une unité? Peut-on conceptualiser le vide, l'inexistant? Une question absurde selon le philosophe Parménide d'Élée, pour qui le fait de parler d'un sujet



entraînait automatiquement son existence. Pire : au Moyen Âge, les hauts dignitaires chrétiens iront jusqu'à considérer toute représentation du néant comme satanique!

La philosophie hindoue, au contraire, était déjà autrefois bien plus disposée à accepter les notions de néant et d'infini. La pratique de la méditation, s'apparentant à une quête du vide, du non-être, constitue même une condition sine qua non de l'atteinte du nirvana chez les hindouistes. Cette ouverture d'esprit donnera naissance à un nombre d'un genre nouveau nommé « sunya » signifiant « le vide ». Sa graphie, un simple cercle, n'est pas le fruit du hasard. Il s'agit, en géométrie sacrée, d'une forme de base symbolisant une boucle sans fin ainsi que la voûte céleste.

Le « sunya » sera repris au IX<sup>e</sup> siècle par les Arabes qui le traduiront par « sifr ». Un terme qui donnera naissance au XII<sup>e</sup> siècle au « zephirum » latin, puis au « zephiri » italien, avant d'être contracté pour former notre « zéro ». Cette popularisation des chiffres arabes en occident est notamment attribuée à l'illustre Leonardo Fibonacci, qui initia au début du XIII<sup>e</sup> siècle dans nos contrées une véritable révolution dans les domaines des mathématiques et du commerce, employant encore à l'époque le système peu pratique des chiffres romains.

# FORD KUGA *flexifuel*

Nouvelle motorisation Flexifuel-E85

**UNIQUE SUR LE MARCHÉ !#**



À PARTIR DE

**299 €** /mois<sup>(1)</sup>

LLD 48 MOIS. **SANS APPORT.**  
SOUS CONDITION DE REPRISE\*  
ENTRETIEN, ASSISTANCE 24H/24 INCLUS

**SANS MALUS**

**SANS APPORT**



Consommations NEDC Corrélée (l/100 km) : 5,2 - 6,9. CO<sub>2</sub> (g/km) : 136 - 161. Consommations WLTP (l/100 km) : 6,4 - 10,0. CO<sub>2</sub> (g/km) : 158 - 228. #Le seul véhicule neuf roulant à l'E85 commercialisé par un constructeur automobile en France. (1) Location Longue Durée 48 € mois / 40 000 km avec « maintenance / assistance » d'un Kuga Titanium 1.5 FlexiFuel-E85 150 ch neuf, 48 loyers de 297,76 €. Modèle présenté : Kuga Vignale 1.5 Flexifuel-E85 150 ch avec options, 48 loyers de 422,81 €. Sous condition de reprise (EcoPass)\*. Loyers hors malus écologique et carte grise. Offres non cumulables, réservées aux particuliers du 01/04/19 au 30/04/19, dans le réseau Ford participant en France métropolitaine selon conditions générales LLD et conditions de reprise énoncées, avec restitution du véhicule en fin de contrat, paiement des frais de remise en état standard et des kilomètres supplémentaires. Offres sous réserve d'acceptation du dossier par Bremany Lease, SAS au capital de 39 650 €, RCS Versailles N° 393 319 959, 34 rue de la Croix de Fer, 78100 Saint-Germain-en-Laye. Société de courtage d'assurances N° ORIAS 08040196 (orias.fr). \*Remise EcoPass : 1 000 € sous condition de reprise d'un véhicule particulier roulant immatriculé avant 2006, destiné à la destruction.



FORD SAIN-OMER - SAS garage de l'Europe / 1, avenue Arthur Rimbaud / 62219 Longuenesse / 03 21 98 72 98

FORD AIRE-SUR-LA-LYS - 47, chemin des cavaliers / RN 43 / 62120 Aire-sur-la-Lys - 03 21 98 58 05



## La place des déchets, ce n'est pas que la poubelle

Selon l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME), chaque Français produit en un an 573 kilos de déchets qui partent dans les poubelles et les conteneurs de tri, le double d'il y a quarante ans. Dans la CAPSO, chaque habitant produit 252 kg d'ordures résiduelles (qui ne sont pas recyclables). Aussi, réduire la quantité de déchets que nous générons et économiser les ressources naturelles de la planète - qui ne sont pas illimitées, mais très sollicitées - sont des enjeux qui nous concernent tous. Le tri permet de donner une nouvelle vie à nos déchets, et si nous pensions à leur (notre) avenir ?

Texte : Fabien Cochard - Photos : DR



**T**rier réduit la pollution en valorisant certains déchets, en en réduisant le volume et en traitant correctement les matières nocives.

### À chaque déchet son conteneur

Le verre est recyclable à l'infini, vous pouvez donc déposer vos bouteilles en verre vides, bocaux, cannettes en verre... dans une des 395 colonnes à verre disponibles sur le territoire de la CAPSO - dans certaines communes, la collecte est faite en porte à porte - pour être transformées à nouveau en bouteilles... Il est de toute façon interdit de mettre ces contenants en verre dans la poubelle des ordures ménagères.

La poubelle jaune de votre domicile récolte les emballages recyclables : plastique (bouteilles d'eau, de shampoing...), métal (boîtes de conserve, bombes d'aérosol...), briques alimentaires (lait, jus de fruits...) et le papier et le carton (boîtes de céréales, journaux et magazines... vous pouvez bien évidemment continuer de conserver précieusement les anciens numéros d'Audomarwouah dans votre bibliothèque, comme tous nos chers lecteurs!). Tous les emballages n'étant

pas recyclables, référez-vous au guide de tri de la CAPSO.

Les piles peuvent être déposées dans les bacs prévus dans les magasins ou en mairie.

Les déchetteries reprennent les piles usagées, les batteries, les encombrants (meubles...), les gravats et matériaux de démolition, les déchets verts, l'électroménager, les bidons vides de peintures et solvants et tout un tas de déchets à répartir sur place dans les bacs adéquats pour qu'ils soient traités de manière adaptée (envoyés dans les filières de valorisation ou détruits).

### L'économie circulaire : pour un monde qui tourne rond

L'économie circulaire est un modèle économique visant à produire des biens et services de manière durable : limiter la consommation, le gaspillage et la production de déchets. En rupture avec le modèle consistant à extraire, fabriquer, consommer et jeter, elle prend en compte l'impact environnemental et social de notre approvisionnement, le cycle de vie des biens, l'utilisation des ressources, la

consommation...

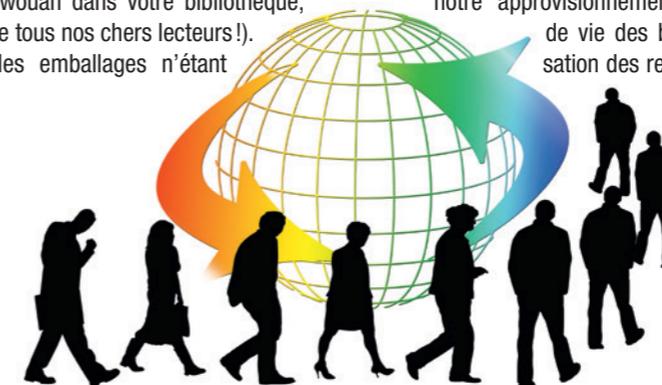
Ainsi, dans l'optique de donner une seconde vie aux déchets, l'économie circulaire prône le réemploi des produits (par exemple, les textiles usagés peuvent être valorisés, réutilisés pour la garniture de canapé, transformés en laine d'isolation). Des appareils électroniques fonctionnant encore peuvent être donnés ou vendus plutôt que jetés. Luttant contre l'obsolescence programmée, certains tentent de réparer eux-mêmes leurs appareils, les *Repair Café* comme celui de La Station vous aident à réparer pour moins jeter.

Il est possible de valoriser les déchets organiques en les transformant en compost qui finira dans le jardin.

Il existe bien des filières de valorisation, mais réduire les déchets, c'est aussi moins en produire : faire attention à ce que nous achetons, utiliser mieux les produits, les réparer ou leur offrir une deuxième vie. Le gaspillage alimentaire représente 10 millions de tonnes de nourriture par an (30 kg par personne, dont 7 kg encore emballés) en France. Tous les acteurs économiques sont concernés : producteurs, filière agroalimentaire, restaurateurs, distributeurs et consommateurs.

### ASTUCE :

Pour savoir comment traiter les déchets particuliers, l'ADEME a conçu un outil numérique détaillant les bons usages : <https://qfd.ademe.fr>



# Le vide, ce n'est pas rien

Dans l'espace, il n'y a pas d'air, pas de bruit, pas d'odeur, ni jour, ni nuit. Pour autant, cela ne signifie pas qu'il n'est rien, et la notion de vide spatial désigne en réalité un endroit qui recèle bien des dangers pour les êtres humains - et même pour les machines - qui s'aventurent au-delà de notre atmosphère. Texte : Fabien Cochard - Photos : DR

**L**a nature du vide est une question qui divisa les philosophes dès l'Antiquité, la conception erronée d'Aristote a longtemps prévalu, mais elle fut rectifiée par la science.

## L'éther sinon rien

Au V<sup>e</sup> siècle avant notre ère, les atomistes (Leucippe, Démocrite...) pensaient que la matière était composée de particules indivisibles en mouvement grâce au vide en elles et entre elles : les « atomes ». Leurs idées furent supplantées par une autre conception : Aristote n'imaginait pas le vide possible, pour lui « la nature a horreur du vide ». Il y avait donc l'éther, plus légère que les quatre éléments (air, eau, terre et feu) qui emplirait tout l'univers. Ainsi, l'existence du vide était impossible et il fallut attendre la Renaissance et les expériences scientifiques de Galilée puis Blaise Pascal pour démontrer la réalité du vide et réussir à le créer artificiellement sur Terre. Si la notion d'éther a ressurgi au XIX<sup>e</sup> siècle, elle disparut totalement avec Einstein : la vitesse de la lumière est constante (elle est au cœur de la théorie de la relativité restreinte), si elle devait traverser l'éther, elle varierait selon la direction dans laquelle on l'observe. L'espace est donc vide.

## Dans l'espace, personne ne vous entend crier

Faute d'une atmosphère dense, il fait noir dans l'espace, il n'y a ni jour ni nuit. La densité moyenne de la Terre est de  $10^{24}$  atomes (un million de milliards de milliards) par centimètre cube tandis que le vide spatial peut représenter quelques centaines d'atomes ou molécules par mètre cube dans ses endroits les moins remplis.

L'espace contient si peu de matière qu'on peut le considérer comme vide. Les ondes sonores (ondes mécaniques) ne peuvent y voyager, manquant d'un support matériel : aucun son ne se propage dans l'espace (à la différence des explosions spectaculaires du cinéma de science-fiction).

Les ondes électromagnétiques, comme la lumière ou les ondes radio, peuvent, elles, se déplacer dans le vide. Les rayonnements (infrarouges, ultraviolets) - venant principalement du Soleil - et les particules de rayons X à haute énergie, les rayons gamma et cosmiques - provenant de systèmes stellaires lointains quasiment à la vitesse de la lumière - sont dangereux pour les astronautes qui doivent, lors de sorties dans l'espace, compter sur leur combinaison pressurisée pour se prémunir du froid glacial du vide et des micro-météorites.

Le vide spatial n'est donc pas absolu et s'avère beaucoup moins hospitalier que l'atmosphère de notre planète.



## NOUVELLE COROLLA HYBRIDE ROULEZ AVEC VOTRE TEMPS

Nouvelles motorisations Hybrides 122ch et 180ch.

Consommations (L/100 km) et émissions de CO<sub>2</sub> (g/km) en conditions mixtes : de 3,3 à 3,9 et de 76 à 89.



[www.toys-motors.fr](http://www.toys-motors.fr)

On se met au vert!



Ce mois d'avril, notre équipe se met au vert! Quoi de plus normal en cette saison? En effet, le terme « printemps », signifiant en ancien français « premier temps », marque traditionnellement le réveil de la flore et de la faune et, par la même occasion, le coup d'envoi des joies du jardinage. Un dossier résolument dédié à la terre, à la nature ainsi qu'au « manger sain ». Enfilez vos bottes, c'est parti!

30 AUDOMARWOUAH!

NE CHERCHEZ PLUS...  
vos amis vont vous envier

12 990€  
~~17 380 €~~

Le SPA J-335™  
5/6 personnes



\* voir conditions en magasin, hors livraison et hors pose, valable jusqu'au 26 avril 2019

RIGAIL

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

CHEMINÉES & POÊLES

CARRELAGES & PIERRES

BAINS & BIEN-ÊTRE



[www.rigail.fr](http://www.rigail.fr)

## Préservation de l'eau : le rôle de SmageAa

L'eau, source de vie, et les milieux humides et aquatiques sont la nature même de l'Audomarois. Elle irrigue, jusqu'au marais, à travers les nombreux cours d'eau qui traversent le territoire, les espaces ruraux ou urbanisés. SmageAa (Syndicat mixte pour l'aménagement et la gestion des eaux de l'Aa) intervient sur 70 communes issues de six intercommunalités du Nord et du Pas-de-Calais pour une gestion équilibrée de l'eau et de son environnement, pour la préserver, mais aussi prévenir les dangers qu'elle peut occasionner, et pour sensibiliser le public à la fragilité - et aux risques qui découlent - de ce précieux liquide.

Texte : Fabien Cochard - Photo : DR

**S**mageAa intervient auprès de publics divers (particuliers, élus, agriculteurs, enseignants...) sur un vaste territoire de 665 km<sup>2</sup> traversé par l'Aa et ses affluents depuis Bourthes, où il prend sa source, jusqu'à Watten, qui marque la limite du marais audomarois.

### Protéger l'eau

La vallée de l'Aa est d'une grande richesse écologique, mais l'impact des industries qui se sont implantées le long du fleuve depuis plusieurs siècles et les aménagements réalisés ont appauvri le milieu naturel et mis à mal la diversité biologique. Des actions sont donc menées pour réaménager les berges et le lit des cours d'eau pour, entre autres, permettre aux poissons de circuler sans être bloqués par des ouvrages hydrauliques.

SmageAa met en œuvre le Schéma d'Aménagement et de Gestion des Eaux (SAGE) de l'Audomarois afin de permettre un équilibre entre les besoins de chacun et la préservation

de la ressource en eau et du milieu naturel. Par le biais d'études, la mise en œuvre de travaux, la sensibilisation, l'organisme peut lutter contre l'érosion des sols, la pollution, entretenir les rivières, préserver les milieux humides et aquatiques, le marais audomarois - étudié depuis 2017 par une campagne d'exploration qui doit durer trois ans - et leurs écosystèmes et aussi prévenir les inondations.

### Protéger de l'eau

En fonction des conditions climatiques, d'une accumulation naturelle de matériaux emmenés par l'eau, d'une végétation excessive, d'objets qui ne devraient pas y être, une rivière paisible peut se transformer en source de danger.

L'entretien de l'Aa et de ses affluents est une obligation des riverains que SmageAa peut aider avec son équipe rivière. Des champs d'expansion des crues permettent de retenir momentanément l'eau dans des zones naturelles peu vulnérables pour réguler

le volume des cours d'eau et limiter les débordements. Des aménagements locaux peuvent être proposés aux communes. Le bâti, vulnérable également, peut bénéficier de diagnostics et de préconisations pour réaliser des travaux nécessaires.

Lorsque l'eau ne peut correctement s'infiltrer dans le sol, elle ruisselle, allant gonfler les cours d'eau et éroder les sols cultivés. Il faut donc prévenir le risque pour préserver le milieu naturel, le sol et les biens et personnes des inondations et coulées de boue. Se protéger, c'est aussi prévoir, SmageAa entretient donc une culture du risque. Une meilleure connaissance, avec la mémoire des inondations historiques - matérialisées par des repères de crues passées, une photothèque des crues et des échelles pour mesurer la montée des eaux - ou la sensibilisation du public au travers d'ateliers pédagogiques (avec un catalogue d'animations concernant également la préservation de la planète, le papier...) permet d'adopter les bons gestes.



SUV Opel

# CROSSLAND X

- IntelliLink R4.0 avec écran tactile 7" Bluetooth®, USB
- Android Auto™ et Apple CarPlay™ (2)
- Caméra Opel Eye
- Jantes alliage 16"
- Allumage automatique des phares



À PARTIR DE  
**11 900€**<sup>(1)</sup>  
SOUS CONDITION DE REPRISE

€CO-PRIME

- Eco Prime Opel de 3 000€ déduite
- "Super" Prime à la conversion gouvernementale de 4 000€ déduite



L'AVENIR APPARTIENT À TOUS

(1) Somme restant à payer pour l'achat de l'Opel Crossland X Edition 1.2 83ch après déduction de l'Eco Prime Opel de 3000 € et de la prime à la conversion gouvernementale doublée de 4000 €, sous condition de reprise pour mise au rebut de votre véhicule Diesel immatriculé pour la première fois avant 2006 ou essence avant 1997, et sous réserve d'être non imposable et éligible au doublement de la prime à la conversion gouvernementale (conditions détaillées sur [service-public.fr](http://service-public.fr)). Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable pour l'achat d'un Opel Crossland X 1.2 83ch ou Diesel neuf, tarif au 30/11/2018, commandé jusqu'au 30/04/2019 dans le réseau Opel participant. Modèle présenté : Opel Crossland X Innovation

1.5 Diesel 102ch BVM, avec options Peinture brillante, Rails de toit chromés, Pack Vision, Clef mains libres, Toit contrasté, Jantes Technical Grey, au prix conseillé de 18 100€, avantages clients susvisés déduits. (2) Vérifiez la compatibilité de votre téléphone auprès de votre concessionnaire Opel. Apple CarPlay est une marque déposée d'Apple Inc., enregistrée aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Android est une marque déposée de Google Inc. Opel.fr

Conso mixte gamme Crossland X (l/100km) NEDC : 4.0/5.7 et CO<sub>2</sub> (g/km) NEDC : 102/130.

**LEMOINE** | **OPEL SAINT-OMER**

ZI FORT MAILLEBOIS LONGUENESSE (SAINT-OMER) [WWW.LEMOINESAS.FR](http://WWW.LEMOINESAS.FR) 03 21 38 67 77

# Même pas vrai!

Alors oui, je vais être totalement franc avec vous : la retraite, c'est vraiment mérité et non, les seniors, nous ne sommes pas des fainéants qui passent leur temps à dormir devant la télévision à regarder je ne sais quelle rediffusion de série allemande (quoique le Renard soit assez passionnant). Non, nous avons de nombreuses activités qui nous obligent à des horaires complètement fous! Pourtant, nous sommes également de grands incompris. Texte : Olivier Roussel - Photos : DR

## Il n'y a plus de respect!

En effet, pas plus tard que la semaine dernière, ma dernière petite fille me dit (et je rapporte les termes exacts) : « Papi, toi tu fais encore moins de choses dans la journée qu'un bébé, car en fait le bébé, il ne peut pas bouger tout seul ». Alors, si cette phrase, prononcée lors du déjeuner dominical pour lequel j'avais été acheter le poulet sur les conseils avisés de ma femme qui ne jure que par notre volailler (à chacun sa spécialité me dit-elle) a fait beaucoup rire la famille... eh bien moi, ça n'a pas été le cas! Premièrement, je rappelle que nous sommes deux retraités à la maison et que cette critique n'a pas été émise envers ma chère et tendre. Deuxièmement, ça n'est pas vrai.

Bon, il est certain que par rapport à une époque pas si lointaine, je suis peut-être moins prompt à partir par monts et par vaux pour me livrer au tir à l'arc ou à faire des courses dans les villages les dimanches matin. Pour autant, je ne suis pas inactif.

## À chacun ses passions...

N'étant pas très heureux sur le coup, je m'en suis ouvert à l'intéressée à qui je faisais remarquer que cela faisait deux fois qu'elle ne voulait pas aller à la gym (et je le sais d'autant plus que c'est moi qui suis chargé des conduites). De plus, avec le temps et le fait



**J'ai été particulièrement fier quand j'ai entendu ses wouah d'admiration!**

que je sois de moins en moins enclin à sortir, je me suis découvert une authentique passion pour le jardinage. Alors oui, je regarde « Silence, ça pousse », mais il faut dire que c'est bien fait et que j'apprends beaucoup de techniques et d'astuces, notamment sur la taille des rosiers. J'ai donc emmené ma petite-fille dans le jardin et je lui ai montré les derniers massifs entièrement redessinés par mes soins et surtout la cabane que j'ai réalisée de mes propres mains pour qu'elle puisse jouer avec ses frères et ses cousins. Et je dois dire que j'ai été particulièrement fier quand j'ai entendu ses wouah d'admiration! Et là, je peux vous dire qu'elle ne voit plus son papi comme un vieux qui dort tout le temps.

**Gaspard**

Qui va aller faire une petite sieste dans son nouveau bain de soleil, car il fait bon aujourd'hui

**30 ans**  
à vous protéger

**PORTE OUVERTE**  
**LE 27 AVRIL**

**Fêtez le printemps avec RéPI tout le mois d'avril!**

**RéPI**  
SÉCURITÉ

- Alarme intrusion •
- Vidéo surveillance •
- Portail •
- Motorisation •
- Porte de garage •

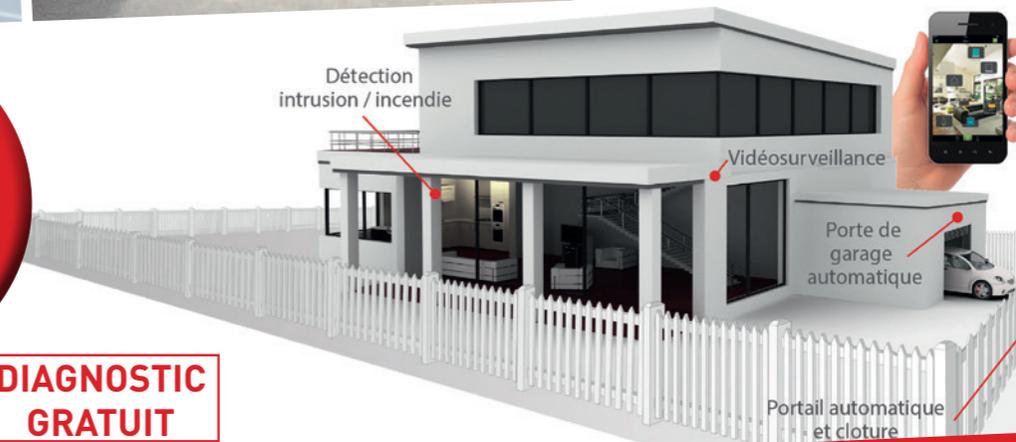
*Design & sécurité!*



**15%**  
DE REMISE sur votre  
**PORTAIL**  
\* Voir conditions en agence

Votre  
**PACK ALARME**  
**SANS FIL**  
à partir de  
**890 € TTC POSÉ**  
\* Voir conditions en agence

**DIAGNOSTIC**  
**GRATUIT**



[repi@repi.fr](mailto:repi@repi.fr) / [www.repi.fr](http://www.repi.fr)

Professionnels et particuliers : showroom ouvert du lundi au samedi  
**ARQUES - Z.A.C. du Lobel - Entrée libre / 03 21 93 53 33**





## Gérer l'eau

pour s'assurer  
un avenir potable

L'eau c'est la vie ! Pourtant l'accès à l'eau potable est loin d'être le cas sur toute la planète. Certes, la France reste un pays privilégié et ouvrir le robinet chaque matin est un geste qui paraît si anodin que nous n'y faisons même plus attention. Alors, oui l'accès à l'eau potable en France est un droit et ne pose aucun problème. Seulement, cette situation risque d'être mise à mal si l'on ne préserve pas cette ressource qui se raréfie d'année en année.

Texte : Pascal Durieux - Photos : DR

**S**aviez-vous que la quantité d'eau sur terre n'a pas augmenté depuis son apparition il y a quelque 3,4 milliards d'années ? En plus, la part d'eau douce ne représente que 2,5 % sur le globe, le reste est salé. Dit comme cela, ça glace un peu non ? On comprend très vite que l'eau potable (douce, non polluée, propre...) doit être préservée face à l'augmentation de la population, le développement économique dans les métropoles, l'accroissement des besoins pour l'agriculture, le réchauffement climatique... On le sait, les énergies fossiles comme le gaz ou le pétrole ont toujours été des causes de conflits et des stratégies diplomatiques... Le cas de « l'or bleu » pourrait devenir une des sources des prochains troubles sur l'échiquier géopolitique de la planète. On le voit, la Chine doit trouver des solutions pour alimenter ses mégapoles comme Sanghaï ou Pékin, les pays du Moyen ou Proche Orient ont de plus en plus besoin d'eau. Des réserves comme l'Euphrate, le Jourdain ou le lac de Tibériade vont devenir des enjeux stratégiques... En Europe, des pays comme l'Espagne ont besoin de plus en plus d'eau pour les cultures intensives. En France aussi les exigences en eau sont en constante augmentation : tourisme,



agriculture, sécheresse... D'ailleurs, des programmes de désalinisation sont dans les cartons depuis quelques années et devraient voir le jour sur la côte atlantique...

### Gérer l'eau de la commune en toute transparence

En France ce sont les communes qui gèrent l'eau depuis la Révolution (1790). Aujourd'hui encore ce sont elles qui sont responsables de son mode de gestion, de son coût et de sa qualité. Qu'elles soient seules ou regroupées en communauté d'agglomération, elles choisissent de fonctionner soit en régie soit par délégation pour la distribution et/ou l'assainissement. Dans le premier cas de figure, c'est le personnel attaché à ces mairies qui officie. Les mairies se rémunèrent directement auprès de leurs usagers. Mais les communes peuvent également passer par des entreprises privées, c'est ce que l'on appelle communément la gestion déléguée. Plusieurs possibilités s'offrent à elles : la concession, l'affermage ou la gérance. Dans une concession, c'est l'entreprise qui finance et réalise les équipements et qui en assure l'exploitation. Dans un affermage (forme de délégation la plus répandue dans le Nord Pas-de-Calais), c'est la collectivité qui finance les équipements, mais elle délègue son exploitation au privé. Dans une gérance, la collectivité finance les équipements, mais elle les confie à une entreprise mandataire qui agit sous ses ordres et pour son compte. Malgré des scandales à la marge, la gestion de l'eau dans l'hexagone, en régie ou déléguée, est bien faite... La vigilance des maires reste le garde-fou essentiel.



### Préserver un patrimoine commun

L'enjeu majeur des prochaines années sera de préserver cette ressource en France et en garantir sa qualité. Préserver c'est avant tout ne pas gaspiller : quand on pense que chaque année plus d'un milliard de mètres cubes se perdent dans la nature tant les canalisations sont vétustes. Avec le changement climatique prévu ces prochaines années, la question de la qualité se posera également. En effet, plus la ressource se fera rare, plus l'optimisation du traitement et l'épuration des rejets seront importantes. L'eau potable est un patrimoine à préserver, la bonne gestion de l'eau est un challenge important pour un avenir commun. Évitions que la source se tarisse !



ON SE MET AU VERT!



ON SE MET AU VERT!



# Un balcon nommé plaisir

C'est ce que nous appelons à la rédaction un « marronnier ». Un sujet récurrent dans la presse, mais dont on ne se lasse pas. Les beaux jours font leur retour et avec eux l'envie de créer un joli balcon, qui est quand même la vitrine de votre appartement ou de votre maison. Voici quelques conseils. Texte : Claire Decraene - Photos : DR

## Comme une pièce en plus

Un balcon, c'est un peu comme une pièce supplémentaire en plein air! Mais selon ses dimensions, on ne l'aménagera pas de la même façon. Difficile par exemple de le meubler s'il est filant, de type haussmannien, donc très étroit. On optera plutôt pour des coussins au sol, des jardinières gain de place à suspendre aux rambardes et des arbustes hauts qui protègent de la vue. Si votre balcon offre un petit espace, mais suffisant pour y mettre des assises, optez pour un mobilier pliable de style bistrot. Le truc en plus? Un parasol XXL garni de guirlandes à l'intérieur pour des soirées romantiques.

## Une déco cosy et facile à vivre

En matière de déco justement, à chacun son style. Aujourd'hui, les marques de meubles outdoor proposent un large choix de tendances, que vous soyez plutôt attiré par un ensemble cocooning ou quelque chose de plus graphique et design. Un mobilier en rotin pour un style rétro, des meubles à créer soi-même avec des palettes de bois pour un style récup' et indus' authentique, des canapés en résine

synthétique solide pour un esprit campagne : à chacun ses envies. Et l'indispensable c'est bien sûr la petite table pour l'apéro!

## Un jardin miniature

Enfin, un balcon sans verdure, c'est comme un trois-mâts sans sirène... Avant de faire pousser quoi que ce soit, sachez d'abord si votre balcon est orienté au nord ou au sud et choisissez les plantes adéquates. Côté pratique, pensez à des pots à réserve d'eau pour vous éviter les mauvaises surprises de retour d'un week-end prolongé. De jolies suspensions toutes faites pour en profiter immédiatement, un petit potager aromatique (origan, sauge, thym, mélisse) odorant, des étagères de plantes grasses dans des petits pots colorés ou bien un esprit plus luxuriant avec lierres et bambous... À vous de jouer!

## Côté sol

Dalles en bois à clipser, gazon synthétique, composite de couleur foncée pour un effet moderne : pensez au côté pratique et à l'entretien. Pour réchauffer l'atmosphère, optez pour des tapis en propylène robustes

et plus résistants à l'humidité que des tapis naturels, sauf si vous pensez à les rentrer tous les soirs.

## Côté lumières

L'idéal c'est de disposer d'une arrivée électrique et d'avoir des spots encastrés. Après, pour l'ambiance, nous on est fans des guirlandes lumineuses esprit guinguettes, des bougies, bougeoirs et photophores.

## La vie dans l'eau

Alors que l'origine de l'eau sur Terre recèle encore bien des mystères (voir « *Origine de l'eau : une pluie de questions* »), son importance dans l'apparition de la vie ne fait aucun doute. L'eau liquide a permis le développement de la vie. Et même si on ne sait pas si les briques de la vie sont venues de l'espace, se sont développées dans l'atmosphère ou au fond des océans, dans chaque théorie étudiée, les biologistes n'imaginent pas que cela ait pu se faire sans l'eau et la chimie du carbone.

Texte : Fabien Cochard - Photos : DR



La vie a inondé la planète bleue, la peuplant de milliards d'êtres vivants. Et c'est l'eau qui lui a permis d'émerger.

### Chercher l'eau pour trouver la vie

Depuis 1995, les astronomes ont découvert de nombreuses planètes extrasolaires. Pour imaginer que la vie ait pu s'y développer, on détermine si la planète observée est située dans la zone habitable : une distance par rapport à son étoile qui permette à l'eau de subsister à l'état liquide. Sur Mars, l'eau est présente à l'état solide aux pôles et ce sont les traces d'eau liquide, dont on a trouvé des signes d'écoulements dans un passé lointain, qui sont recherchées.

La recherche d'une vie extraterrestre est un moyen d'étudier les conditions d'apparition de la vie et de mieux connaître son développement sur Terre.

### L'émergence de la vie

L'eau constitue le milieu interne des cellules, permet de nombreuses réactions



chimiques, la synthèse ou la destruction de molécules et peut les transporter. Sur Terre, la vie est apparue dans l'eau. Dans les océans, les molécules organiques ont réagi entre elles, formant des structures de plus en plus complexes. Les formes de vie ont évolué.

L'origine des briques du vivant est l'objet de recherches et plusieurs théories peuvent l'expliquer. L'expérience de Miller (voir encadré) a démontré que les molécules primitives avaient pu se former dans l'atmosphère de la planète pour former une « soupe prébiotique » au fond des océans, ces molécules ont pu se former

directement dans ces mêmes océans ou elles auraient pu se former dans l'espace, amenées par les météorites qui bombardèrent la Terre pendant plusieurs millions d'années de manière intensive.

Plusieurs hypothèses sont ainsi posées, mais rien n'exclut que la vie ait pu explorer plusieurs voies et que ces théories puissent s'ajouter les unes aux autres pour expliquer les différents chemins pris par la vie. En tout cas, dans chaque théorie développée, rien n'aurait pu se faire sans la présence d'eau, celle qui recouvre une grande partie de la surface de la Terre et constitue une grande partie de notre corps.

### L'EXPÉRIENCE DE MILLER

Le 15 mai 1953, Stanley Miller (1930-2007) publiait dans le magazine *Science* les résultats de travaux de recherche qui allaient avoir un fort retentissement. Reconstituant ce qu'il pensait être l'atmosphère terrestre il y a quatre milliards d'années, il avait soumis un mélange d'hydrogène, de méthane, d'ammoniac et de vapeur d'eau à des décharges électriques qui figuraient les éclairs. Au bout d'une semaine était apparue une « soupe moléculaire » avec des molécules complexes qui s'étaient ensuite assemblées pour former des acides aminés. Depuis, la composition de l'atmosphère primordiale a été revue, l'expérience fut reproduite avec des éléments différents de nombreuses fois par d'autres chercheurs ; l'expérience de Miller marquait les débuts de la chimie prébiotique.



ON SE MET AU VERT !

## Origine de l'eau : une pluie de questions

L'eau compose une bonne partie de notre corps, recouvre 70 % de la surface terrestre, les océans étant le lieu de l'apparition de la vie sur notre planète bleue. La présence d'eau liquide est notamment recherchée pour savoir si une planète peut être habitable. Pour autant, la question de l'origine de l'eau sur Terre a été et reste débattue. L'eau est-elle primordiale (elle était présente dès la formation de notre planète) ou a-t-elle été apportée plus tard (par des météorites ou des comètes) ? Terrestre ou extraterrestre, telle est la question. Texte : Fabien Cochart - Photo : DR

**D**ans le courant du XX<sup>e</sup> siècle, l'affaire semblait entendue : l'eau était présente dans les matériaux constituant la Terre à sa formation il y a 4,5 milliards d'années, parmi le magma de roches en fusion. Elle aurait ainsi jailli sous forme de vapeur avant, à la faveur du refroidissement de notre planète, de retomber dans un déluge de pluies torrentielles pour constituer les océans.

### L'hypothèse extraterrestre

Ce scénario ne satisfaisait pas tous les scientifiques et certains, ces dernières décennies, émirent une autre hypothèse : l'eau aurait été apportée de l'espace. En effet, peu après sa formation, la Terre a subi un bombardement massif qui a duré plusieurs millions d'années. L'eau proviendrait d'un nombre colossal de corps tombés de l'espace et contenant de l'eau : les astéroïdes et les comètes.

Le rôle des comètes dans l'apport d'eau sur Terre fut réévalué à la baisse à la mesure de la composition de l'eau qu'elles contiennent. Ainsi, la sonde européenne Rosetta, partie à la rencontre de la comète 67P/Churyumov-Gerasimenko (Tchouri pour les intimes), a pu constater que la signature de l'eau de la comète était bien différente de celle de notre planète. Il semblerait donc que, la com-

position de l'eau des comètes étant variée, ce ne sont pas elles qui ont enrichi la Terre en eau, mais plutôt les astéroïdes.

### La Lune nous éclaire

La théorie qui prévaut pour la création de la Lune est celle d'une violente collision entre la proto-Terre et un impacteur de la taille de Mars, Théia. On pensait que l'eau primordiale n'avait pu survivre à l'impact. Un apport extraterrestre tardif aurait alors constitué les océans de notre planète.

Une étude publiée le 28 mars 2018 dans *Science Advances* met en cause cette hypothèse. L'eau terrestre daterait essentiellement d'avant l'impact créant la Lune. Des chercheurs britanniques, français et américains, comparant les échantillons de roches lunaires ramenées par les missions *Apollo* et des roches terrestres ont déterminé que les impacts d'astéroïdes et de comètes postérieurs à la naissance de la Lune n'auraient apporté que 5 à 30 % de l'eau de notre planète (la différence dépendant de la quantité totale de l'eau de la Terre, mal connue car contenue dans son manteau). Ainsi, l'eau se serait accumulée pendant la phase d'accrétion de la Terre (l'agglomération de matière qui a formé notre planète), complétée par de l'eau venue de l'espace.

Bien des questions demeurent sur l'origine de l'eau qui coule sur la planète bleue.



## Le SUV en classe confort.



## NOUVEAU SUV CITROËN C5 AIRCROSS



Suspensions avec Butées  
Hydrauliques Progressives®  
3 sièges arrière indépendants  
Grip Control avec Hill Assist Descent\*  
Sièges Advanced Comfort\*  
20 aides à la conduite\*

À PARTIR DE  
**249€/MOIS<sup>(1)</sup>**

APRÈS UN 1<sup>ER</sup> LOYER DE 3 700 €  
SANS CONDITION,  
LLD 36 MOIS/30 000 KM  
3 ANS : ENTRETIEN, GARANTIE  
ÉLIGIBLE A LA PRIME  
À LA CONVERSION GOUVERNEMENTALE



Modèle présenté : Nouveau SUV Citroën C5 Aircross PureTech 130 S&S BVM6 Shine avec options Jantes alliage 19" ART Diamantées, Pack Park Assist, teinte Blanc Nacré et Pack Color Red Anodisé (390 €/mois après un 1<sup>er</sup> loyer de 3 700 € selon les conditions de l'offre détaillée ci-après). (1) Exemple pour la Location Longue Durée sur 36 mois et 30 000 km d'un Nouveau SUV Citroën C5 Aircross PureTech 130 S&S BVM6 Start neuf, hors option ; soit un 1<sup>er</sup> loyer de 3 700 € puis 35 loyers de 249 € incluant l'assistance, l'extension de garantie et l'entretien au prix de 23 €/mois pour 36 mois et 30 000 km (au 1<sup>er</sup> des deux termes échus). Montants exprimés TTC et hors prestations facultatives. Offre non cumulable, valable jusqu'au 30/04/19, réservée aux particuliers, dans le réseau Citroën participant et sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR/PSA Finance France, locataire gérant de CLV, SA au capital de 138 517 008 €, RCS Nanterre n° 317 425 981, 9 rue Henri Barbusse CS 20061 92 623 Gennevilliers Cedex. Citroën C5 Aircross est éligible à la prime à la conversion gouvernementale (conditions sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ; sous réserve de publication du décret pour l'année 2019). \*Équipement de série, en option ou non disponible selon version. \*\*Selon autorisation préfectorale.

CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO<sub>2</sub> DE NOUVEAU SUV CITROËN C5 AIRCROSS : DE 4,1 À 5,8 L/100 KM ET DE 106 À 132 G/KM.





# Halte au gazon!

## Je veux un jardin qui nourrit!



Avec le retour des beaux jours, notre jardin engazonné nourrit notre impatience. Vivement que les températures puissent nous permettre de profiter de cette étendue de pelouse que nous souhaitons impeccable! Les enfants pourront enfin y dépenser leur énergie tandis que nous multiplierons les pique-niques et les bains de soleil! Toutefois, entretenir un gazon n'est pas une mince affaire et peut même devenir énergivore et chronophage. Peut-être est-il temps de limiter la surface allouée à celui-ci dans le but de développer un jardin qui nourrit dans tous les sens du terme! Texte : Jérémie Flandrin - Photos : Laure Decoster & DR

### Un jardin qui nourrit la famille

Première bonne raison de créer son potager : nourrir sa famille avec des produits frais, sains et de saison. Quel plaisir de cueillir des plantes aromatiques au pas de sa porte! Quelle joie de récolter ses fruits et ses légumes, de les cuisiner, de les dégus-

ter ou de les mettre en bocaux! Vous rêvez d'un jardin nourricier comme la majorité des Français? Si vous disposez d'un terrain, il est temps de rendre arable cette surface, de planifier votre calendrier des plantations et de passer à l'action. Inutile toutefois de s'enflammer. Cultiver son jardin prend du

temps et il est probable que vos premiers essais se concluront par un échec. C'est comme cela que l'on apprend! Alors, commencez petit avec quelques mètres carrés avant d'agrandir votre potager les années suivantes, au fur et à mesure que votre expérience se renforcera.

### Un jardin qui nourrit Mère Nature

La suppression des bocages, la présence prépondérante de surfaces engazonnées, l'utilisation massive de produits agroschimiques... Autant de facteurs perturbant les chaînes alimentaires et détruisant la biodiversité ainsi que nos écosystèmes. Il est temps de transformer votre propre jardin en petit paradis terrestre où s'épanouissent faune et flore. Cultivez un potager sain, créez votre petit verger, transformez un gazon inutile en prairie sauvage et fleurie... Et la Nature revit! Bonus : l'explosion de couleurs et de senteurs caractérisant un jardin diversifié maintiendra toujours votre moral au beau fixe!

### Un jardin qui nourrit l'esprit des enfants

Soit, les enfants adorent disputer une partie de ballon sur un beau gazon, mais le jardin peut leur réserver bien d'autres activités

qui nourriront leur esprit. Rien de tel, par exemple, qu'un jardin varié pour apprendre in vivo les sciences naturelles, comprendre les saisons, reconnaître les plantes et les insectes... Par ailleurs, n'hésitez pas à planter quelques arbres, à conserver un espace «sauvage» et à laisser un peu de «paille». Cette zone, propice à l'éveil de l'imaginaire, accueillera bien vite une cabane et se transformera tantôt en jungle tropicale, tantôt en île déserte, selon le jeu du jour!

### Un jardin qui nourrit le lien social

Jardiner avec les enfants renforce sans conteste la bonne entente au sein de la famille. Il en est de même entre voisins au travers la pratique du troc. Un panier de légumes contre des œufs, quelques barquettes de fraises en contrepartie d'un don de fumier... Rien de tel également qu'un jardin partagé ou la mise en commun d'outils pour créer du lien!





# La permaculture ? Quésaco ?

En cette époque où la sauvegarde de l'environnement et la quête d'une alimentation saine figurent parmi les préoccupations premières de bon nombre, tous les projecteurs se tournent vers la permaculture. Une véritable mode ayant malheureusement pour corollaire de galvauder ce terme. En effet, la permaculture se confond pour certains avec l'agriculture biologique, tandis que d'autres l'assimilent à une technique naturelle permettant d'obtenir de gros rendements économiques sur de petites surfaces agricoles. Tout cela est vrai et faux à la fois.

Texte : Jérémie Flandrin - Photos : DR



La permaculture, mot-valise signifiant « agriculture permanente », est un concept qui naquit dans les années 1970 grâce notamment aux ouvrages du japonais Masanobu Fukuoka ainsi que des Australiens Bill Mollison et David Holmgren. Leur but ? Concevoir des systèmes agricoles durables, peu énergivores et respectueux du vivant en s'inspirant des méthodes ancestrales ainsi que du fonctionnement de la nature. N'est-elle pas, dans la majorité des cas, plus productive que les systèmes humains ? Pour ce faire, le permaculteur considère cette dernière comme un exemple et une alliée plutôt qu'une simple ressource à dompter et exploiter. C'est fort de ces valeurs qu'il élabore son « design », ou, autrement dit, qu'il conçoit et aménage son espace extérieur de la manière la plus efficace et efficiente possible sans rien laisser au hasard. Ensoleillement, pluviométrie, nature du sol et bien d'autres paramètres conditionnent l'aménagement du jardin, considéré comme un grand écosystème équilibré reposant lui-même sur une multitude de petits systèmes œuvrant en synergie.

En matière de source d'inspiration, l'écosystème forestier constitue pour le per-

maculteur un exemple qui frôle la perfection : il s'auto-entretient, se nourrit, ne produit aucun déchet... L'observation de son fonctionnement a permis de dégager quelques règles quasi universelles suivies par les pratiquants de la discipline :

- En totale opposition avec la monoculture épuisant les sols, la permaculture se doit, au-delà de la simple rotation culturale, de favoriser la diversité sur une même parcelle par le biais d'associations de plantes qui s'entraident naturellement.



- Il est impératif qu'une litière organique recouvre régulièrement le jardin pour protéger les sols des éléments et empêcher les herbes indésirables de pousser, tout en contribuant à nourrir la terre.

- La permaculture exclut les opérations de bêchage et de labour qui tendent à déstructurer les sols et à perturber la vie du sous-sol.
- La terre ne doit jamais être nue. L'initié préférera multiplier les récoltes et employer à la fin de l'automne des « engrais verts », à l'instar de la moutarde, qui favoriseront les rendements ultérieurs en apportant à la terre du potassium, de l'azote et du phosphore.

Chaque problème trouve dans la nature sa solution. La lutte contre les ravageurs constitue un bon exemple : les pucerons peuvent être chassés par les coccinelles tandis que les limaces font le régal des poules... Ces dernières fournissent de surcroît des œufs, tout en transformant les déchets ménagers organiques en fertilisant.

Pour certains, la permaculture dépasse aujourd'hui son cadre conceptuel originel pour devenir une véritable « culture de la permanence ». Une philosophie de vie et un projet sociétal reposant sur une quête personnelle et collective de résilience afin de réconcilier, à terme, l'Humain et la nature.

## Agriculture et **rétrorévolution** citoyenne

« *Élevage et pâturage sont les deux mamelles de la France* », déclarait jadis Sully, surintendant des finances pour Henri IV. Si cette assertion conservait encore un sens certain au XIX<sup>e</sup> siècle, le secteur agricole, dit primaire, céda largement du terrain au cours du XX<sup>e</sup> siècle au profit des secteurs secondaire et tertiaire. Nous assistons toutefois depuis peu à un regain d'intérêt pour ces métiers dans ce monde de plus en plus fou et dématérialisé. Ce retour à la terre, considéré par d'aucuns comme salvateur, se veut « disrupteur » en se calquant sur le modèle des siècles derniers ! Une « rétrorévolution » largement accompagnée par d'ingénieux mouvements citoyens.

Texte : Jérémie Flandrin - Photo : DR

C'est le cas notamment du mouvement Terre de Liens. Son but ? Mobiliser les citoyens contre la disparition des terres arables tout en facilitant l'accès au foncier pour les agriculteurs souhaitant s'installer. Pour poursuivre ses finalités, le mouvement s'appuie sur trois piliers : une association de bénévoles, une entreprise d'investissement social, environnemental et solidaire ouverte aux citoyens, ainsi qu'une fondation reconnue d'utilité publique. Cette dernière est habilitée à recevoir des legs et donations de fermes, et s'emploie en outre à racheter des terres agricoles en danger de disparition grâce aux dons, mécénats et subventions qu'elle perçoit. Les biens agricoles font ensuite l'objet de locations régies par des baux ruraux accompagnés de clauses garantissant sur les lieux concernés le

maintien d'une agriculture paysanne, respectueuse du sol et de l'environnement. Autre exemple : les systèmes coopératifs à l'image du réseau des AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Ce concept est né durant les années 1960 au Japon grâce à des mères de famille souhaitant combattre l'industrialisation de l'agriculture. Elles développèrent pour ce faire des coopératives répondant au nom de « teikei », au sein desquelles les membres souscrivaient à une partie de la récolte d'un paysan, qui, en contrepartie, se portait garant d'un mode de culture naturel. Aujourd'hui, le système demeure quasi identique. En effet, chacune des associations appartenant au réseau est gérée par un comité de bénévoles. Celui-ci a pour principales missions de développer des partenariats avec des producteurs locaux et de multiplier le nombre d'adhérents. Ces derniers paient d'avance leurs commandes durant une période définie et bénéficient, à l'occasion du partage des récoltes, de produits sains

à un prix transparent et équitable. Le producteur y retire également de nombreux avantages : un raccourcissement des circuits de distribution, une visibilité à moyen terme sur son activité... Les exemples d'initiatives de cet acabit ne manquent pas, impossible donc de les aborder de manière exhaustive ! Mettons toutefois en exergue une dernière tendance, celle des regroupements de consommateurs tels que les « Cagettes » faisant actuellement florès. Ces associations proposent des modes alternatifs de consommation reposant sur la mutualisation des achats de produits locaux, biologiques et/ou équitables, en s'appuyant sur un petit réseau de producteurs/fournisseurs répondant au cahier des charges. Gageons, sans toutefois faire montre d'un optimisme démesuré, que les valeurs telles que la proximité, l'équité, l'éco-responsabilité et le « manger-sain », contribueront à façonner la norme de demain... Une perspective se présentant hier encore comme une utopie.

# ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

## La réussite scolaire de votre enfant dépend de nombreux facteurs.

Et 21 années d'expérience et plus de 100 000 enfants suivis chaque année donnent à Acadomia la conviction que chaque élève dispose du pouvoir d'apprendre, et que son rôle est aussi de le révéler.

## Du primaire à la terminale, notre volonté est d'accompagner chaque élève

de manière individuelle et de lui proposer les solutions les mieux adaptées à ses objectifs (cours particuliers, accompagnement hebdomadaire, stages pendant les vacances...). Chaque élève est suivi par un enseignant Acadomia, soigneusement sélectionné. Impliqué, pédagogue et motivé, il connaît parfaitement son programme et aide chaque enfant à prendre conscience de ses capacités.

## Preuve à l'appui avec l'exemple de Bastien, Terminale S

Plutôt bon élève, Bastien a pourtant vu, l'an dernier, ses résultats en maths baisser dès le premier trimestre. Grâce à l'évaluation Acadomia®, son Conseiller Pédagogique a déterminé les causes de ses difficultés. En cours particulier, l'enseignant a donc fait travailler Bastien en priorité sur ses lacunes, tout en l'aidant à reprendre confiance. Chez Acadomia, nous insistons sur la méthodologie en cours particuliers comme en stages de révisions en petits groupes.



Challenge Réussite - RCS Aras 423 472 448 - La société Challenge Réussite est un franchisé indépendant - Crédits photos : Pascal Rostain, Gettyimages - 06/16

## DÉCOUVREZ TOUTES NOS SOLUTIONS POUR ACCOMPAGNER CHAQUE ÉLÈVE VERS LA RÉUSSITE !

- Cours particuliers à domicile
- Accompagnement hebdomadaire
- Stages collectifs
- Préparation aux examens
- Plateforme d'apprentissage en ligne

2 CENTRES PÉDAGOGIQUES DANS LE PAS-DE-CALAIS



Votre agence locale  
au 03 21 68 43 43  
[www.acadomia.fr](http://www.acadomia.fr)

**ACADOMIA**

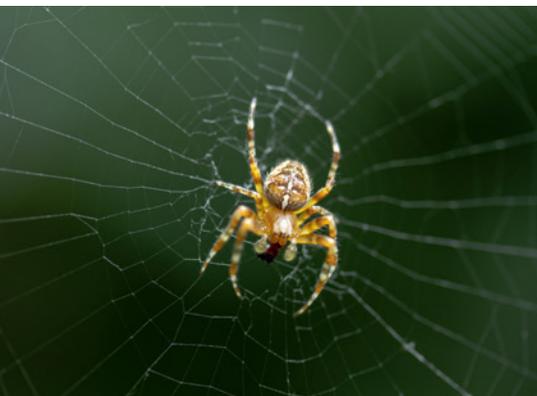


ON SE MET AU VERT!



ON SE MET AU VERT!

## Jardin d'Eden et Arche de Noé



Le printemps est arrivé ! Quoique les hirondelles annonciatrices se fassent malheureusement de plus en plus rares, les indicateurs ne manquent pas : les bourgeons éclosent, la nature verdit et une envie irrésistible de jardiner nous anime ! Les mains vertes de tout poil préparent d'ores et déjà le terrain, tout en s'interrogeant sur les techniques les plus efficaces contre les animaux ravageurs. Une seule solution écologique et éthique à adopter : faire de votre potager un terrain d'accueil propice à l'épanouissement de TOUS les animaux !

Texte : Jérémie Flandrin - Photos : Laure Decoster & DR

C'est un fait : la nature dépend d'un funeste équilibre reposant sur la prédation régulatrice. Le vivant se nourrit du vivant et c'est ainsi qu'elle s'épanouit. Pourquoi en serait-il autrement sur nos lopins de terre ? N'empêchons donc pas par tout moyen la présence de la faune

dite nuisible. En concédant une source de nourriture aux auxiliaires, les animaux amis du jardin, ces derniers n'hésiteront pas à poser bagages sur notre terre, qu'ils considéreront comme leur Eldorado. Encore faut-il par ailleurs faciliter leur installation en leur accordant toutes les commodités !

La présence de plantes nectarifères et mellifères autour du potager permettra à divers insectes de s'épanouir tout en révélant leurs actions bénéfiques. Certains chassent d'autres insectes, à l'instar de la coccinelle qui limite la prolifération des pucerons. De même, l'utilité des araignées, des chrysopes,

des carabes et des sauterelles vertes n'est plus à prouver. D'autres insectes sont dits pollinisateurs. En butinant, ceux-ci sont essentiels à la reproduction de la plupart des plantes et donc, au maintien de la biodiversité. C'est le cas des abeilles, des papillons, des bourdons et... des guêpes (qui sont par ailleurs des chasseuses hors pair !). Quelques pierres, une petite mare, et voilà que s'installent reptiles et amphibiens friands d'insectes ! La présence de nichoirs facilitera également la présence d'oiseaux extrêmement utiles qui, outre leur rôle de régulateur, agiront positivement sur notre moral par leur seule compagnie. Certains

gourmands doivent toutefois être limités : les merles, par exemple, sont des pros en matière d'orchestration de hold-up sur les cerisiers non protégés ! Enfin, de petits abris de plain-pied seront propices à l'accueil de hérissons qui n'ont pas leur pareil pour chasser les insectes et les limaces. Un peu de litière organique, de feuilles mortes, quelques rondins jonchant le sol... Rien de tel pour attirer les recycleurs, qui dévorent les matières animales et végétales mortes et rejettent des sels minéraux assimilables par les plantes. C'est notamment le cas du mille-pattes ainsi que du crustacé que l'on retrouve dans tous les jardins sains :

le cloporte ! Le ver de terre améliore de surcroît la structure du sol, son aération et la pénétration de l'eau. Dans le numéro d'avril 1947 du magazine *Mécanique Populaire*, un dossier décapant traitait d'une prouesse scientifique jugée formidable autrefois : le développement d'armes biologiques et chimiques permettant d'anéantir les insectes dits nuisibles. Une véritable folie qui hypothèque encore aujourd'hui l'avenir de la nature telle que nous la connaissons, ainsi que celui de notre espèce. Ce même numéro faisait les louanges de la pêche à la baleine... Toute une époque !

## Culture libre (une grainothèque à la BAPSO)

La BAPSO est un lieu de culture. La bibliothèque propose effectivement à ses lecteurs une offre complète : livres, périodiques, musique, vidéo et maintenant... des graines pour les jardins! L'idée a germé il y a quelques mois, dès juillet 2018 elle était annoncée et c'est maintenant un nouveau service qui a éclos à la BAPSO depuis le 30 mars : la grainothèque. Elle permet le partage et le troc entre jardiniers amateurs de graines, mais aussi de conseils, d'astuces pour faire naître le lien social et redécouvrir la nature. Texte : Fabien Cochard - Photos : DR

La Bibliothèque d'agglomération du Pays de Saint-Omer a la volonté de rendre le lieu accessible au plus grand nombre. Elle investit tous les domaines de la vie, dont le jardin. La grainothèque, service qui se développe de plus en plus dans les bibliothèques, remet le troc au goût du jour.

### Prendre de la graine

Le projet repose sur un principe collaboratif. Chacun peut, abonné ou non à la bibliothèque, librement et gratuitement, déposer et échanger des graines pour cultiver son jardin. La grainothèque se situe au premier étage de l'établissement, en lien avec les collections de la bibliothèque, au cœur du fond d'ouvrages (soixante livres) concernant le sujet.

L'opération est l'occasion de partenariats avec des acteurs sociaux ou culturels. Ainsi, le CFA du Doulac, école d'horticulture et de maraîchage, a œuvré à la conception de fiches techniques sur les légumes pour aider les jardiniers débutants.

La grainothèque est l'occasion d'un partage entre jardiniers, au-delà des semences, pour échanger des conseils. Un livre d'or est d'ailleurs mis à disposition pour noter les astuces, les demandes de graines ou les difficultés rencontrées par chacun. L'équipe de la bibliothèque est là pour accompagner les participants et entretenir le projet.

### Tout est dans l'enveloppe

Dans des boîtes réalisées à La Station (autre partenariat), de petites enveloppes contiennent les graines et les renseignements précieux pour les utilisateurs. Outre l'espèce et la variété, y figurent l'année de récolte, la date pour les semer, des remarques et des indications techniques (besoin en eau...).

Depuis que l'opération se met en place, l'équipe de la BAPSO a entamé des discussions florissantes avec les lecteurs qui en retour avaient déjà permis la constitution d'un fond de graines déposées avant même la date du 30 mars. Des graines de courges (différentes variétés), de tétragone, de petits pois... remplissaient les nombreuses enveloppes.



La grainothèque accueille des graines de fleurs, de légumes, de fruits ou d'aromatiques, non hybrides et reproductibles. Celles-ci doivent provenir d'un jardin ou potager n'utilisant pas de produits de traitement chimique, pesticide ou d'engrais chimique.

La grainothèque a vocation à favoriser la biodiversité, les espèces locales, adaptées à la région. Elle pourrait ainsi éviter la perte de variétés anciennes, c'est pourquoi elle a besoin d'un maximum de variétés locales préservées. Ainsi, la BAPSO œuvre pour un jardin libre et naturel.



Nouvelle  
**SEAT Tarraco Style.**  
Why not now?

**À partir de 299 €/mois<sup>(1)</sup>**  
**3 ans d'entretien**  
**et de garantie inclus<sup>(2)(3)</sup>**



Why not now? = Et si c'était maintenant ?

(1) Location longue durée sur 37 mois sous condition de reprise. 1<sup>er</sup> loyer de 5 000 € suivi de 36 loyers de 299 €. Exemple pour une SEAT Tarraco Style 150ch BVM6 START/STOP 7 Places en location longue durée sur 37 mois et pour 30 000 km maximum. (2) Contrat d'entretien VIP obligatoire souscrit auprès de Volkswagen Bank GmbH. (3) Garantie 2 ans + 1 an de garantie additionnelle. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs SEAT (France métropolitaine) présentant ce financement et valable jusqu'au 30/09/2019 pour toute commande d'une SEAT Tarraco Style 150ch BVM6 START/STOP 7 Places passée avant le 30/04/2019 et livrée avant le 30/09/2019. Offre sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank - SARL de droit allemand - Capital 318 279 200 € - 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 08040267 [www.orias.fr].

Publicité diffusée par le Distributeur SAS GARAGE LEMOINE enregistré à l'ORIAS sous le n°00 000 000 en qualité d'intermédiaire en opération de banque à titre non-exclusif de Volkswagen Bank - R.C.S 832 277 370

**Modèle présenté :** Nouvelle SEAT Tarraco Xcellence 1.5 TSI 150 ch BVM6 START/STOP 7 places avec options peinture personnalisée et jantes alliage 20" à 39610 € en location longue durée.

1<sup>er</sup> loyer de 5 000 € suivi de 36 loyers de **414 €** pour 30 000 km maximum au tarif 2018.2.2 du 14 décembre 2018 sous condition de reprise.  
**Nouvelle SEAT Tarraco Xcellence 1.5 TSI 150 ch : Consommations mixtes (l/100km) : 6,6. Émissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 139-145.**

**LEMOINE** | **SEAT SAINT-OMER**

ZI FORT MAILLEBOIS LONGUENESSE ( SAINT-OMER ) [WWW.LEMOINESAS.FR](http://WWW.LEMOINESAS.FR) 03 21 38 67 77



# Huiles essentielles, 10 conseils pour se lancer

Elles ont le vent en poupe depuis quelques années. Dans la trousse à pharmacie, en cuisine, en cosméto ou dans nos produits ménagers, les huiles essentielles ont effectivement gagné du terrain dans notre quotidien. Mais n'oublions pas que l'aromathérapie demande un minimum de connaissances. Puissantes et efficaces, elles ne sont pas dénuées de toxicité. Alors, suivez le guide ! Avec un seul mot d'ordre : au moindre doute, on s'abstient. Texte : Claire Devilliers - Photos : DR

## Où les acheter ?

Le marché explosant, on en trouve maintenant un peu partout... et bien sûr, toutes les origines ne se valent pas. Pour minimiser les risques, achetez en pharmacie ou magasin bio, mais soyez vigilant sur Internet ou sur les marchés de vacances. La qualité peut être excellente... comme très mauvaise, voire dangereuse.

## Ne transigez pas sur la qualité

L'huile essentielle doit être 100 % naturelle ! Méfiez-vous des allégations douteuses du type « à base d'huile essentielle ». Les flacons doivent être en verre, coloré ou foncé ; vous les conserverez

dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière. La labellisation biologique est bien sûr un vrai plus.

## Pas d'auto-médication hasardeuse

N'oubliez jamais qu'une huile essentielle est un véritable concentré de molécules actives ! Si vous ne connaissez pas ses propriétés ou précautions d'usage, ne jouez pas aux apprentis sorciers et demandez toujours conseil à un professionnel formé.

## Naturel ne veut pas dire sans risque !

Bien que la vigilance soit de mise pour tout le monde, la plus grande prudence est recommandée pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les personnes sous traitement ou souffrantes de certaines pathologies (épilepsie, asthme, hypo ou hyperthyroïdie, pathologies hormono-dépendantes, etc.).

## Attention aux surdoses

L'efficacité n'est pas proportionnelle à la dose... Autrement dit, respectez très précisément les posologies indiquées !

## Quelle voie d'administration ?

Voie cutanée, voie orale, diffusion atmosphérique ? Pour ne pas risquer de brûlures, de problème digestif ou d'irritation des voies respiratoires, vérifiez bien les modes d'utilisation de chaque huile essentielle et les dilutions éventuelles.

## Écartez tout risque d'allergie

Impossible de prévoir toutes les réactions... Alors, réalisez toujours un test avant d'utiliser une nouvelle essence : une goutte sur le pli de coude, on patiente

24 h et s'il n'y a pas de réaction (rougeur, démangeaison...), on peut l'utiliser sans risque d'allergie.

## Une variété n'en vaut pas une autre

« Tu as le nez bouché ? Respire de l'huile essentielle d'eucalyptus ! » Oui, mais lequel ? Vérifiez bien la variété des plantes. L'eucalyptus radiata sera bien décongestionnant des sinus, mais le globulus pourrait s'avérer irritant en diffusion... et le citronné sera bien plus indiqué pour des douleurs articulaires. Thym, lavande, héli-chryse, ces familles regroupent diverses variétés, donc des indications... et contre-indications variables !

## Aïe aïe, accident !

Si un enfant a avalé une huile essentielle en grande quantité, appelez immédiatement le centre antipoison. Si un flacon s'est renversé sur la peau, diluez généreusement avec une huile végétale. Même réflexe si vous en avez reçu dans l'œil, ne rincez pas à l'eau, mais à l'huile... d'olive si vous n'avez que ça sous la main !

## L'aroma à petits pas

Chaque huile essentielle revêt une grande complexité aromatique... Alors, expérimentez une essence à la fois, prenez le temps de la découvrir, de l'appivoiser, avant d'en tester une autre. Une petite trousse bien maîtrisée vaut mieux qu'une collection peu utilisée.

Les plantes sont des biens précieux, respectons-les et consommons-les de façon juste et attentive.

## Plus d'informations sur :

**Claire Devilliers, naturopathe**  
[www.clairedevilliers-naturopathe.fr](http://www.clairedevilliers-naturopathe.fr)





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

## Crêpes toutes vertes

**Temps de préparation : 30 minutes - temps de cuisson : 30 minutes - 132 Kcal / crêpes.**

### Ingrédients (pour 12 pièces)

- 30 g de jeunes pousses d'épinards.
- 1 banane.
- 250 g de lait entier.
- 100 g de lait de coco.
- 100 g d'eau.
- 2 œufs.
- 1 gousse de vanille.
- 140 g de farine de blé complète (ou autre farine de votre choix).
- 50 g de pistaches concassées.
- 3 kiwis.
- huile de coco (pour la poêle).
- miel d'acacia.

### Déroulement

- Préparez la pâte à crêpe : dans un saladier, mettez la banane en rondelles, les épinards, les deux laits, l'eau, les œufs, les graines de vanille et la farine. Mixez le tout. Couvrez et placez 30 minutes au frais.
- Pendant ce temps, concassez les pistaches, épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles.
- Cuisez les crêpes et servez-les accompagnées de kiwis, de pistaches concassées et d'un filet de miel. Pour les plus gourmands, on peut même essayer avec un soupçon de chantilly.

Bon appétit!

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



Papill'andises

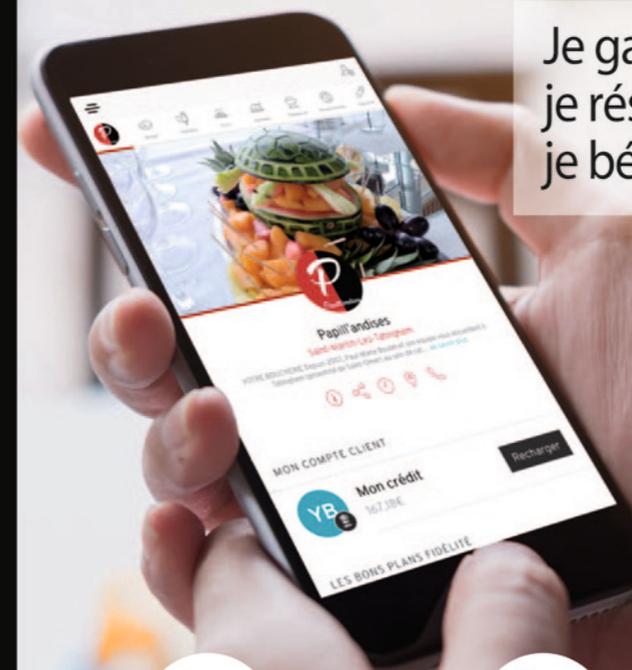


# Papill'andises

1, résidence de la Mairie Tatinghem - 62500 SAINT-MARTIN-LEZ-TATINGHEM

## papillandises-commande.fr

### COMMANDEZ EN LIGNE RETRAIT EXPRESS EN BOUTIQUE



Je gagne du temps,  
je réserve à l'avance,  
je bénéficie d'avantages !



Passez votre commande



Payez en 2 clics



Retirez en zone express



Téléchargez l'application sur



# Wouahscope

par Sandrine, Le St Graal, 03.21.88.28.17.

Amour, santé et travail : que prévoit notre astrologue pour ce mois d'avril ?

## BÉLIER Du 21/03 au 20/04

♥ Couple, vous vous donnerez du mal pour remplir correctement votre rôle, votre énergie devrait surprendre l'élé de votre cœur! Célibataire, vous vaincrez facilement vos points faibles, à vous de rester confiant! ♁ Vous retrouverez vos repères et vous vous sentirez au mieux de vos capacités. ☞ Ayez conscience de vos possibilités réelles, sinon vous risquez de perdre le bénéfice de vos efforts.

## TAUREAU Du 21/04 au 21/05

♥ Couple, n'hésitez pas à divulguer les sentiments que vous éprouvez, sachez apprécier les bons moments! Célibataire, la rencontre de votre futur partenaire est possible. ♁ Cet aspect astral vous aidera à rester en pleine forme! Votre entrain sera vraiment positif et communicatif. ☞ Vos planètes influenceront votre Ciel ce qui renforcera votre besoin d'action...

## GÉMEAUX Du 22/05 au 21/06

♥ Couple, vous aurez plus que jamais besoin de la complicité de l'autre pour éclairer votre lanterne. Célibataire, vous ressentirez le besoin d'être mieux perçu dans votre entourage. ♁ Non, vous n'êtes pas forcé de subir le rythme des événements, prenez soin de vous! ☞ Vous réussirez à résoudre les problèmes en suspens qui vous mettaient dans une situation inconfortable...

## CANCER Du 22/06 au 22/07

♥ Couple, votre ciel devrait amplifier ce climat de séduction, vous vous sentirez d'humeur romantique... Célibataire, vos rapports avec les autres seront excellents, à vous de rester conciliant et diplomate. ♁ Évitez de multiplier les excès, car votre corps vous rappellera à l'ordre! ☞ Vous allez devoir gérer votre emploi du temps avec minutie pour réussir vos semaines.

## LION Du 23/07 au 23/08

♥ Couple, vos planètes vous aideront à vivre de beaux et riches moments! Célibataire, votre cœur balance : vous serez partagé entre le désir de préserver votre indépendance et celui de vous stabiliser... ♁ Vous aurez besoin de vous aérer l'esprit. ☞ Les efforts que vous avez fournis, malgré les obstacles, commenceront à porter leurs fruits. Certains natiés reprendront des projets abandonnés...

## VIERGE Du 24/08 au 23/09

♥ Couple, ouvrez-vous un peu plus à l'autre pour obtenir une avancée significative sur ce plan! Les résultats ne se feront pas attendre... Célibataire, vous pourriez être tenté par une liaison discrète, voire secrète... ♁ Moins sourcilieux, vous risquez de faire un bon nombre d'excès en tout genre! ☞ Prenez votre temps! Il serait dommage de gâcher vos chances de réussite à cause de votre précipitation...

## BALANCE Du 24/09 au 23/10

♥ Couple, vous allez devoir vous rapprocher de votre moitié pour vous entendre et faire aboutir vos projets communs. Célibataire, il faudra faire preuve de sérieux et de vigilance pour construire votre nouvelle vie. ♁ Vous retrouverez vos repères et vous vous sentirez au mieux de vos capacités. ☞ Vous irez de l'avant, n'hésitant pas à prendre pour cela certains risques bien calculés...

## SCORPION Du 24/10 au 22/11

♥ Couple, excellente période pour faire des plans et vous projeter vers l'avenir! Célibataire, vos rapports avec l'autre sexe ne seront pas de tout repos, mais quoiqu'il arrive restez positif, le reste suivra! ♁ Prenez vos distances avec les problèmes, adoptez un rythme de vie plus tranquille pour être en forme. ☞ Il faudra garder confiance et vous adapter à ce qui se passera.

## SAGITTAIRE Du 23/11 au 21/12

♥ Couple, votre relation gagnera en profondeur, la période sera propice aux projets en duo. Célibataire, de grandes décisions pourront être prises, mais attention, car certaines passions passagères pourraient bien vous tourner la tête! ♁ Un trop de plein de nervosité pourrait perturber votre sommeil, pensez aux minéraux et aux lampes de sel... ☞ Les astres vous inciteront à vous dépasser, au travers d'idées originales!

## CAPRICORNE Du 22/12 au 20/01

♥ Couple, c'est grâce au dialogue que vous parviendrez à l'équilibre souhaité. Célibataire, vous serez capable de vous engager dans une relation même si vous n'êtes pas fou amoureux... ♁ Faites-vous plaisir, concentrez-vous sur le côté drôle de la vie! ☞ Essayez de prendre les choses à la légère et de ne pas vous mêler des conflits qui ne sont pas les vôtres.

## VERSEAU Du 21/01 au 18/02

♥ Couple, ce sera le mois du rapprochement où régnera une atmosphère paisible et sereine autour de votre duo. Célibataire, pensez à votre image, car elle exercera un rôle dans votre évolution. ♁ Les astres vous doteront d'un capital énergétique solide, mais attention à ne pas trop tirer sur la corde! ☞ Vous pourrez concrétiser les projets qui vous tiennent à cœur.

## POISSON Du 19/02 au 20/03

♥ Couple, montrez-vous spontané et n'hésitez pas à suivre votre moitié n'importe où! Célibataire, essayez de vous sortir un peu de vos problèmes pour ne pas laisser passer votre chance! ♁ Relaxez-vous... Les rencontres sympathiques vous donneront un regain de bonne humeur. ☞ La compétition sera très rude, et seuls votre ambition et votre acharnement vous aideront à sortir vainqueur!

LA 2<sup>e</sup> PAIRE  
DE MARQUE  
OFFERTE\*  
DU 21 MARS AU 21 MAI

Les  
Jours  
Krys

Krys.com

\* Du 21 mars au 21 mai 2019, pour l'achat d'un équipement optique complet (1 monture optique + 2 verres correcteurs), votre 2<sup>e</sup> paire optique de marque vous sera offerte si son prix de vente TTC est inférieur ou égal au prix de vente TTC net facturé de la 1<sup>re</sup> monture choisie. Votre 2<sup>e</sup> paire optique de marque sera équipée soit de 2 verres unilatéraux 1.5 blancs, correction -6/+6, cylindre 3 (sphère + cylindre ≤+6), soit de 2 verres progressifs organiques 1.5 blancs, correction -6/+4, cylindre 4 (sphère + cylindre ≤+4), add 1 à 3. La monture de votre 2<sup>e</sup> paire est à choisir, concomitamment à l'achat du 1<sup>er</sup> équipement complet, parmi les montures signalées en magasin. Hors marques listées en magasin. Offre valable pour un même porteur. Options de verres et de montures avec suppléments de prix possibles, voir prix en magasin. Offre valable dans tous les magasins Krys, hors krys.com. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion ou avantage en cours. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 21/03/2019. Modèle porté : PJ 11271 C2. Crédit photo : Benoit VALSSON. KRYSS GROUP SERVICES RCS Versailles 421 390 188.

Krys™

Vous allez  
vous aimer

OPTICIEN KRYSS

81 Espl. du Maréchal Leclerc à Ardres - 03 21 96 99 87

C. C. Auchan Rives de l'Aa, 16 Avenue des Frais Fonds à Longuenesse - 03 21 95 55 24

10 Place Victor Hugo à Saint-Omer - 03 21 38 07 76

## En bref ce mois-ci...



### Dreamer Fest 4<sup>e</sup> édition

C'est en 2016 qu'une bande d'amis, fans de métal, a eu l'idée de lancer un festival dédié à ce genre musical : le Dreamer Fest. Un événement qui s'inscrit depuis dans le paysage culturel de l'Audomarois !

Pour la 4<sup>e</sup> édition, l'équipe organisatrice a concocté comme à son habitude une programmation des plus alléchantes. Seront en effet réunies pour l'occasion de nombreuses formations locales et internationales (9 au total), dont le groupe canadien Cryptopsy en tête d'affiche ! À retrouver également au « Dreamer Village » : un espace-bar, une restauration végane et omnivore, le stand Sea Shepherd, une barbière, un tatoueur... Et bien d'autres surprises !

**Dreamer Fest, le 4 mai 2019 dès 15 h à la salle Vauban, allée des Glacis à Saint-Omer. Tickets en prévente : 20 € au Dream's (2 rue du Minck à Saint-Omer), 21 € sur Weezevent et 25 € sur place.**

Plus d'informations sur [dreamerfest.fr](http://dreamerfest.fr) ou @ledreamer. Fest sur Facebook.

60 AUDOMARWOUAH !

## L'agenda d'avril

### Jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre

**EXPOSITION ♦ Aux armes!** Le musée Sandelin possède une remarquable collection d'armes. Découvrez l'évolution des méthodes de combat et des armes du 12<sup>e</sup> au 18<sup>e</sup> siècle. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

### Jusqu'au 2 juin

**EXPO-DOSSIER ♦ Voyage en Océanie.** Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

### Jusqu'au dimanche 7 Avril

**30<sup>e</sup> rencontre de la sculpture.** Grand salon d'exposition. Sculptures en bois et œuvres en argile, verre, matériaux composites. Rens. au 03 21 89 62 73. Pôle de la Corderie, Etaples-sur-Mer.

### Mercredi 3 avril

**SPECTACLE JEUNE PUBLIC ♦ Quand les éléphants font leur cirque!** À 11 h et 15 h 30 dans l'auditorium de la médiathèque. Détrompez-vous, ce cirque n'a rien de banal, les artistes sont des éléphants guidés par la dextérité de marionnettistes. De 2 à 6 ans. Réservations indispensables. Billetterie en mairie ou sur [ville-arques.fr](http://ville-arques.fr)

### Mercredi 3 avril

**PRINTEMPS DE L'ART DÉCO ♦ Visite guidée « Les rendez-vous de l'hôpital d'Helfaut ».** Profitez d'un moment convivial avec une guide-conférencière qui vous livre les secrets de l'hôpital d'Helfaut. À 14 h ou à 15 h. La visite est suivie d'une boisson chaude. Rens. 0321980851. Rdv directement dans le hall du CHRSO, à Helfaut.

### Jeudi 4 avril

**ATELIER ♦ Yoga avec Solène au musée.** À 9 h. Rens. 03 21 38 00 94. Réservation : [soleneyoga@gmail.com](mailto:soleneyoga@gmail.com). Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

### Du 5 avril au 8 juin avril

**EXPOSITION ♦ « Interférence(s) » œuvres de la collection du FRAC Grand Large - Hauts-de-France.** Cette exposition finalise la découverte d'œuvres et d'artistes introduisant et/ou utilisant le sonore dans la matière visuelle. Vernissage le 5 avril à 19 h. Rens. au 03.74.18.21.32 ou au 06.27.67.04.70. École d'Art, Site de Saint-Omer.

### Vendredi 5 avril

• **Parcours du cœur « scolaire ».** De 9 h 30 à 11 h 30. La plus grande opération de prévention santé organisée en France. Rens. 03 21 89 62 77. Bois de Romby et complexe sportif Jean Bigot, Etaples-sur-Mer.

• **Histoire d'un soir.** À 20 h - Rencontres entre conteurs amateurs et professionnels. Rens. 06 61 15 48 11. Salle du clos St Victor, Etaples-sur-Mer.

### Dimanche 7 avril

**SÉANCES BIEN-ÊTRE ET YOGA ♦ Séance bien-être « En équilibre ».** 14 h. À travers plusieurs œuvres, observez l'équilibre des compositions, les points d'ancrage et de force... Laissez-vous guider par SolèneYOGA, coach bien-être, qui vous emmènera dans des expériences sensorielles de danse-contact. Fabien Létoille, art-thérapeute, vous proposera ensuite de poursuivre cette expérimentation de l'équilibre, à travers la réalisation d'une peinture grand format au sol. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

### Du 8 au 14 avril

**Semaine de l'Égypte.** C'est la semaine de l'Égypte au musée Sandelin. À l'occasion de la redécouverte récente d'une main de momie dans les réserves du musée, les collections égyptiennes sont mises à l'honneur. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

### Du 10 au 14 avril

♦ **Présentation « Collections égyptiennes ».** Venez découvrir une petite sélection d'œuvres égyptiennes issues des collections du musée. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

### Mercredi 10 avril

**ATELIER ♦ Dessin 6-12 ans « Momies et pharaons ».** À 14 h. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

### Jeudi 11 avril

**PRINTEMPS DE L'ART DÉCO ♦ « Yog'Art Déco » séance d'initiation avec Solène YOGA.** Venez vous détendre dans la splendide salle Art Déco de Saint-Omer. Solène YOGA vous accompagne pour une séance inédite dans la salle Jacques Durand. À 9 h. Résa au 06.43.93.04.52 ou par e-mail à [soleneyoga@gmail.com](mailto:soleneyoga@gmail.com). Maison du Développement Économique, salle Jacques Durand, Saint-Omer.



# Nouvelle Kia ProCeed

## Le meilleur, en mieux.



# PROCEED



Le Pouvoir de Surprendre

Comment décrire la Nouvelle Kia ProCeed en quelques mots ? Audacieuse, avec du style, indépendante, déterminée... Nouvelle Kia ProCeed, le meilleur en mieux.



Consommations mixtes et émissions de CO<sub>2</sub> de la nouvelle Kia ProCeed : de 3,9 à 6,2 L/100 km - de 105 à 145 g/km. Données indicatives, sous réserve d'homologation définitive.

\*Garantie 7 ans ou 150 000 km (1) \*\* 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<sup>er</sup> 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. MENTIONS LEGALES KIA FINANCE (1) Exemple de Location Longue Durée (LLD) de 61 mois et 50 000 km pour le financement d'une nouvelle Kia ProCeed GT Line 1.0 L essence T-GDI 120 ch 156 BVM6 (hors options). 61 loyers mensuels de 267 € TTC sans apport. Exemple hors assurances et prestations facultatives. Modèle présenté : nouvelle Kia ProCeed GT Line 1.0 L essence T-GDI 120 ch 156 BVM6 (avec peinture métallisée et toit ouvrant). 61 loyers mensuels de 287 € TTC sans apport. Exemple hors assurances et prestations facultatives. Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable du 01/04/2019 au 30/04/2019 chez tous les distributeurs Kia participant à l'opération. Sous réserve d'acceptation du dossier par Kia Finance, département de CGL, Compagnie Générale de Location d'équipements, SA au capital de 58 606 156 €. 69, av. de Flandre 59708 Marcq-en-Baroeul Cedex - SIREN 303 236 186 RCS Lille Métropole. Conditions sur [kia.fr](http://kia.fr)

LEMOINE | KIA SAINT-OMER

ZI FORT MAILLEBOIS LONGUENESSE ( SAINT-OMER ) [WWW.LEMOINESAS.FR](http://WWW.LEMOINESAS.FR) 03 21 38 67 77

## En bref ce mois-ci...

### La Coupole en avril



#### Jeudi 11 avril

##### Atelier « Micro-fusées »

Par petits groupes, les enfants seront amenés, avec l'aide d'un animateur, à fabriquer leur propre fusée à poudre et à la customiser, selon leurs envies. La fusée conçue, par les enfants, fonctionnera sur le même procédé qu'une « vraie » fusée, mais en miniature. Si la météo le permet, ils auront le plaisir de voir leur engin s'élancer du haut du parking de La Coupole ! À 14 h. De 8 à 12 ans, 15 places maximum. Durée : 1 h 30.

#### Jeudi 18 avril

**École d'antan avec papi et mamie.** Accompagnés de vos grands-parents, venez découvrir une salle reconstituée en école d'antan. Après avoir découvert le matériel utilisé, asseyez-vous sur de vieux pupitres et exercez-vous à l'écriture à la plume ! Vos grands-parents pourront partager leurs souvenirs d'enfance et vous aider à gagner des bons points ! À 14 h. De 8 à 12 ans, 15 places maximum. Durée : 1 h 30.

#### Vendredi 12 avril

##### Mission secrète à La Coupole

À l'heure où le site ferme ses portes et que le silence règne sous le dôme de La Coupole, replonge-toi dans les années 1940 et tente d'aider ton institutrice à travers une aventure secrète.

Armé de ton sens de l'observation, collecte les indices sur ton parcours pour accomplir ta mission. Seras-tu prêt à relever le défi ? On compte sur toi, bonne chance ! À 20 h. De 8 à 12 ans (accompagnés des parents). Tarif : gratuit. Durée : 2 h. Nombre de participants max : 30.

La Coupole, rue André Clabaux à Wizernes.  
Renseignements : 03.21.12.27.28.  
www.lacoupole-france.com

## L'agenda d'avril

#### Jeudi 11 avril

**RENCONTRE** ♦ « Égypte : des momies pour l'éternité ». À 17 h 45. Rencontre avec Amandine Marshall, égyptologue. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

#### Jeudi 11 et 18 avril

• **BALADE EN BATEAU** ♦ « Allons à l'observatoire ». À partir de 6 ans. Sur réservation. De 14 h 30 à 16 h. Maison du Marais, Saint-Martin-lez-Tatinghem. Rens. 03 21 11 96 10.

#### Samedi 13 avril

**THÉÂTRE** ♦ Les Têtes à claque : Spectacle « Petites pipettes et gros calibres ». Rens. au 03.21.38.03.47. Salle des fêtes, Tilques

**PRINTEMPS DE L'ART DÉCO** ♦ Visite découverte de la salle J. Durand. De 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h. Rdv à la Maison du Développement Économique, salle Jacques Durand, Saint-Omer.

**PRINTEMPS DE L'ART DÉCO** ♦ « Le Plateau des Landes, entre Nature et Histoire ». Découvrez l'histoire du plateau des Landes et de l'hôpital d'Helvaux avec un animateur nature et un médiateur du patrimoine. À 15 h. Résa au 03.21.98.08.51. Rdv devant la crèche du CHRSO, Helfaut

**PRINTEMPS DE L'ART DÉCO** ♦ Bal des Années Folles, 3<sup>e</sup> édition. À 20 h 45. Résa obligatoire au 03.21.98.08.51. Maison du développement Économique, salle Jacques Durand, Saint-Omer.

• **VISITE : Les peintres de la colonie d'Étaples sur Mer.** Présentation du mouvement artistique à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, puis balade commentée dans la ville. Rens. 03 21 09 56 94. Par le musée Quentovic. Départ 14 h 30 de l'office de tourisme, Etaples-sur-Mer.

#### Dimanche 14 avril

• **THÉÂTRE** ♦ « Petites pipettes et gros calibres ». Rens. au 03.21.38.03.47. Salle des fêtes, Tilques.

• **VISITE** ♦ « A l'Égyptienne ». À 15 h 30. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

• **LA « BAIE LADE » D'OPALE.** À 9 h. Marche de 20 km. Rens. 07 88 07 14 08. Départ du Touquet, direction Étaples arrivée à Sainte-Cécile.

#### Mercredi 17 avril

**ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS** ♦ RDV des bouts de chou « Jouons à coucou caché ». 16 h 45. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

#### Jeudi 18 avril

**ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS** ♦ Visite jeu Archipat 6-12 ans « Vaillant combattant ». À 14 h. Observation au musée, puis, direction la motte castrale. Sur résa au 03 21 98 08 51.

#### 20 et 21 avril

**3<sup>e</sup> fête de la coquille.** De 10 h à 22 h. Rens. 03 61 49 49 89. Sur le port, Etaples-sur-Mer.

• **7<sup>e</sup> week-end « Nature et jardin** » De 10 h à 19 h. Rens. 03.21.89.62.70. Parc du clos Saint-Victor, Etaples-sur-Mer.

#### Dimanche 21 avril

• **Balade en bateau spéciale « Écoutons la Nature** ». De 18 h 30 à 20 h. Sur résa. Maison du Marais, Saint-Martin-lez-Tatinghem. Rens. 03 21 11 96 10.

• **VISITE JUMELÉE** ♦ : **Ville-musée « Livrez batailles** ». L'exposition Aux armes ! vous plonge dans un parcours chronologique. Suivez ensuite le guide à la motte castrale. À 15 h 30. Sur résa au 03 21 98 08 51.

#### Samedi 27 avril

• **CONCERT** ♦ **Chant baroque italien avec la chorale Intervalle.** 1 h. À 18 h 30 à la Chapelle de La Valeur à Longuenesse.

• **RENCONTRE** ♦ « L'homme d'arme au début du 15<sup>e</sup> siècle ». À 14 h et démonstration de 15 h à 18 h Rencontre avec Christophe Gilliot, Historien, directeur du Centre Historique Médiéval d'Azincourt. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

#### Samedi 27 et dimanche 28 avril

« **Journées des espaces fortifiés** ». Pendant les deux jours, de 14 h à 17 h : Visites éphémères de l'exposition « Aux armes ! ». Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

#### Dimanche 28 avril

• **RENCONTRE ET DÉMONSTRATION** ♦ « **Chorégrapheur des duels au théâtre et au cinéma** ». Rencontre avec François Rostain, comédien et maître d'armes au Conservatoire national supérieur d'art dramatique. À 15 h. Sur résa (pour 15 h) : service accueil musée. Musée de l'hôtel Sandelin, Saint-Omer.

## 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

**CHEVALIERS ET  
NOBLES DAMES**  
EXPOSITION DE COSTUMES  
2 MARS > 2 JUIN 2019

**LE PRINTEMPS MÉDIÉVAL**  
DU 6 AU 22 AVRIL



Concerts, contes, ateliers et spectacles

**06/04 LAWENA HARPE**

**13/04 LE ROMAN DE LA VIOLETTE**

**14/04 CHRISTINE CHARPENTIER**

**16 et 17/04 ATELIER EL BOCK**

**20/04 LUX FEMINAE**

**21/04 LES MÉNESTRELS DE L'ESCARBOUCLE**

**20 et 21/04 FABLIAU VOUS CONTERAI**

Licence : 1-1094824 / 1-1062177 / 2-1062178 / 3-1062179

© Patrick Dallanégra

LA DAME D'ATOURS  
Notaire L'ARRAN

Les Contes  
de l'histoire



CHÂTEAU D'HARDELLOT

Centre Culturel  
de l'Entente Cordiale

[www.chateau-hardelot.fr](http://www.chateau-hardelot.fr)

+33(0)3 21 21 73 65

CONDETTE