

DÉCO. L'art de bien éclairer sa cuisine

On y prépare le repas, on y fait cuire les aliments, on y mange, on y fait la vaisselle. La cuisine rythme nos journées, du petit-déjeuner au dîner. L'éclairage doit y être optimal, sans éblouir, mais en adaptant son niveau à chacun de ses espaces, du coin repas à l'évier, du plan de travail aux plaques de cuisson.

Pour bien répartir les apports de lumière, il faut avant tout prendre en compte la configuration de la cuisine : sa forme, son orientation, l'emplacement des fenêtres, l'ouverture ou non sur le séjour. Par exemple, si elle est rectangulaire, une rangée de spots encastrés ou un plafonnier multidirectionnel diffusera la lumière de manière homogène sur toute la longueur de la pièce.



performant, via des appliques murales ou des spots, doit être orienté sur l'évier. Pour les plaques de cuisson, l'idéal est un éclairage localisé intégré à la hotte aspirante. De même, des spots ou baguettes LED encastrés sous les meubles apporteront un éclairage direct et ciblé sur le plan de travail, sans ombres gênantes.

encadrent, les meubles hauts dotés d'un fond éclairant sont un appoint du plus bel effet. Il existe également des étagères lumineuses.

Modulez l'intensité

En remplaçant les interrupteurs classiques par des variateurs de lumière, vous pourrez moduler l'intensité de l'éclairage selon les postes. Afin de

profiter d'une ambiance cosy, optez pour des ampoules LED (diodes électroluminescentes) dont la couleur assure un blanc chaud, autour de 3 000 kelvins. Pour les points nécessitant un éclairage plus fonctionnel, une température blanc neutre est recommandée, entre 3 500 et 5 000 kelvins. Elle équivaut à la lumière du jour.

APEI-Actualités

Multipliez les sources lumineuses

A l'éclairage principal, s'ajoutent les besoins fonctionnels de chaque espace, en harmonisant l'ensemble dans un objectif décoratif. La meilleure solution est de multiplier les sources lumineuses.

Ainsi, une suspension au-dessus de la table matérialisera le coin repas en y créant une ambiance conviviale. Un éclairage

MODE. La folie des looks parents/enfants

Nombre de marques de vêtements créent désormais des lignes fillette ou garçon assorties, rejoignant ainsi les enseignes junior qui proposent leurs modèles en version adulte.

Quelle belle idée, conviviale et familiale, que de proposer des tenues identiques pour les grands(e)s et les petit(e)s ! Simple clin d'œil ou volonté d'un rapprochement générationnel, à porter main dans la main.

Un air de famille

Ce sont, le plus souvent, des duos mère/fille qui ont lancé ces collections, bien des mamans ne résistant pas à choisir pour leur(s) fille(s) une tenue semblable à la leur. Enthousiasme garanti des deux parties, aussi fières et émues d'être ainsi vêtues ! Les papas, de plus en plus investis dans la cellule familiale, se sont vite ralliés au mouvement, habillant leur(s) fils de petits

vêtements copies des leurs...

Des intemporels relookés

Pour assurer, les basiques ont été les premiers déclinés : tee-shirts, sweat-shirts, polos ou chemisiers, pantalons buggy, shorts multitâches, jupes froncées, robes amples dans des tissus classiques tels que coton, chambray, denim, maille piquée ou voile... Le tout fabriqué dans des coloris tranquilles (uni bleu, beige ou rose) et des imprimés indémodables : liberty ou vichy en tête.

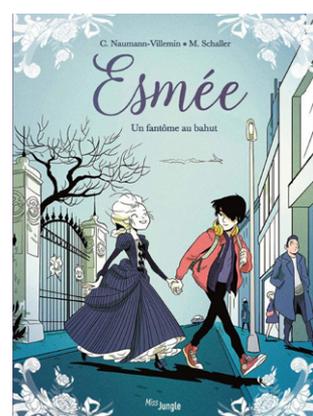
Le succès aidant, les coloris vifs et les imprimés exubérants prennent le pas, les volants s'envolent, les pyjamas s'ajoutent aux propositions et certains chausseurs se laissent même tenter par ces produits en duo !

APEI-Actualités. Laurence Delsaut



LOISIRS

Esmée



C'est devenu une mode : les vivants n'arrêtent pas d'appeler les morts du cimetière des Bosquets, et leur tranquillité s'en trouve véritablement troublée ! Pour rétablir un peu d'ordre, ils décident d'envoyer Esmée, une adolescente morte au XVIIIe siècle, enquêter sur ces étranges phénomènes. Esmée se plonge avec horreur, émerveillement et stupéfaction dans la vie des ados d'aujourd'hui. De quoi en bouleverser sa vie... ou plutôt, sa mort !

De Christine Naumann-Villemin, aux éditions Miss Jungle

À la rencontre du peuple des mers



À la rencontre
des peuples
des mers

Glénat

Le navigateur Marc Thiercelin a couru cinq tours du monde en solitaire, dont quatre Vendée Globe. Depuis quatre ans, il a choisi de parcourir la planète pour rencontrer les peuples des mers. Il a partagé le quotidien d'une vingtaine de communautés d'Afrique, d'Amérique du Sud, d'Océanie et d'Asie. Il a observé les constructions navales de chacun, leur rapport à la mer et il nous les partage, de son œil curieux et averti.

De Marc Thiercelin et Ludovic Fossard, aux éditions Glénat.

Toiletage



Savon
Toutou est non seulement un shampoing solide avec une base lavante végétale mais aussi un soin enrichi en beurre de karité bio et huile de ricin. Le poil est plus doux, brillant et facile à démêler. Le plus, son huile de neem a un effet répulsif.

Prix public : 13,90 € le pain de 115 g
www.h2oathome.fr

Lingerie

Pour
cet hiver, Empreinte propose le modèle Carmen, une collection ultra féminine avec ses broderies délicates et ses bretelles finement plissées. A découvrir au plus vite !

Prix public : soutien-gorge corbeille à partir de 104 € - shorty : 60 €
www.empreinte.eu



Sac à dos pour la rentrée



Kapten & Son lance une nouvelle collection de 6 sacs à dos pour la rentrée des classes, pour les enfants de 2 à 5 ans. Son design plaira

aux enfants avec ses lanières rouge foncé et ses fermetures éclair argentées. En matériau vegan, il contient un compartiment intérieur qui se ferme facilement par une fermeture à scratch. Sans oublier le confort avec un rembourrage du dos et des bretelles. Et pour la sécurité, des réflecteurs intégrés pour être mieux vus.

Prix public : 49 €
www.katpen-son.com/fr/

Recyclage avec Casio

Casio propose une gamme de calculatrices en adéquation avec les programmes scolaires et les besoins des élèves et professeurs. Casio encourage le recyclage ! Envoyez gratuitement votre calculatrice pour qu'elle soit collectée, testée, puis réutilisée ou recyclée, permettant aux organismes associatifs de redistribuer celles en état de marche aux étudiants dans le besoin.

Informations sur www.promos-calculatrices-casio.fr



A vos cartables



Chez Catimini, sacs à dos, trousse et cartables n'attendent plus que vos enfants pour la rentrée des classes. Imprimé rainbow pour les filles ou aventurier pour les garçons, la rentrée sera fun.

Prix public : 75 € le cartable

Chemise pour hommes

En popeline de coton, la chemise Première Manche à fines rayures japonaises est l'élément indispensable à avoir dans son dressing !

Le tissu provient d'une filature japonaise, réputée pour sa qualité et la bonne tenue du tissu.

Prix public : 68 €
www.premieremanche.com



Bijou pour petite princesse



Histoire d'Or accompagne les petites filles pour leur premier bijou en proposant boucles d'oreilles, bracelets, colliers et montres. Des bijoux craquants pour tous les goûts et tous les budgets !

Prix public : 55 € les boucles d'oreilles coccinelles or jaune
www.histoiredor.com

L'allié de vos séances sportives



Amateur ou sportif de haut niveau, JOLT a créé un pistolet de massage qui envoie des vibrations à hautes fréquences pour activer les muscles, prévenir les blessures et soulager la fatigue. Un appareil de massage à emporter dans votre sac de sport et à petit prix !

Prix public : 159 €
<https://getjolt.fr/collections/gamme-jolt>