

no 17 | ralentir | être bien | s'évader | partager | déguster

SIMPLE THINGS

GAGNEZ
UN SEJOUR
DE RÊVE
AU PORTUGAL

Slow

APPRENDRE AUTREMENT
avec Céline Alvarez

Flâner

dans la magie
de Berlin

Féerie

Parer la maison
de mille feux

Méditer

l'art d'apaiser
l'esprit

Changer
le monde

Le Chemin de la nature

Fêter l'hiver

- Le pouvoir de l'optimisme
- Atelier gourmand
- Douce convivialité à Copenhague

L 12850 - 17 - F 4,95 € - RD



NUMÉRO
DÉCEMBRE
JANVIER 2

ART DE VIVRE

MON PETIT SOIN À MOI

Des cosmétiques sur mesure

Malgré les dizaines de produits de beauté que vous avez testés, vous ne trouvez pas celui qui convient parfaitement à votre peau ? La marque de cosmétiques Phi a mis en place le bio-complexe sur mesure, un programme personnalisé ajusté aux besoins cutanés de chacun. Après un diagnostic en 16 questions sur votre peau disponible sur le site, votre environnement et votre style de vie, six produits Phi-actifs vous sont conseillés, parmi les 25 conçus par la marque. Mélangez-les tout simplement ensemble pour créer un sérum totalement adapté à vos attentes.

Et en plus, c'est bio!

www.cosmetique-bio-sur-mesure.fr



LOW FASHION

La mode durable

Aux vêtements éphémères, achetés puis délaissés au gré de la mode, bon marché mais au prix de nombreux sacrifices, il existe une alternative. Les Madeïnes, c'est l'envie de créer des vêtements qui mettent en avant l'artisanat du monde et qui respectent le corps et l'environnement : chaque pièce, conçue à Montpellier, est composée de matières naturelles et durables, dans un style intemporel qui évolue au fil des rencontres et des découvertes des deux jeunes entrepreneuses.

Plus d'informations sur

www.facebook.com/atelierlesmadeïnes



MILLE-FEUILLES DE NOËL

Pour une déco personnalisée

Pour une décoration de Noël nordique, au style simple et naturel, optez pour la nouveauté de la designer Julianne Matter. Une soixantaine de petites feuilles à découper et à accrocher à un fil de fer et à agrémenter de petits motifs personnalisés. Le tout se dispose au fil de fer en couronne, en chemin de table ou simplement en guirlande, et votre pièce prend des airs de forêt enchantée.

Disponible chez

www.lesmotssontdescadeaux.com

COMMENT

FABRIQUER UN NICHOR POUR LES PETITS OISEAUX

Et si nous donnions un petit coup de main à nos amis les oiseaux en leur fabriquant une petite maison ? Une vieille botte peut se transformer en nichoir unique et constituer une bonne alternative à un trou dans un arbre.



1. Coupez un rectangle dans un bois résistant aux intempéries (400 mm de longueur et 15 mm d'épaisseur). Vérifiez que vous pouvez placer toute la botte sur la planche, en prévoyant un peu de place pour le toit. N'utilisez pas du bois traité avec du CCA ; le lixiviat est nocif pour les oiseaux.

2. Coupez deux autres rectangles de 150 mm de longueur dans le même bois et selon des angles adaptés pour faire le toit. Assemblez ces deux éléments en les perçant/clouant, puis placez-les sur la planche et fixez-les sur celle-ci en perçant/clouant.

3. Collez la botte sur la planche, la pointe de la chaussure vers le bas, et inclinez-la légèrement vers l'avant pour éviter qu'elle

retienne la pluie. Fixez le nichoir sur un tronc d'arbre ou sur un mur, 2 à 4 m du sol. Privilégiez une exposition nord-est si vous le pouvez, pour éviter trop de soleil ou de vents humides. Les oiseaux doivent pouvoir voler facilement jusqu'au nichoir.

4. En fonction de la taille de l'ouverture, différentes espèces seront attirées. Vous pouvez l'adapter en serrant plus ou moins vos lacets : 25 mm de diamètre pour attirer des mésanges bleues, noires et nonnettes ; 28 mm pour les mésanges charbonnières, les moineaux friquets et les gobe-mouche ; 32 mm pour les moineaux domestiques, les sittelles et les sturges.

5. Au mois d'août, quand les oiseaux sont partis, nettoyez la botte à l'eau bouillante pour éliminer les parasites.