



LifeStyle

No 153 - Août - Septembre 2020 - Supplément Gratuit de Business Magazine

Spécial maman

- Nutrition et recettes saines
- Beauté et santé
- Conseils pratiques

Mode

À l'aise, blazer !

Beauté

À vos masques !

Mother Nature

Saveurs : Ramen ton bol ! | Tendances : La déco fait le mur

EAGLE INSURANCE



Continuation of
Cover for Clients
Already Insured



Flexible & Optional
Outpatient Plans



A combination of over 30 different
options including Inpatient
and Outpatient Covers



Inpatient Limit of up to
Rs 10 Million Annually



New Born Babies
Covered as from Birth



Worldwide
Cover Available

Terms and Conditions Apply

CARE

for your staff's wellbeing as they are your most valuable asset



With our **CarePlus** Corporate Health Cover, you can choose
from a wide range of flexible plans with innovative features.

Scan the QR Code to visit our website.

Call our Health Department
for more information
on 460 9208



Passionate. Confident. Close to You.

460 9200 / eagle.mu / info@eagle.mu / Eagle House, 15 A5 Wall Street, Ebene Cybercity

CarePlus



Eagle Insurance

Administered by Medscheme (Mtius) Limited (BRN Co7003574)
Underwritten by Eagle Insurance Limited (BRN Co6002277) which is regulated by the FSC (Licence No. IS10000011)

A member of IBL

Accoucher

une maternité au
service de la vie



Terms and Conditions Apply

Depuis sa création en 1932, la Clinique Bon Pasteur accueille les futures mamans dans un cadre familial et chaleureux.

Aujourd' hui encore, notre maternité perpétue cette tradition avec une équipe professionnelle et dédiée pour vous proposer un environnement unique, au service de la vie:

- **des chambres spacieuses; elles sont équipées d' un lit double et d' une baignoire pour le traitement de la douleur**
- **la possibilité d' accoucher en chambre**
- **la préparation à l' accouchement avec un suivi personnalisé**

clinique **Bon
Pasteur** 



Tel : (+230) 401 9500
Rue Thomy Pitot, Rose-Hill
www.cliniquebonpasteur.com



D'âme nature

Depuis le 6 août, notre mer nature est en détresse. Cette mer nourricière pour des milliers de pêcheurs, hôteliers et restaurateurs du sud-est de l'île est en souffrance. La faute au MV Wakashio, échoué sur le récif de Pointe-d'Esny depuis le 25 juillet, et qui a déversé dans nos eaux turquoise ses litres de fioul noir comme la mort.

Heureusement, dans son malheur, notre mer nourricière peut compter sur l'âme nature de ses soldats. En effet, depuis presque deux semaines, des milliers de Mauriciens se donnent corps et âme pour effacer les traces nauséabondes du navire japonais. Ils n'hésitent pas à donner de leur temps, de leur sueur, de leurs cheveux, de leur sommeil et même de leur sang – je parle pour ceux qui, comme moi, se sont blessés avec les grosses aiguilles de cordonnier en confectionnant les «booms» de paille ! Petits et grands aident, à leur façon, pour #souvoulagon, pour permettre à nos coraux, nos mangroves, nos espèces marines, nos reptiles et nos oiseaux d'une rare beauté de survivre.

Un bel élan de solidarité est né de cette tragédie écologique. Un nouveau sentiment d'unité, peu importe l'âge, la couleur ou la religion, a vu le jour autour de ce drame. Un patriotisme qui fait chaud au cœur. Grâce à ces âmes nature, notre Mer Nature pourra peut-être s'en sortir. On l'espère de tout cœur.

PS. : Espérons que cet élan de solidarité pour sauver notre mer et notre lagon donnera également naissance à une âme éco-responsable chez chaque citoyen mauricien. Et qu'enfin, les bouteilles en plastique, canettes de bière et autres déchets ne pollueront plus nos plages, nos routes et nos forêts.

Marie Gouges



EN COUVERTURE

Mannequin : Anais.

(Robe. Dressing by boubou.
Collier. Parlois)

Fashion Editor : Dooshani Sewwoollall

Photo : Kevin Memraj Mahadoo

Maquillage et coiffure :

Absolute Beauty by Kamla Rungasamy

Remerciements :

Laura Moonesamy de Gold Models

PUBLIÉ PAR LA SENTINELLE MAGAZINES. Business Publications Ltd.

DIRECTEUR DES PUBLICATIONS Nad Sivaramen Tél.: 206.84.81 RÉCEPTION Tél.: 206.82.00

RÉDACTRICE EN CHEF Marie Gouges Tél.: 206.85.11 CHEF D'ÉDITION/CONSULTANT Boris

Pierrus RÉDACTION Eve Fidèle, Joanna Seenayen, Carine Tourette, Nirvan Armoogum, Dooshani

Seewoolall, Kedvee Goinden, Reecha Ramoo PRODUCTION SUPERVISOR Pricilla Samuel

PHOTOGRAPHIE Clifford Francisque, Ejilen Ramasawmy, Jean-Noël Ah Kee, Kevin Memraj Mahadoo

PRE-PRESS MANAGER Naheer Himmatkhan CONCEPTION GRAPHIQUE Alain Verny

MISE EN PAGE Marie-Noëlle L'Ecluse IMPRESSION Caractère Ltée PROMOTION &

PUBLICITÉ Business Publications Ltd. Les publiereportages, offres publicitaires et promotionnelles

qui figurent dans ce magazine ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité de Lifestyle.

BUSINESS UNIT MANAGER PÔLE MAGAZINES Shenaz Busguth - shenaz.busguth@businessmag.mu

La Sentinelle
Pour avancer demain

PUBLISHER
3, rue des Ourisins
Baie-du-Tombou, B.P. 247
Tel : 206-8200 *Fax : 207-7755
Email : corporate@lasentinelle.mu

DIRECTEUR GÉNÉRAL

Denis Ithier

GROUP HR MANAGER

Areff Salauroo

GROUP PUBLISHING MANAGER

Clifford Colomaty

GROUP TECHNICAL

& PRODUCTION MANAGER

Ejaz Gobindram

GROUP FINANCE MANAGER

Jack Daeruz

DIRECTEUR COMMERCIAL &

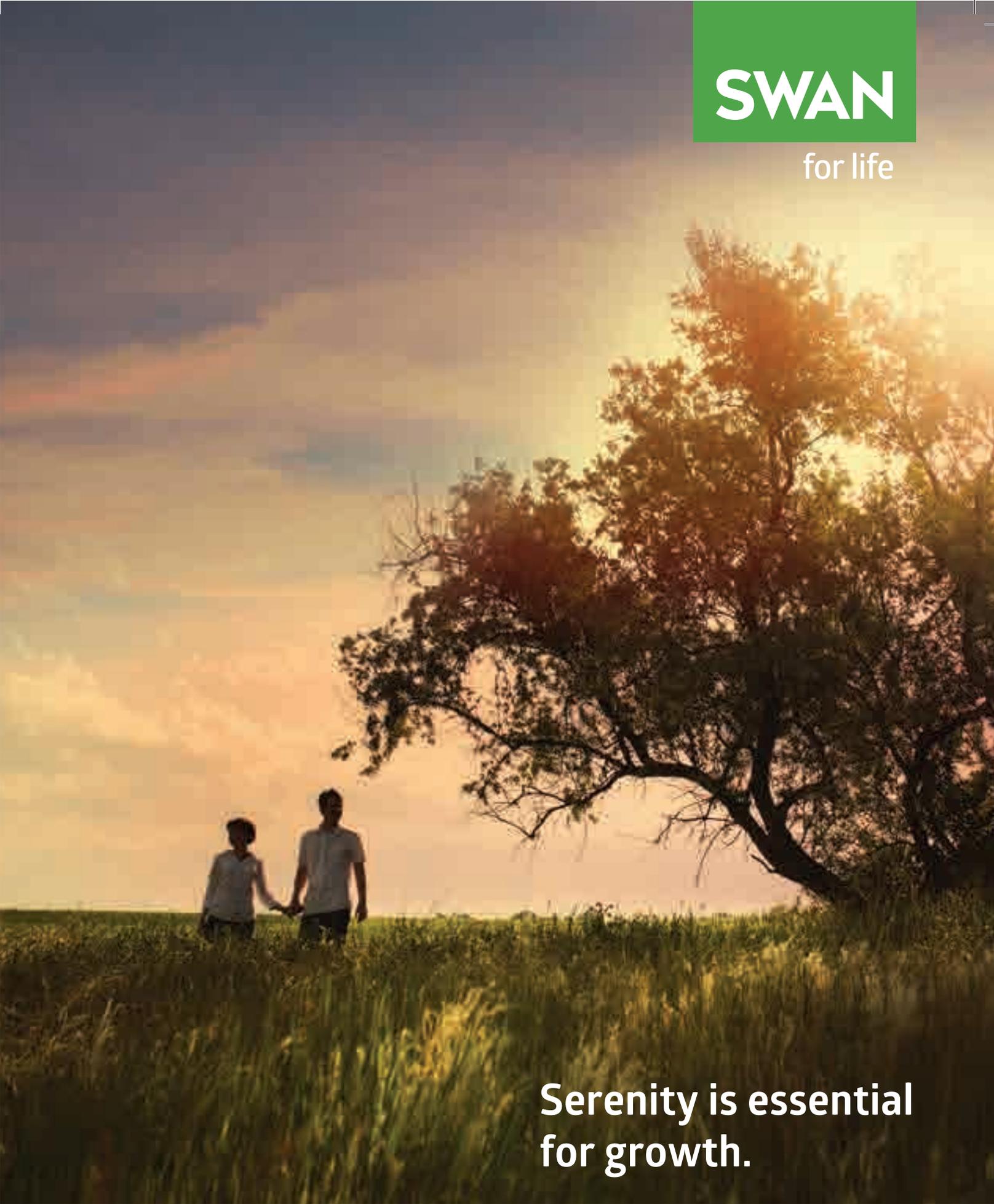
STRATÉGIES GROUP

Vincent Vibert

The SWAN logo consists of the word "SWAN" in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid green rectangular background.

SWAN

for life

A photograph of a man and a woman walking hand-in-hand through a field of tall grass at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. A large tree is on the right side of the frame, and the sky is filled with soft, colorful clouds.

Serenity is essential for growth.

At SWAN, we believe that prosperity is more imminent to grow in an environment where you feel protected. Everyday, we go beyond our wide array of non-banking financial solutions to create that kind of environment while engaging ourselves in securing your future for better progress.

Step into the future of financial solutions.

Swan Centre | 10 Intendance Street | Port Louis | swanforlife.com



Sommaire...Août - Septembre 2020



54

Bons plans.

8 } **News**

Urban Food Maker
Voyage culinaire

Techno.

14 } **News**

PS5 : la sortie prévue
pour fin 2020

Spécial maman.

16 - 28 }

Nutrition, santé, recettes
et conseils

Beauté.

30 } **News**

The Body Shop à Bagatelle

31 } **Testé**

Mode.

32 } **News**

Busy B bouscule
les stéréotypes !

Saveurs.

46 } **News**

Croquant et frais !

48 } **Recettes**

Ramen ton bol !

50 } **On le cuisine**

51 } **Dan Karay**

Déco.

52 } **News**

Mauvilac fait le show !

56 } **C dans l'air**

Revêtement mural :
nos 5 tendances préférées

Mother Nature

38

*Elle nous porte. Elle nous donne
la vie. Elle nous nourrit,
corps et âme.
Ode à notre mère nourricière
et à notre Mère Nature.*



18



28



16



46



38

A young child with short brown hair is smiling broadly while leaning over the white wooden railing of a crib. The child is wearing a long-sleeved shirt with horizontal stripes in shades of blue, green, and white. In the background, a window with light-colored curtains is visible, and a large, teal-colored Pampers logo is superimposed on the right side of the image. The logo features a yellow heart with radiating lines above the word "Pampers" in white, sans-serif font.

Pampers

**Un réveil au sec
avec Pampers**

Fancy Dreams
l'art du packaging



Pour des emballages originaux et uniques, rendez-vous chez *Fancy Dreams*, à Port-Louis. La compagnie a été fondée en 2016 par Dodi Mardemootoo qui, fort de ses compétences en architecture et de sa passion pour la technologie, modélise les maquettes de ses produits avant de les réaliser. Aujourd'hui, *Fancy Dreams* s'est diversifiée et propose «des produits d'emballage pour les entreprises et les hôtels 5 étoiles de l'île, des boîtes personnalisées pour les PME qui ont besoin d'un emballage spécial, ou encore pour des individuels qui recherchent des boîtes à bonbons ou à gâteaux pour les mariages, l'Aïd, Divali», explique Dodi Mardemootoo. Plus d'infos : 54.81.88.88 ou sales@fancydreams.mu.

Orizinal Blakkayo
et **The Prophecy**
s'invitent au Shotz



Le 29 août est un rendez-vous à ne pas manquer au *Shotz* de Flic-en-Flac. Deux des plus grands artistes de la scène locale livreront une performance musicale dans une ambiance festive. En effet, *Orizinal Blakkayo* et *The Prophecy* se partageront la scène le temps d'un concert à partir de 22h00. Vous pourrez ainsi profiter d'une ambiance folklorique dans un cadre propice à vous amuser. Les prix des billets sont de Rs 500 pour les places standard et Rs 800 pour les places VIP. Billet déjà en vente chez *Otayo*.

Urban Food Maker
Voyage culinaire

Des *French Tacos*, des burgers, ou encore des kebabs turcs. Chez *Urban Food Maker*, les papilles voyagent aux quatre coins du monde. De plus, le restaurant, spécialisé dans la street food, s'est récemment lancé dans la cuisine au grill afin de plaire au plus grand nombre. *Urban Food Maker*, dirigé par Mr Saoud, se définit comme un «premium foodcourt» qui propose différentes cuisines du monde. Il est présent dans différents points de vente stratégiques de l'île, notamment au *Plaisance Mall* de Rose-Belle, au *Caudan Waterfront*, à Quatre-Bornes, à la rue Desforges à Port-Louis, sans oublier ses deux restaurants à Curepipe. Afin de diversifier sa cuisine, *Urban Food Maker* fait confiance à ses partenaires. Ainsi, 80 % de ses produits alimentaires sont importés d'Europe et sont choisis avec une attention particulière afin de concocter des recettes spécifiques à l'enseigne. Toujours dans l'optique de réunir en un seul lieu différentes cuisines, *Urban Food Maker* travaille sur un concept de café qui sera disponible dans ses restaurants. Plus d'infos : 59.44.07.57.



Indigo Hotel
3, 2, 1... dansez !

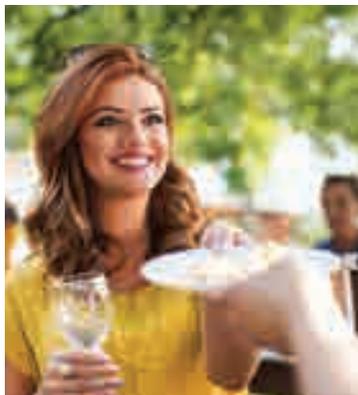


Du 28 août au 18 décembre, rendez-vous pour le *Like Sugar Dance Competition* au *Suffren Hotel & Marina*. La compétition aura lieu pendant les *Happy Hour* des derniers vendredis du mois. Les participants seront alors sélectionnés afin de participer à la grande finale du 18 décembre. Le jury sera composé de quatre professionnels: Jerry Nayna, Mathieu Joseph, Cécile Gonzalez et Nirusha Routho. Ils devront départager les candidats selon des critères suivants : la prestation, la chorégraphie, l'originalité, le thème, la musique, la réaction du public et les costumes. L'objectif est de réunir les amateurs et professionnels de danse autour d'une compétition afin de promouvoir la culture artistique mauricienne. L'événement a également pour objectif de valoriser les talents locaux et réaffirmer la créativité et la fibre artistique des habitants de l'île. Les auditions débutent le 22 août devant un jury de spécialistes. Pour vous inscrire, envoyez votre candidature sur gservices@lesuffrenhotel.com avant la date des auditions.



ANNO FAMILY BARBECUE

EVERY SUNDAY FROM 12:30 TO 15:00



Rs 1,290* per adult

50% for children under 12 years old

Includes: salad bar, BBQ with freshly grilled meats & burgers, side dishes & buffet dessert

FREE: Outdoor Games • Kids Playground • Giant Tortoises Park • Animal Farm

PAYABLE: Pony rides • Archery



Turtle Bay, Balaclava, Mauritius
 Pre-booking required on:
 E: info.mau@maritim.com
 T. 204 1000/1036 | M. 5 943 7014

1743
ANNO



BONS PLANS

Nirvan Armoogum

CarePlus

Une couverture adéquate pour la maternité

Depuis deux ans, *Eagle Insurance* a lancé *CarePlus (Corporate)*, un produit médical destiné aux entreprises, qui propose des conditions très flexibles pour la maternité, entre autres. Les membres peuvent bénéficier d'une couverture d'hospitalisation confortable allant jusqu'à Rs 100 000 et largement suffisante pour l'accouchement. À noter qu'en moyenne, les frais d'un accouchement normal s'élèvent à Rs 65 000, alors qu'une césarienne peut coûter entre Rs 85 000 et Rs 100 000. De plus, les membres sont éligibles à des couvertures additionnelles pour le «*Assisted Reproduction*» telles que des traitements de fertilisation in-vitro ainsi que la malformation congénitale. La cerise sur le gâteau: les membres de *CarePlus (Corporate)* ont aussi la possibilité de rajouter leur bébé sur leur plan médical dès la naissance, sans passer par une période d'attente et avoir à payer 3 mois de prime. Ils n'ont qu'à informer *Eagle Insurance* au préalable.

Phosphatine Nutrijoy

Bébé fait le plein d'énergie et de fer



Pour l'aider à bien commencer la journée, donnez à votre enfant de plus de 6 mois des céréales *Phosphatine Nutrijoy* enrichies en fer. Elles sont disponibles en deux variétés sans lait (Miel et Multi-céréales) ainsi que quatre variétés lactées (blé, biscuitée, fruits et maïs riz) dans les supermarchés de l'île.

Tétée en toute tranquillité avec NUK



Donner le biberon à votre bébé devient une partie de plaisir avec les biberons et tétines *NUK First Choice Plus*. Le plus de la nouvelle tétine signée *NUK*? Sa «*Soft Zone*» flexible à l'avant. Grâce à cette zone, la tétine s'adapte encore mieux au palais de l'enfant. Surtout la partie supérieure avant où la tétine touche le palais et qui est extrêmement sensible au toucher, car c'est ici que de nombreux nerfs se rejoignent. La nouvelle «*Soft Zone*» est parfaitement adaptée à cette sensibilité. La tétine, qui est désormais une copie presque parfaite du téton de la mère, permet aux bébés de se sentir comme au sein de leur maman. Par ailleurs, *NUK* a également amélioré le flux alimentaire naturel avec l'*Anti-Colic AIR SYSTEM* de la nouvelle tétine. Le système d'aération sur le dessus de la tétine garantit que le bébé peut boire en continu, tout comme l'allaitement, sans avaler d'air. Cela facilite l'écoulement naturel du lait dans le ventre du bébé et prévient le développement de coliques inconfortables. Plus d'infos sur www.nuk.com.

Robinsons, le jus concentré préféré des Anglais

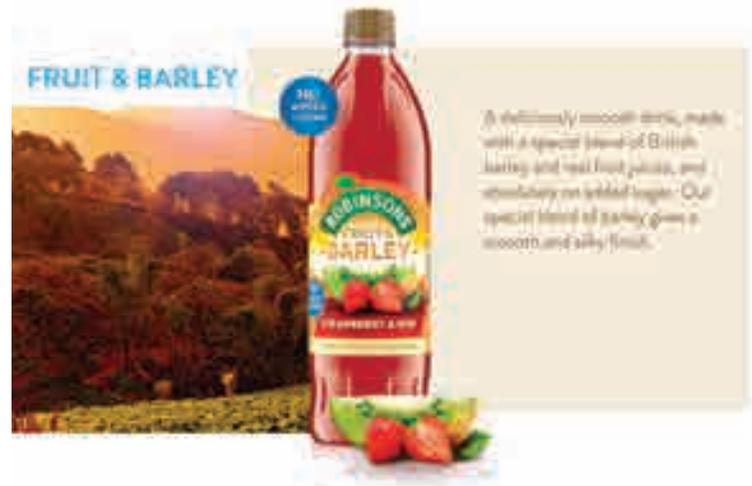
Robinsons est la marque de Squash No. 1 en Grande-Bretagne et la marque de boissons sans alcool la plus fiable en Bretagne (Source: *Mintel UK Soft Drinks Review*, juin 2017). Aussi très connue pour sa longue partenariat dans le monde du championnats de tennis de Wimbledon en rafraîchissant les joueurs depuis 1935..

Saviez-vous que Robinsons est fabriqué avec de vrais fruits depuis plus de 80 ans?

Lorsque vous choisissez Robinsons, vous pouvez déguster de vrais fruits à chaque goutte.

Depuis 2015, Robinsons a supprimé beaucoup de calories de sa gamme. Ainsi, les jus Robinsons ne contiennent pas de sucre ajouté. La seule trace de sucre que vous en trouverez provient naturellement des fruits.

Robinsons - fabriqué en Royaume Uni - disponible en hyper & supermarché de l'île.



Oh baby tout pour les petits !



Tout ce dont vous avez besoin pour votre enfant est chez *Oh Baby* ! Articles de puériculture, vêtements, jouets, entre autres, pour les nouveau-nés aux enfants de 8 ans sont à retrouver dans les deux magasins *Oh Baby* à La City Trianon et au Plaisance Mall de Rose-Belle. De plus, la boutiques dispose d'un site e-commerce (www.ohbaby.mu), où les clients peuvent retrouver tous les produits commercialisés dans le magasin. Plus d'infos sur le 454.00.52 pour la boutique de Trianon et le 628.15.19 pour celle de Plaisance Mall (Rose-Belle).



Open on Mondays, Fridays, Weekends and Public Holidays

Enjoy our Offers

Adult entrance: Rs 280 - includes Rs 200 gift voucher *

Child entrance: Rs 140 - includes Rs 100 gift voucher*

*to be redeemed on the day inside the park (restaurant, shop, photos and activities) | Validity 30 September 2020



GIFT VOUCHER

1 voucher = 1 surprise**

la vanille

**offer until stock lasts



Terms & Conditions Apply | T: 62625 03 | lavanille-naturepark.com

BONS PLANS

Gifrer : aux petits soins des bébés



Accompagner le nourrisson dès sa naissance. Telle est la philosophie de *Gifrer*, marque française commercialisée par *Scott Health* à Maurice. Spécialisée dans les soins pour le bien-être de bébé, *Gifrer* propose une variété de produits naturels qui s'adaptent à tout type de peau. On retrouve ainsi des produits pour le soin du nez, de la peau, le sommeil, ainsi que le change et l'hygiène. L'un des produits phares de la marque n'est autre que le *Liniment oléo-calcaire*. Ce produit 100 % naturel à base d'huile d'olive et d'eau de chaux a été conçu pour lutter activement et en douceur contre les fesses rouges des tout-petits. Le produit a été testé sous contrôle dermatologique et peut s'utiliser à chaque change en l'appliquant directement sur la peau ou à l'aide d'un coton. À découvrir.

Clinique Bon Pasteur Au service des futurs parents

Vous attendez votre premier enfant ? Vous êtes un peu perdu/e en ce qui concerne la grossesse, avant, pendant et après ? La Clinique Bon Pasteur à Rose-Hill est là pour vous aider et vous rassurer. À commencer par son service de sages-femmes qui sont là pour vous aider à gérer les difficultés de la grossesse, la préparation à l'accouchement, l'arrivée et le développement du nourrisson. Pour Nathalie Templin, sage-femme à la Clinique Bon Pasteur, la sage-femme est là pour faciliter tout le processus autour de l'accouchement pour les parents-en-devenir : «*Les jeunes couples ont la possibilité, à travers les cours dispensés*

par les sages-femmes à la Clinique Bon Pasteur, de se préparer à l'arrivée du nourrisson.» Les thèmes abordés : les techniques de respiration et de relaxation pour l'accouchement, l'allaitement, le déroulement de l'accouchement, l'étape post-accouchement, le rôle du papa, etc. De son côté, Nadine Fanchette, professionnelle de la petite enfance, anime des sessions après l'accouchement sur le développement de l'enfant dès le premier jour, et ce jusqu'à un an. Ces sessions sont ouvertes au couple. Si vous attendez un heureux événement, appelez dès maintenant la maternité de la Clinique Bon Pasteur au 401.95.00 pour plus de détails.



16 Brabant Street, Port Louis, Tel: (230) 213 1359/210 72 65/ Fax: (230) 212 20 27
Play_it@intnet.mu/ www.totsnteenscoltd.com
HORAIRE D'OUVERTURE : LUNDI-VENDREDI : 09H00 – 17H00 / SAMEDI : 9H00 – 13H00



A Sweet Escape...

Indulge in a magical world of endless possibilities with a range of products & services that we've thoughtfully selected to complement your memorable day!

What's more, our dedicated team will gleefully assist you in defining your very own personalised touch, be it for your wedding or birthday party!

Oh, and by the way, we've pledged to make your satisfaction our utmost priority and shall live by it, ...so rest assured!



WEDDING BEST SELLERS



PARTY SUPPLIES

Cake Toppers
Cupcake Toppers
Banners & Backdrops
Table Decor
Wedding Decor
Welcome Boards
Give-Away Gifts
Wedding Stationery
and more...

PACKAGING

Cake Boxes
Favor Boxes
Luxury Boxes
Wooden Coffrets
Product Packaging
Paper Bags
Tins & Pails
Envelopes & Wraps
and more...

EVENT PLANNING

Birthday
Wedding
Corporate Launching
Event Coordination
Bookings Services
Rental Services
Setup & Installation
and more...

CORPORATE

Souvenirs
Notebooks & Pens
Calendars
Mugs & Coasters
T-shirts & Caps
Goodie Bags
Keyrings & Badges
Hotel Amenities
and more...

PRINTING SERVICES

Offset Printing
Digital Printing
Flex Printing
Hot Foil Printing
Business Cards
Flyers & Brochures
Laser Cutting
Laser Engraving
and more...

OUR OFFICE

32 Bis, Mayer Street 11407, Port Louis Mauritius

+230 5481 8888

sales@fancydreams.mu - www.fancydreams.mu

L'APPLI DU MOIS

Travay La Fer Propriétaires et ouvriers connectés !



Travay La Fer est une application qui permet aux gens de se connecter facilement avec les ouvriers les plus aguerris de Maurice. En effet, pour votre tranquillité d'esprit, *Travay La Fer* effectue des contrôles d'inscriptions permettant uniquement à des professionnels vérifiés et fiables de rejoindre la plateforme. Si vous êtes propriétaire et non forcément ouvrier, vous pouvez publier gratuitement votre offre d'emploi accompagnée d'une brève description, mais aussi consulter les profils et les évaluations des professionnels intéressés et ensuite les contacter via l'application. Celle-ci permet aussi aux professionnels de rechercher et d'obtenir des prospects qui leur conviennent avec des paiements sans espèces. Tout nouveau prestataire a une période d'essai de 90 jours et peut également envoyer des devis et négocier les prix de travail. Embauchez désormais le bon professionnel grâce à *Travay La Fer* !

GADGET

PS5 : la sortie prévue pour fin 2020

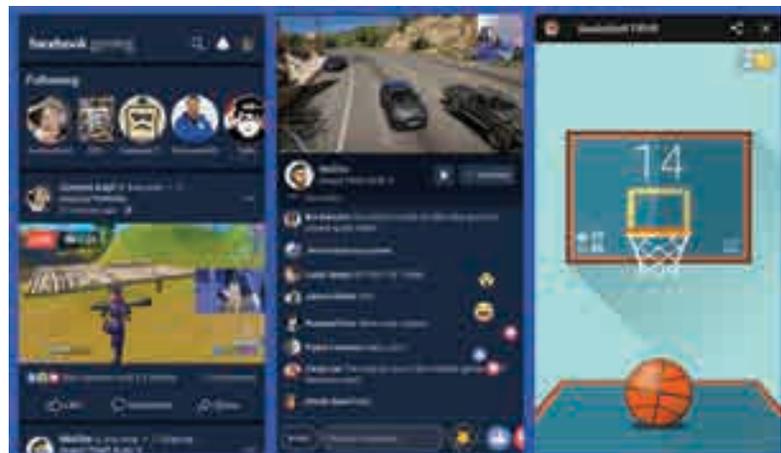
C'est officiel ! La PlayStation 5 sortira à la fin de l'année 2020 et sera disponible pour les vacances d'été chez nous. Confrontée aux contraintes du télétravail et aux restrictions sur les voyages internationaux à cause de la propagation de la Covid-19, Sony n'a toutefois pas annoncé de date précise de lancement. Présentée sous le slogan «*Play Has No Limits*», cette nouvelle console vise effectivement à offrir une expérience de jeu hors du commun. En effet, la PS5 possède un chargement ultra-rapide avec un SSD à très haute vitesse, une immersion plus profonde avec le retour haptique, des déclencheurs adaptatifs, de l'audio 3D, et une toute nouvelle génération de jeux PlayStation.



TESTÉ

Jouez en toute tranquillité avec Facebook Gaming

La nouvelle application mobile autonome *Facebook Gaming* est un joli reconditionnement des services de jeu existants de Facebook, avec en plus, un *streaming* mobile. Grâce à votre compte Facebook, vous pouvez créer votre profil *Facebook Gaming*. Très pratique, l'application autonome est formidable pour filtrer le bruit de toute l'expérience de Facebook tout en vous permettant de jouer simplement et de ne voir que des articles concernant vos jeux vidéo préférés. *Facebook Gaming* vous promet une expérience relativement similaire à celle de votre page Facebook, surtout de manière visuelle, avec presque la même palette de couleurs. L'application veille à faire également une liste de jeux auxquels jouent vos amis en ligne. Il est donc toujours possible, via l'icône de message, d'inviter ces derniers à participer à une partie de jeu de votre choix. C'est également un moyen rapide et efficace de trouver en un seul endroit, les jeux les plus joués et téléchargés du moment. Avec *Facebook Gaming*, vous pouvez surtout dire adieu aux publications en tout genre, qui ne font pas forcément partie de vos centres d'intérêt.



NEWS

Huawei : Kirin, c'est fini !



Les smartphones *Mate 40* risquent fort d'être les derniers téléphones de la marque Huawei à profiter des puces *Kirin*. Ces puces haut de gamme développées par *HiSilicon*, la filiale dédiée de Huawei, boostaient en effet les performances AI de ces smartphones. Malheureusement, l'entreprise chinoise devrait envisager ses prochains smartphones sans ces précieuses puces, conséquence de l'embargo américain contre Huawei. À compter du 15 septembre 2020, la production des puces *Kirin* s'arrêtera définitivement. Le leader mondial des smartphones se montre d'ailleurs très pessimiste par rapport à la situation et évoque «*une très grande perte*».

MADE WITH
CALIFORNIA
almonds

finding a delicious alternative to milk is a Breeze



Living a healthier lifestyle is easy with our delicious, refreshing range of Almond Breeze dairy free products. Almond Breeze is a great tasting, good for you alternative to dairy milk - made from almonds, a natural super food.



goodness
is now
delicious™

Distributed by



Bien manger pour une grossesse au top !

Prendre soin de son alimentation pendant votre grossesse est primordial pour la santé de votre bébé. Quels aliments privilégier et lesquels faut-il éviter à tout prix ? Suivez les conseils de la nutritionniste Nirusha Pahladi (ANTur UK).

En neuf mois, votre bébé va passer de l'état de cellule à celui d'être humain. Votre alimentation va jouer un rôle essentiel dans son bon développement. C'est pourquoi, vous aurez à revoir certaines de vos habitudes alimentaires afin de répondre à ses besoins.

La vitamine B9 pour son système nerveux et ses os

La vitamine B9, aussi appelée acide folique, joue un rôle important dans le développement du système nerveux de l'embryon mais permet aussi de réduire les risques de retard de croissance ou de malformations congénitales graves. Elle est donc essentielle dès la conception et en tout début de grossesse. C'est pourquoi votre gynécologie vous prescrit de l'acide folique sous forme de compléments médicamenteux dès le projet de grossesse et pendant les premières semaines de gestation. Vous pouvez aussi trouver de la vitamine B9 dans les légumes verts (épinards, cresson, mâche, artichauts, haricots, petits pois, etc.), les graines (noix, pois chiches), les fruits et surtout les agrumes.

Le fer pour sa croissance et le placenta

La nutritionniste Nirusha Pahladi (ANTur UK) vous conseille de consommer des aliments riches en fer et en vitamine B12 afin de lutter contre les anémies. Le fer aide aussi à la formation du placenta et à la croissance du fœtus. Le fer se trouve dans la viande rouge et le poisson. On en trouve beaucoup dans le boudin noir. Il y en a aussi dans les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches, ainsi que dans le chocolat noir, les céréales complètes, les noix, les noisettes bio et les amandes. Conseil : si vous êtes en anémie, freinez votre consommation de thé qui diminue l'absorption du fer d'origine végétale.

Le calcium pour son squelette

Il est indispensable à la formation du squelette du fœtus ainsi qu'à la formation de l'émail dentaire du jeune enfant, et plus l'apport en



calcium sera de bonne qualité pendant la grossesse plus le capital osseux de l'enfant sera bon. Le calcium se trouve principalement dans les fromages et les produits laitiers, et, dans une moindre mesure, dans les végétaux.

Les femmes enceintes ne consommant pas de produits laitiers peuvent se tourner vers les eaux minérales riches en calcium. Les légumes verts sont aussi importants. Car ils sont très riches en calcium. Pensez aussi aux graines de sésame que vous pouvez consommer dès le premier mois de grossesse.

Les fibres pour un bon transit

D'autre part, pendant la grossesse, le transit intestinal des futures mamans est souvent perturbé. Celles-ci sont souvent constipées et cela peut entraîner l'apparition d'hémorroïdes. C'est pour cette raison qu'il est important de consommer des fibres alimentaires afin d'éviter de souffrir de ces maux pendant plusieurs mois. Les fibres alimentaires permettent de fluidifier le transit et peuvent être consommées tout au long de la grossesse. On les trouve dans les céréales, les haricots rouges, les haricots verts, les poireaux, le fenouil, le céleri, les abricots, les figues, les pruneaux, les noix et noisettes, entre autres.

À éviter

Pendant la grossesse, certains aliments sont à bannir. Tout d'abord les fromages à pâte molle de type camembert, brie – surtout s'ils sont au lait cru. Les éviter permet de réduire les risques de listériose, maladie due à la listeria monocytogenes qui peut provoquer fausse-couche, accouchement prématuré, voire décès du bébé in-utero dans le pire des cas. Les coquillages crus, les poissons crus (sushi, surimi, tarama) et les poissons fumés (saumon, truite), sont aussi dangereux pour le bébé car ils peuvent être porteurs de la bactérie listeria monocytogenes. Conseil : consommez votre poisson bien cuit car la bactérie est détruite à la cuisson. Évitez également de consommer certains produits de charcuterie tels que les rillettes, les pâtés ou le foie gras car ils contiennent de la vitamine A dont des doses très élevées peuvent être dangereuses pour le fœtus. Bannissez la viande crue ou mal cuite car elle peut être contaminée par le toxoplasme, parasite à l'origine de la toxoplasmose, maladie dangereuse pour le bébé in-utero. Le toxoplasme peut aussi être présent sur les végétaux, c'est pour cela qu'il faut laver soigneusement les fruits, légumes et herbes aromatiques avant consommation.



Un Yoplait chaque jour

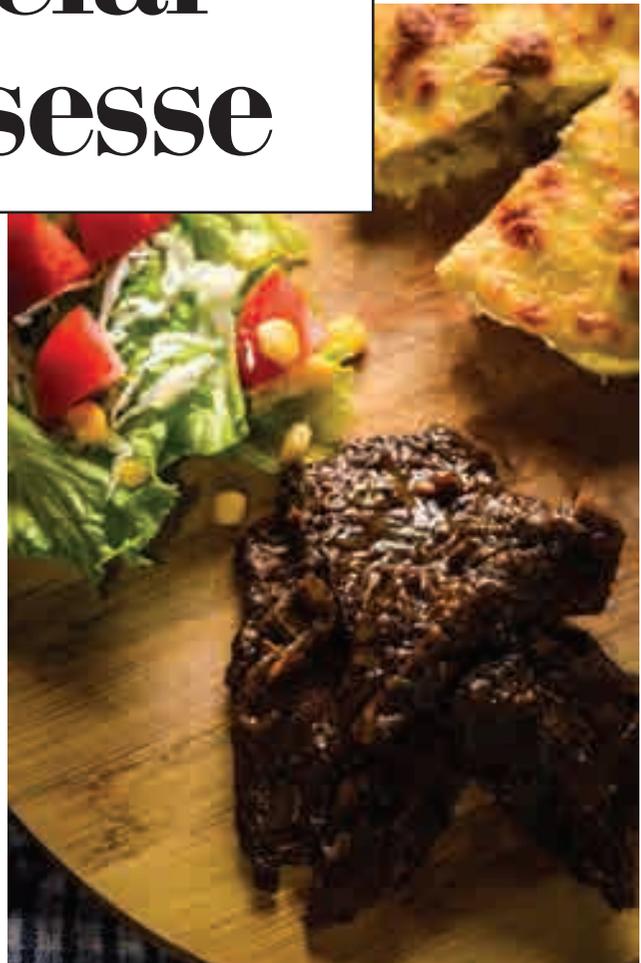
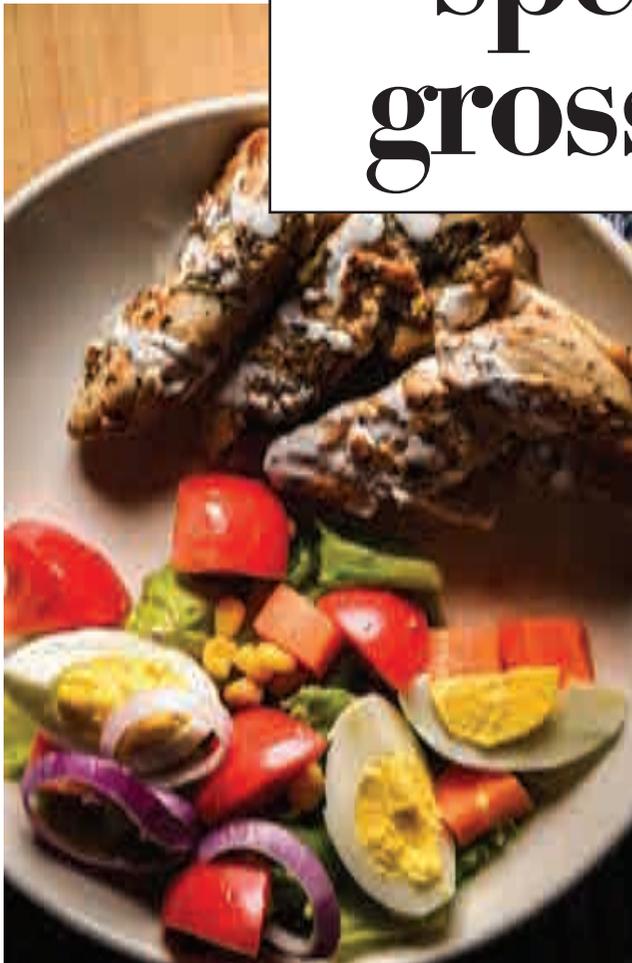
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
p	o	u	r			
13	14	15	16	17	18	19
		b	i	e	n	
20	21	22	23	24	25	26
g	r	a	n	d	i	r
27	28	29	30			



Un Yoplait est riche en calcium, élément essentiel pour une bonne croissance.



4 recettes spécial grossesse



Tarte au thon et épinards

Ingrédients

400 g d'épinards, 25 g d'oignons, 15 g d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, 100 g de thon au naturel en conserve, 1 rouleau de pâte brisée, 3 œufs, 20 cl de crème liquide, fromage emmental, sel, poivre.

Préparation

Préchauffez le four à 200°C. Lavez les épinards.

Faites-les revenir avec l'oignon et l'ail.

Dans un saladier, fouettez les œufs, ajoutez la crème, le sel et le poivre.

Étalez la pâte dans un moule à tarte.

Versez la préparation sur la pâte et parsemez de thon émietté et de fromage.

Enfournez pendant 35 minutes. Servez.

Riz brun, sauté brèdes et curry de poulet

Ingrédients

200 g de riz brun, 600 ml d'eau, 3 bottes de brèdes tomouce et quelques feuilles de pe-tsaï, 4 c. à s. d'huile, 100 g d'oignons, 60 g d'ail et de gingembre écrasé, feuilles de curry de poulet, 400 g de hanches de poulet, 50 g de tomates concassées, 25 g de feuilles de coriandre, 100 g de poudre de curry, 50 g de concombre anglais, 1 tomate.

Préparation

Lavez et faites tremper le riz. Portez 500 ml d'eau à ébullition. Laissez mijoter le riz pendant 30 minutes à feu moyen. Lavez les brèdes et coupez-les grossièrement. Faites revenir l'oignon, ajoutez l'ail et le gingembre puis les brèdes. Salez et faites cuire pendant quelques minutes.

Faites mariner le poulet salé et poivré. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Puis faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant quelques secondes. Ajoutez la poudre à curry et les tomates. Laissez roussir, ajoutez le poulet et l'eau, et laissez cuire pendant 45 minutes. Lorsque c'est cuit, parsemez de coriandre.

Être enceinte ne veut pas dire manger deux fois plus, mais manger mieux pour votre bébé. Jennyfer Chung Tam Sang et Nadine Baijoo de Jena Foods and Handicrafts Enterprises Ltd vous proposent quatre plats sains et équilibrés.

Salade composée accompagnée de poisson grillé

Ingrédients

Laitue, 1 carotte vapeur, 1 œuf dur, 2 tomates, 60 g de maïs concassé, 200 g de poisson, 40 g de beurre salé, ail, fines herbes. Pour la vinaigrette : 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, 1 c. à c. de moutarde, sel et poivre.

Préparation

Lavez la laitue et essorez-la. Placez les feuilles de laitue dans un saladier. Puis ajoutez la carotte et les tomates coupées en cubes, l'œuf découpé en quartier et le maïs. Mélangez avec la vinaigrette.

Badigeonnez le poisson avec le mélange de beurre, d'ail et de fines herbes. Faites-le griller dans une poêle.

Gratin de chou-fleur et bœuf rôti

accompagnés d'une salade verte

Ingrédients

200 g de chou-fleur, ail, 40 g de beurre, 2 c. à b. de farine, 150 ml de lait, fromage emmental, 250 g de bœuf, ail, quatre-épices, oignon, huile végétale, eau, laitue.

Préparation

Passez le chou-fleur à l'eau salée bouillante.

Pour la béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez la farine à feu doux et le lait. Mélangez à l'aide d'un fouet.

Puis, ajoutez l'ail à la fin.

Mettez le chou-fleur dans un plat à gratin et versez la béchamel au-dessus. Parsemez de fromage et enfournez pendant 30 minutes à 180°C.

Faites mariner le bœuf avec le sel, le poivre, le quatre-épices et l'ail.

Faites chauffer la sauteuse, ajoutez de l'huile, puis faites revenir les oignons. Ajoutez le bœuf sans remuer. Attendez qu'il soit bien doré avant de le retourner pour que l'autre côté soit bien doré aussi. Ajoutez l'eau et laissez mijoter à feu doux.

Retournez la viande pendant la cuisson afin qu'elle s'imprègne de la sauce. Une fois que celle-ci est bien absorbée, éteignez le feu et laissez refroidir. Tranchez la viande et servez avec le gratin et une salade verte.

Jena Foods and Handicrafts Enterprises Ltd : Tél : 57.90.52.57

...“With the new bottle we both have a good feeling.”...



“Do babies always have tummy pains after their bottle?”

If babies drink too quickly, it can happen that they swallow quite a lot of air – that causes tummy pains. This is why the First Choice⁺ Teat has a new vent which ensures a natural and regular flow of formula and that helps prevent colic.

“What lies behind the shape of the NUK Teat?”

We found out that a mother’s nipple changes shape as she breast-feeds, adapting optimally to the baby’s mouth. Taking this as our example, we developed the natural NUK shape, which is exceptionally well suited to the jaw, for our soothers and teats. So babies hardly notice any difference between the breast and the bottle.



front view

“Is breastfeeding not the best for babies?”

Definitely. But if it is just not possible, NUK First Choice⁺ Teats are a good alternative. They have an extra soft tip and are especially well accepted by babies who are both bottle and breastfed – that is even clinically proven.*

**For relaxed drinking just like breastfeeding:
NUK First Choice⁺ Teats.**

NUK. Understanding Life.



by



401 0900



INFO@FSB.MU



IN ALL LEADING SUPERMARKETS



FSB MARKETING LTD



PHOSPHATINE® NUTRIJOY



L'énergie et le fer
dont votre bébé a besoin

Ces produits ne sont pas des substituts du lait maternel,
et sont à consommer dans le cadre d'une alimentation diversifiée et équilibrée.

Diabète gestationnel

Les risques pour la mère et l'enfant

Le «diabète de grossesse» ou diabète gestationnel est, comme son nom l'indique, un trouble qui atteint la femme enceinte. Souvent considéré comme l'un des petits soucis de la grossesse, il convient de le suivre de près pour protéger la mère et l'enfant.

Comme tout diabète, le diabète gestationnel est un trouble de la régulation du glucose (glycémie) entraînant un excès de sucre dans le sang ou hyperglycémie chronique. Le terme décrit un diabète débutant ou diagnostiqué pour la première fois pendant la grossesse, qu'il lui ait été antérieur et non diagnostiqué. Il est bon de noter qu'il y a aussi certaines femmes qui en développent uniquement à l'occasion de la grossesse, le trouble disparaissant le plus souvent après.

La grossesse est par nature diabétogène, causant physiologiquement un état de résistance à l'insuline, souvent à la base du diabète gestationnel. Celui-ci peut passer inaperçu ou montrer des symptômes similaires à ceux des autres types de diabète : soit intense, urinations fréquentes et abondantes et forte fatigue.

Le diabète gestationnel doit être surveillé de près et traité car il peut comporter un risque pour la mère comme pour l'enfant. L'excès en glucose chez la mère est transmis au fœtus. Cette réserve calorique excédentaire est alors déposée dans les organes de l'enfant, causant une croissance et un poids excessifs de l'enfant à naître. Cela peut entraîner un accouchement difficile voire engager le pronostic vital de l'enfant.

Complications et dépistage

La détresse respiratoire, l'hypoglycémie néonatale et le risque de développer plus tard un diabète de type 2 figurent parmi les possibles complications pour l'enfant. Pour la maman, la complication la plus grave est la survenue d'une pré-éclampsie pouvant associer prise de poids, œdèmes et hypertension artérielle. Le diabète gestationnel peut aussi être la cause d'un accouchement par césarienne ou prématuré. Il augmente



également le risque de développer un diabète de type 2 après la grossesse.

Le dépistage est systématique pour les femmes présentant des facteurs de risque du diabète gestationnel. Ce sont notamment une grossesse tardive, survenant après 35 ans, mais aussi les femmes atteintes d'obésité ou en surpoids. Celles ayant des antécédents personnels de diabète gestationnel ou des antécédents familiaux de diabète de type 2 sont aussi concernées.

Si la femme enceinte ne présente aucun de ces facteurs de risque, un diabète gestationnel ne sera recherché qu'en cas de quantité trop importante de liquide amniotique ou si la dimension du fœtus est supérieure à la normale. Il est à noter qu'une jeune femme ni obèse, ni en surpoids et avec une bonne hygiène de vie peut développer un diabète gestationnel à cause d'un dérèglement hormonal.

Autosurveillance et régime adapté

En cas de diabète gestationnel, la future maman doit pratiquer l'autosurveillance glycémique, 4 à 6 fois par jour et garder

une glycémie à un taux acceptable, soit inférieur ou égal à 0,95g/L à jeun et inférieur à 1,20g/L deux heures après le début du repas. Ces résultats déterminent la prescription d'un traitement par insuline ou pas.

Pour la docteure Kavita Devi Khamajeet, qui se spécialise en endocrinologie, le traitement à l'insuline n'est pas la seule solution : «Le diabète gestationnel peut être contrôlé en suivant un régime strict et il faut suivre l'évolution de très près», explique-t-elle. Le régime devra privilégier les aliments à faible index glycémique, ainsi que les repas fractionnés avec beaucoup de fibres. «Il y a aussi le recours à la Metformine qui est un antidiabétique oral couramment utilisé», ajoute-t-elle.

Sauf contre-indications médicales, l'activité physique régulière et adaptée au profil de la femme enceinte est recommandée dans le cas d'un diabète gestationnel temporaire ou d'une grossesse avec un diabète. La grande majorité des diabètes gestationnels ne se compliquent pas car l'association d'un régime alimentaire et d'une activité physique adaptée suffisent pour les contrôler.

APRÈS

1000
caresses

40
semaines de
grossesse

3 séances
d'échographie

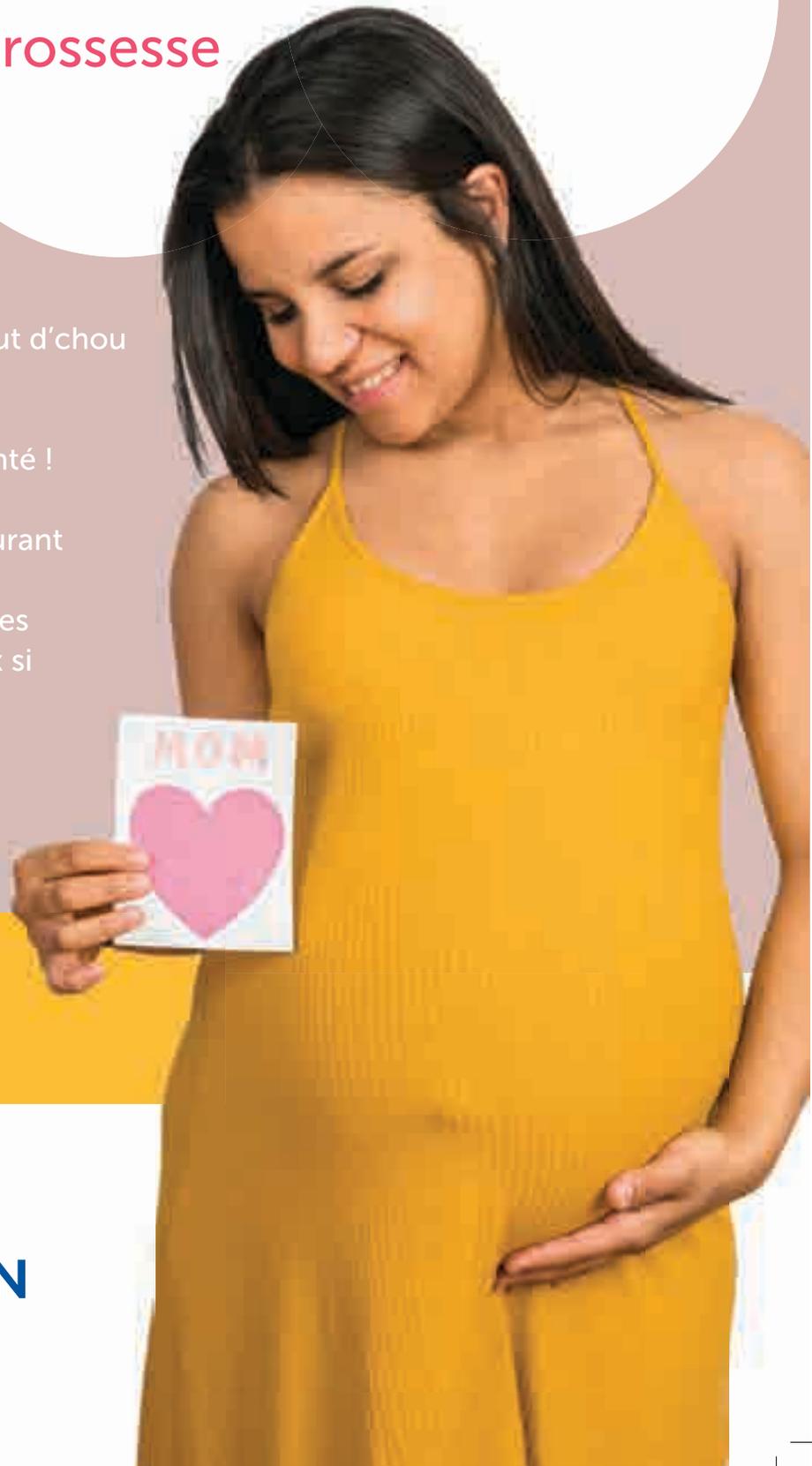
Vous avez hâte d'avoir votre petit bout d'chou dans vos bras ?

Faites confiance aux experts de la santé !

- Environnement confortable et rassurant
- Equipe médicale spécialisée 24/7
- Salles d'accouchement bien équipées
- Accès aux soins intensifs néonataux si nécessaire
- Gestion de grossesses à risque

Merci à toutes les mamans qui nous ont fait confiance.

Vous avez des questions, nous avons des réponses. Veuillez nous contacter sur le 601 2300 ou 605 1000.



Grossesse

Comment garder une belle peau

Pendant la grossesse, le corps de la future maman est soumis à de grands bouleversements hormonaux qui se répercutent parfois directement sur l'état de la peau: déshydratation, masque de grossesse, acné.

Nos conseils pour garder une belle peau pendant cette période.

Se sentir bien dans sa peau est primordial pour une grossesse sereine. Toutefois, ces 39 semaines où la femme crée la vie s'accompagnent souvent de nombreux changements physiques et psychologiques. Le problème le plus commun ? Les imperfections qui se manifestent sur le visage : acné, hyperpigmentation, taches brunes, les imperfections diminuent la confiance en soi de la future maman.

Pour y remédier, le maître mot est hydratation ! Que ça soit pour la peau du corps ou du visage, l'hydratation permettra de prolonger la beauté de la peau pendant une grossesse. Et pour combattre le fameux masque de grossesse, aussi connu comme chloasma et souvent causé par une exposition au soleil, il faut appliquer une crème anti-UV dès le début de la grossesse. À noter que le chloasma peut disparaître après l'accouchement. Dans le cas contraire, utilisez une crème dépigmentante.

D'autres part, pendant les neuf mois de grossesse, les hormones ont souvent des effets néfastes sur la peau. Celle-ci devient parfois plus grasse et surtout acnéique. Pas de panique. Pour ne pas empirer les choses, il faut éviter d'y chipoter et de percer les imperfections. Il est également nécessaire de soigner la peau en douceur, avec des soins adaptés, et non pas l'agresser avec des produits trop asséchants. Pour rappel, plus vous assécher la peau, plus elle va produire du sébum pour se défendre, plus elle va briller et produire des boutons. Un véritable cercle vicieux !



Pour venir à bout de vos boutons, vous pouvez adopter les traitements classiques tels que l'utilisation de la Vitamine A, rétinoïdes. Par contre, si votre médecin vous empêche de prendre ces médicaments, des crèmes antibiotiques ou du zinc pourront être utilisées à partir du premier trimestre. Toutefois, consultez toujours votre médecin avant de prendre ces médicaments.

Par ailleurs, des nettoyants doux, des masques visages hydratants et une crème de jour avec effet matifiant peuvent être utilisés. On vous conseille de concevoir une routine beauté en intégrant des produits de soin beauté qui ont été validés par votre dermatologue.

Gare aux vergetures

Pendant la grossesse, le ventre et la poitrine de la future mère sont propices aux vergetures. Ces stries peuvent devenir blanches avec le temps. Des crèmes anti-vergetures à base d'extraits de silicium, d'huile d'amande douce peuvent aider à réduire l'apparence des vergetures sur les fesses, le ventre et la poitrine. À noter qu'il est primordial de masser les zones sensibles quotidiennement afin d'estomper l'apparence des stries. Si vos vergetures vous complexent, un traitement au laser peut être effectué après l'accouchement. Et si les imperfections et inconforts sont trop importants ou persistants, n'hésitez pas à consulter un dermatologue.

NOUVEAU!
BBDry

bébé
dou

UNE COUCHE
DOUCE
QU'AIME ME METTRE
MA MAMAN...



scott

Arrivée de bébé : les check-lists !

Bébé sera là dans quelques mois et vous n'avez encore rien préparé ?
Pas de panique ! Voici tout ce dont vous aurez besoin.

Pour le séjour à la maternité

DANS LA SAC DE BÉBÉ

- 6 bodies (préférez ceux qui s'ouvrent totalement sur le devant).
- 6 pyjamas
- 5 brassières
- 3 gilets, dont un au moins en laine douce
- 6 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- 1 bonnet
- 1 gigoteuse
- 6 bavoirs
- 4-5 langes en coton
- 5 serviettes ou capes de bain (bébé fait souvent pipi après le bain ou quand on le change)
- 1 paquet de couches
- 1 nécessaire de toilette (gel lavant, lait, coton, lingettes, crème pour le change, brosse à cheveux)
- 1 tenue complète (lorsque vous quitterez la maternité)
- 1 nid d'ange (lorsque vous quitterez la maternité)
- 1 bonnet chaud en coton ou en laine à petites mailles (lorsque vous quitterez la maternité)
- 1 couverture (lorsque vous quitterez la maternité)
- 1 siège auto-adapté (lorsque vous quitterez la maternité)

Attention : Les vêtements neufs sont encore imprégnés de certaines substances agressives pour la peau du nouveau-né. Il est important de tout laver avant de l'équiper. N'oubliez pas les draps housses, serviettes et gigoteuses. Afin de limiter tout risque d'allergies, lavez le linge avec une lessive hypoallergénique.



DANS LA VALISE DE MAMAN

- 4 chemises de nuit qui s'ouvrent amplement si vous souhaitez allaiter
- 1 robe de chambre ou 1 peignoir
- 1 paire de chaussons
- 2 serviettes de toilette
- 3 hauts faciles à enfiler si vous souhaitez recevoir vos proches en jolie tenue
- Des serviettes hygiéniques spécifiques à la maternité
- Votre trousse de toilette (savon, shampoing, gel douche, déodorant, crème hydratante, brosse à cheveux, dentifrice, brosse à dents...)
- De quoi vous divertir un peu (magazines, livres, appareil photo, téléphone, etc.)
- N'oubliez pas vos documents administratifs pour être tranquille: carnet de maternité et derniers examens médicaux, livret de famille, carte de groupe sanguin, carte de votre assurance, pièce d'identité.

DANS LE SAC POUR

LA SALLE D'ACCOUCHEMENT

- 1 brumisateuse d'eau à garder auprès de votre lit
- 1 lecteur mp4 et/ou un téléphone contenant vos musiques préférées
- 1 livre si bébé tarde vraiment à montrer le bout de son nez
- 1 paire de lunettes si vous portez des lentilles
- Un grand tee-shirt
- Une paire de chaussettes

- Si vous souhaitez allaiter

- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- Des coussinets d'allaitement
- 2 coques d'allaitement
- 1 tube de pommade à base de lanoline à appliquer régulièrement sur les mamelons
- Des compresses

À la maison

Les équipements indispensables

- **Pour le sommeil :** un berceau, un matelas, deux alèses et deux draps housses, une veilleuse, un mobile musical.
- **Pour le bain :** une table à langer, une baignoire, 2 sorties de bain, 2 petites serviettes, du coton, des couches (2-5 kg), 1 flacon de liniment, des lingettes, 1 gel lavant corps et cheveux, du sérum physiologique, 1 thermomètre de bain, 1 brosse à cheveux, des ciseaux à bout rond.
- **Pour les sorties :** un siège auto, une poussette avec habillage pluie, un nid d'ange, des pare-soleil, un sac à langer.

- **Pour les repas :** pour les mamans qui allaitent – 3 soutiens-gorge d'allaitement ; des coussinets jetables, 1 crème pour mamelons, 1 coussin d'allaitement ; pour les mamans qui donnent le biberon – 6 biberons, 1 goupillon, des bouteilles d'eau minérale, du lait maternisé, un égouttoir à biberons, un stérilisateur. Lorsque bébé commencera à manger : 10 bavoirs, 1 chaise haute, 1 mixeur.
- **Pour les temps d'éveil :** 1 tapis d'éveil, 1 transat musical, des livres à toucher.
- **Le + :** un thermomètre frontal.

DITES NON AUX FESSES ROUGES

Testez le liniment Gifrer !

Disponible uniquement en pharmacie



Efficace

- L'application du liniment oléo-calcaire Gifrer à chaque change permet de lutter activement et en douceur contre les fesses rouges du nourrisson.
- Le soluté d'hydroxyde de calcium apaise l'épiderme fessier.
- L'huile d'olive hydrate et adoucit.
- Le film gras protecteur permet d'isoler la peau de l'urine et des matières fécales, pour ainsi la protéger contre l'apparition de rougeurs.

Naturel

100% huile d'olive
(pas d'autres huiles associées)

Formule traditionnelle

- Huile d'olive vierge extra première pression à froid
- Eau de chaux
- Stabilisée pour une meilleure utilisation dans le temps

Sûr

- Sans sels d'aluminium
- Sans parabens
- Sans conservateurs
- Sans parfums

Pratique

- Flacons de 100ml, 250 ml et 500 ml
- Peut s'utiliser à chaque change et s'applique directement sur la peau ou à l'aide d'un coton.



Le b.a.-ba de l'alimentation de bébé

Les bonnes habitudes alimentaires commencent dès les premières années. De la tétée aux repas variés, voici les grands principes de l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans.

LES bébés ont des besoins nutritionnels bien spécifiques. Les premières années de vie sont celles où la croissance est la plus importante. À 6 mois, un bébé a déjà doublé son poids de naissance. À 1 an, il a triplé ; à 2 ans, il a quadruplé. Indispensable à la croissance, l'alimentation doit aussi couvrir les besoins en énergie de l'enfant. Ils sont de 65 kcal par kilo de poids et par jour pour un nourrisson, de 91 kcal/kg poids/jours à 12 mois, de 1 100 kcal par jour pour un enfant de 2 ans et de 1 200 kcal pour un enfant de 3 ans. Toutefois, l'alimentation n'est pas uniquement une question d'apport énergétique ou nutritionnel. Se nourrir est une source infinie de sensations et de découvertes, et aussi un élément d'intégration familiale, sociale...



De 0 à 6 mois

Le lait reste l'aliment exclusif de l'enfant jusqu'à 4 à 6 mois, couvrant l'essentiel des besoins nutritionnels du nourrisson. Le lait maternel est le mieux adapté à ses besoins. Facile à digérer, son goût varie selon l'alimentation de la mère et les intolérances sont rares. Cependant, les laits infantiles ont fait de grands progrès. Entre 0 et 36 mois, les enfants ont besoin d'un apport quotidien de 400 mg (0 à 6 mois) à 500 mg (entre 6 et 36 mois) de calcium.

À noter que le lait maternel ou le biberon de lait est d'abord de 180 ml (puis 210 ml au 6^e mois), auquel il est possible d'ajouter : 1 à 2 c. à c. de céréales 1^{er} âge, puis des céréales 2^e âge à partir du 6^e mois.

De 6 à 12 mois

L'introduction d'aliments autres que le lait (la diversification) commence généralement à partir de 6 mois. À cet âge, les capacités de digestion de l'enfant sont bien meilleures et le risque d'allergie diminue. Introduisez d'abord les légumes au déjeuner puis des protéines. La purée sera de moins en moins lisse pour habituer l'enfant

à la présence de petits morceaux. Cependant, bébé boit encore 3 tétées (ou biberons) jusqu'à 12 mois.

Conseil : évitez les produits sucrés et les sucres ajoutés. Inutile de saler le repas, l'enfant n'en a pas besoin avant 3 ans. Trop de sel augmente le travail du rein et favorise à long terme le risque d'hypertension artérielle.

De 12 à 24 mois

Le repas de midi s'articule autour d'un féculent, d'un légume et d'une protéine en évitant les fritures. Le soir, une soupe ou une purée de légumes avec un complément de lait conviendra. La consistance passe progressivement du haché aux petits morceaux. Le matin, enrichissez le biberon de lait d'un produit céréalier afin de poser les bases d'un bon petit-déjeuner. En moyenne, les quatre repas de bébé devront contenir 10 à 30 g par jour de protéines (viande, poisson, œuf), 30 à 40 g de lipides, 130 à 165 g de glucides (privilégiez les sucres lents).

Avant 3 ans, l'enfant n'a besoin que d'une petite portion de protéines par jour. Ne pas dépasser 30 g par jour.

La première année, 10 g suffisent puis 20 à 25 g à 2 ans, et 30 g à 3 ans, soit 10 à 15 g par année d'âge.

De 24 mois à 36 mois

Il est important de continuer à diversifier son alimentation et à valoriser la consommation des fruits et légumes. De plus, votre bébé aura toujours besoin d'un apport quotidien en lait de croissance (500 ml). Vous pouvez aussi lui proposer deux laitages par jour (fromage ou yaourt).

Pour les repas de midi et du soir, vous pouvez aussi diversifier avec 30/35 g de viande, poisson, œufs, canard, agneau ou mouton, cuits de préférence sans matières grasses. N'oubliez pas de le servir en petits morceaux avec des légumes.

Limitez cependant la consommation de viandes et poissons panés et frits. L'œuf, deux fois par semaine, peut se décliner sous toutes ses recettes : au plat, brouillé, en omelette, poché... un dessert peut aussi être ajouté. Vous pouvez alterner les repas de l'après-midi et le dîner. Et surtout, privilégiez l'eau comme boisson pour accompagner les repas.

ROBINSONS
Real
FRUIT
In every drop



 **FSB**
Marketing

 401 0900

 INFO@FSB.MU

 IN ALL LEADING SUPERMARKETS

 FSB MARKETING LTD

Beauty and Hair Forever Entre sérénité et détente



Situé au Super U de Flacq, *Beauty and Hair Forever* est un salon de coiffure animé par la bonne humeur des employées. Il propose une myriade de services comme les soins et transformations capillaires, l'épilation à la cire, et autres soins du visage. Ayant pour but d'offrir un service impeccable, le salon utilise les produits signés *L'Oréal* pour une chevelure abondante et sublime. D'autres produits naturels et bio sont aussi utilisés pour les soins du visage. Le couple fondateur, notamment Arvin Hurloll et Ashinty Hurloll, privilégie le confort et la satisfaction des clients en leur offrant un moment de détente grâce à une ambiance sereine et relaxante. Afin d'offrir un service intégral, le couple a aussi mis sur pied une ongleserie située en face du salon de coiffure. Plus d'infos : 52.54.27.36.

The Body Shop à Bagatelle !



Et de deux pour *The Body Shop* ! La célèbre griffe anglaise ouvre ses portes à Bagatelle, l'endroit incontournable pour une expérience shopping inédite. Retrouvez toute la gamme de produits vegan de *The Body Shop*, la nouvelle marque préférée des Mauriciens. Vous aurez également à votre service, une équipe motivée et dynamique qui vous guidera lors de vos achats.

Relaxation parfumée avec l'Occitane en Provence



L'Occitane vous propose le gommage *Almond Crunchy Muesli Scrub* à base de muesli et de poudre de coque d'amande. Ce produit de soin corporel polyvalent peut être utilisé seul ou avec la populaire huile de douche aux amandes de *L'Occitane*. Vous pouvez désormais dire adieu aux cellules mortes et aux petites imperfections du grain de peau. Fait à base d'huile d'amande douce, ce gommage à la texture aussi délicieuse qu'efficace, vous promet une peau lisse et douce en un rien de temps. Disponible en magasin.

Faites-vous belle avec Absolute Beauty by Kamla Rungasamy



Situé à la rue Bourbon, à Port-Louis, *Absolute Beauty by Kamla Rungasamy* est un salon esthétique qui propose toute une gamme de soins pour mettre en avant vos plus beaux atouts et vous faire rayonner. Équipé d'un *nail bar*, d'un salon de coiffure et d'une section réservée aux soins esthétiques, vous êtes sûre de trouver tout ce que vous recherchez sous un seul toit. En ce qu'il s'agit de l'esthétique, Kamla Rungasamy, privilégie les produits ayurvédiques sans ingrédients nocifs afin de mieux se protéger la peau et par la même occasion, protéger l'environnement. Grâce à ses 22 ans d'expérience, elle s'est aujourd'hui fait un nom et une clientèle très fidèle. Sa priorité : la satisfaction de ses clients mais aussi l'épanouissement de ses employés. Outre les services offerts, *Absolute Beauty by Kamla Rungasamy* assure également la formation des jeunes souhaitant évoluer dans le domaine esthétique. Plus d'infos sur le 214.16.34 ou le 57.52.66.19.

Opération Wakashio Couper pour dépolluer



Le 6 août 2020 est un jour désormais devenu historique ! Le naufrage du MV *Wakashio*, venu bouleverser le climat écologique, a mobilisé toute la population mauricienne. Le but : nettoyer les lagons pollués par le déversement d'hydrocarbures. Afin d'absorber le maximum de polluant, François Gachet a lancé un appel aux dons de cheveux afin d'aider les ONG, notamment *Save Mauritius Reef* et *Eco-Sud*. Les cheveux ont par la suite été utilisés afin de confectionner des boudins flottants qui aideront à lutter contre la marée noire. D'autres salons de coiffure se sont joints à l'initiative en proposant des coupes gratuites ou à prix réduit. Un grand bravo aux patriotes qui ont donné leurs cheveux !

Himalayan Charcoal Purifying Glow Mask de The Body Shop

Si vous avez un faible pour les masques, celui de *The Body Shop* est le must-have du moment. Il s'incruste facilement dans votre routine cocooning et vous aide à retrouver une peau nette. Inspiré des traditions ayurvédiques, le masque *Himalayan Charcoal Purifying Glow* répare et nettoie votre peau tout en veillant à éliminer les impuretés et les toxines. Infusé de charbon de bois, de thé vert et d'huile d'arbre à thé, il purifie votre peau et la laisse éclatante. Ce petit bijou 100 % vegan, à la texture onctueuse, est idéal pour les peaux mixtes ou grasses.



Rejuvenating Cucumber and Pink Salt Clay Mask de Freeman

Vous souhaitez vivre une expérience spa à la maison ? Optez pour le masque rajeunissant à base de concombre et de sel rose de l'Himalaya de la marque *Freeman*. Vous pouvez ainsi dire adieu aux taches, aux imperfections et aux pores dilatés, car ce masque exfolie, détoxifie et nettoie la peau en 10 minutes. Une fois l'application terminée, la peau est à nouveau lisse comme celle d'un bébé. Cependant, il est tout de même conseillé de tester sur une partie de la peau avant de l'utiliser. Et surtout, n'oubliez pas d'appliquer un sérum ou une crème hydratante après utilisation. Disponible dans les supermarchés à travers l'île.



À vos masques !

Entre pollution, rayons du soleil et froid hivernal, votre épiderme est constamment agressé ! Alors, pour y remédier, nous avons passé quatre masques au banc d'essai pour vous garantir une peau à la fois éclatante et douce.

Smart Peeling White Jewel Perle de The Face Shop

Ce masque à la formule purifiante, est l'un des best-sellers de la marque *The Face Shop*. Il limite l'excès de sébum et désincruste les pores en moins de deux. Enrichi en poudre de perle, il nourrit l'épiderme et élimine les cellules mortes qui peuvent obstruer les pores tout en vous garantissant une peau à la fois douce et lumineuse. Ce masque promet des bienfaits anti-vieillesse et aide à la régénération des cellules. À appliquer sur une peau propre tout en faisant des mouvements circulaires jusqu'à ce que le masque se solidifie. Rincez ensuite soigneusement avec de l'eau.



Herbals Clarifying Mud Mask de Himalaya

Il est possible de prendre soin de son visage sans forcément dépenser une fortune. Pour cela, nous vous proposons le masque à l'argile de la marque *Himalaya*. Riche en minéraux, il absorbe l'excès de sébum et nettoie les impuretés profondément incrustées tout en éliminant les points noirs et les points blancs. Il raffermi également la peau, aide à restaurer son élasticité naturelle et améliore sa texture. Et si vous avez des rides, ce masque possède des propriétés rafraîchissantes qui permettent de mieux hydrater l'épiderme. Donc, si vous souhaitez avoir une peau douce et éclatante à un prix abordable, ne tardez pas à rajouter ce masque à votre routine beauté.





Busy B bouscule les stéréotypes !

Le plus-size s'invite dans la garde-robe de la gent féminine grâce à *Busy B*. Afin de promouvoir le *body positive* et encourager les femmes de toutes morphologies à être tendance, *Busy B* lance la nouvelle collection hiver. Cette capsule de vêtements propose des pièces casual et pratiques comme des chemisiers, des jupes crayon, pantalons, des vestes, ou encore des robes. La collection est polyvalente et peut se porter de jour comme de nuit. Voici de quoi être branchée et mettre en valeur vos atouts. Vous pouvez également acheter en ligne sur le site *busyb.mu*.

Boostez votre style avec Parfois

Ne sous-estimez jamais l'importance des accessoires! Minimalistes ou copurchic, ils ont le pouvoir de rehausser les looks les plus basiques et épurés. *Parfois*, situé à Grand-Baie La Croisette, vous propose une panoplie d'accessoires, notamment des chaînes, des boucles d'oreilles, des bagues, ou encore des bracelets, pour apporter une touche glamour à votre look. Élégant et ultra chic, vous aurez un vaste choix qui saura sublimer votre tenue. Notre coup de cœur du moment : le micro-bag, véritable it-pièce qui fait craquer les fashionistas. Alors, qu'attendez-vous ?



Intemporel avec Fabrice et Jason

Fabrice Narainsamy et son associé Jason Ceffie, les fondateurs de la marque *Intemporel* qui allie classe et modernité, proposent des collections haut de gamme, taillées sur mesure. Après avoir rencontré un franc succès, Fabrice et Jason travaillent sur leur nouvelle collection composée de pièces uniques et ultra tendance. Ils envisagent de l'exposer dans un magasin situé à Curepipe vers la mi-août. Seront disponibles une panoplie de vêtements pour tous les goûts. Un service de conseiller vestimentaire sera aussi mis à la disposition de la clientèle. Plus de détails sur leur page Facebook @intemporelmode.



Et de dix pour Gold Models !

Présente sur la scène locale depuis maintenant dix ans, l'agence Gold Models se démarque des autres grâce à sa relation clientèle réussie et à son approche unique envers les mannequins et les collaborateurs. Laura Mooneesamy, directrice de la société, est d'ailleurs l'unique femme à avoir été nommée aux *Tecoma Awards*. «Cela a été un honneur et une fierté d'avoir été reconnue pour tout le travail accompli avec mon équipe depuis ces 10 dernières années.»

D'ailleurs, les mannequins de Gold Models sont présents non seulement lors de campagnes publicitaires mais également sur les catwalk et dans les magazines les plus prestigieux de l'île. Le dixième anniversaire de l'entreprise a été célébré au *Hennessy Park Hotel* avec un défilé de mode en partenariat avec *Sasatime*, *Guilded Art*, *For Denim's Sake* et *Sophie Lafleur*.



Noscréa : made for comfort !

Alliant confort et élégance, *Noscréa* est une marque locale misant sur une approche sobre, moderne et minimaliste. Ashwini Ramessur, directrice de la marque, souhaite proposer une capsule de vêtements qui convient aussi bien à un environnement formel que décontracté. Les vêtements de la griffe sont conçus par la société *L'Inattendu Ltd*, à Saint Julien D'Hotman. Et afin de réduire l'utilisation du plastique, *Noscréa* utilise des boutons à base de fibre de noix de coco ou de bois. Les produits de



la marque sont en vente dans plusieurs magasins, notamment *L'In* au centre commercial de Phoenix et *Juicy Paris Mauritius* à Bel-Air. La direction de *Noscréa* prévoit d'ailleurs de placer ses produits dans l'ouest de l'île. L'entreprise propose également un système de shopping en ligne afin de vous faciliter la tâche.

D'ailleurs, obtenez une remise de 25 % à chaque achat fait sur leur site Web. Pour plus d'infos, visitez leur page www.noscreas.com.

Le Geste sain

SANYTOL

La propreté et la désinfection de la maison: un indispensable pour garder bébé en bonne santé

Pendant les premières années de la vie de bébé, ses fonctions essentielles de défenses immunitaires se mettent en place. Bébé n'est pas parfaitement protégé des risques infectieux et allergiques importants. C'est entre 3 et 6 mois qu'il est le plus fragile car il n'est plus protégé par les anticorps transmis par la maman lors de la naissance.

- L'univers de bébé

Pour protéger votre bébé contre les microbes, il est important de nettoyer et désinfecter les objets de son quotidien. Les bébés ont tendance à tout vouloir toucher et à tout mettre à la bouche. Leur bouche peut également se retrouver en contact direct avec le sol. Vous devez garder un environnement sain et sûr pour votre bébé non seulement dans sa chambre, mais également dans le reste de la maison. Nettoyer et désinfecter régulièrement les sols et ouvrir vos fenêtres chaque jour pendant 10 minutes afin d'améliorer la qualité de l'air.



Nos conseils

- Nettoyer et désinfecter le berceau, la table à langer, la chaise haute, les jouets, le coffre à jouets.
- Pour les surfaces pouvant entrer en contact avec la bouche de bébé, rincer à l'eau après application du produit désinfectant.
- Se laver les mains le plus souvent possible afin de limiter la prolifération des microbes dans la chambre de bébé.
- Laver et désinfecter régulièrement les doudous et peluches.

Découvrez les solutions SANYTOL pour la maison

Les produits SANYTOL sans javel sont une garantie pour la sécurité de toute la famille et offrent des solutions extrêmement efficaces, pratiques pour tout nettoyer et désinfecter dans la maison!

Les formules SANYTOL sont testées en Laboratoire de Microbiologie et sont conformes aux normes AFNOR et européennes d'efficacité antimicrobienne. Elles garantissent une parfaite hygiène et sont actives sur les virus de la Grippe A (H1N1), les bactéries et les champignons:



"Le microbe n'est rien, le terrain est tout."
Louis Pasteur

MODE {1 VÊTEMENT, 3 LOOKS}

Texte/Styliste - Dooshani Seewoolal Photos - Kevin Memraj Mahadoo Mannequin - Stacy Woo

Maquillage - Absolute Beauty by Kamla Rungasamy Remerciements : Cortefiel

À l'aise Blazer

Facile à porter, intemporel et élégant, le blazer est la pièce indispensable de votre dressing en cette saison hivernale.

On vous explique comment bien le porter sans vous tromper.



WORKING GIRL

Blouse. Rs 1 818. **Cortefiel.**
Pantalon classique. Rs 2 060. **Cortefiel.**
Escarpins. Rs 3 604. **Cortefiel.**
Boucles d'oreilles. Rs 290. **Parfois.**
Micro sac. Rs 1 990. **Parfois.**
Lunettes. Rs 590. **Parfois.**



CASUAL

Chemisier. Rs 3 200. **Cortefiel.**
Jeans. Rs 2 000. **Cortefiel.**
Chaussures. Rs 1 390. **Parfois.**
Sac. Rs 1 390. **Parfois.**
Boucles d'oreilles. Rs 290. **Parfois.**



SOIRÉE

Robe rouge.
Rs 3 149. **Cortefiel.**
Ballerine.
Rs 3 604. **Cortefiel.**
Minaudière.
Rs 1 390. **Parfois.**
Boucles d'oreilles.
Rs 290. **Parfois.**



Blazer Oversized.
Rs 4 573. **Cortefiel.**

PHOENIX HEALTH CARE PRODUCTS GALLERY

(Operated by Phoenix Health Services Ltd)



OPHTHALMOLOGICAL AND OPTOMETRIC SERVICES UNDER ONE ROOF

(And everything on your mobile)

WELCOME BACK TO PHOENIX EYE CLINIC.

Launching save your sight campaign. You will never get another pair if you lose the pair you have.

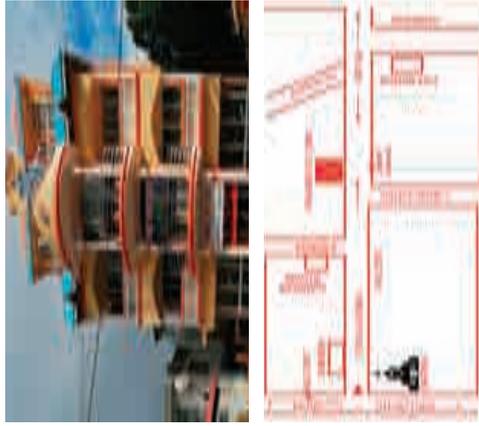
Get your eyes checked regularly before it's too late.

* DIABETIC SCREENING AND LASER TREATMENT SERVICES ALSO AVAILABLE



NEW SERVICES COMING SOON IN 2020

1. Fluorescein angiography
2. OCT
3. Glaucoma screening (IOP measurement, visual field plotting, gonioscopy) and treatment (medical, laser, surgery)
4. Collagen fixation for keratoconus
5. Lasik laser treatment for refractive errors correction (stop spectacles & contact lenses)
6. Other surgical facilities



PHOENIX EYE CLINIC & PHOENIX HEALTH CARE PRODUCTS GALLERY @ 111, St. Paul Avenue, Phoenix • Tel: 686 1002 / 686 7067

Mob: 5 921 9220 (Can book your appointment on WHATSAPP) • Email: eyecare@intnet.mu • Opening Hours : Monday to Saturday 08.00 to 20.00 hrs.

Le béret

«Francement» stylé !

Il signe son grand retour dans la sphère mode et ne manque pas d'attirer l'attention grâce à son côté coquet. Eh oui, le béret est l'accessoire branché du moment, à arborer absolument. Nos conseils pour bien le porter sans pour autant tomber dans le cliché !



Pour la petite histoire

Si le béret est à l'origine le symbole des tenues traditionnelles du sud-ouest de la France, il se répand toutefois très vite dans les rangs militaires. Les armées du monde entier décident alors de l'adopter car il est robuste, imperméable et résistant. Mais surtout lors de la Seconde Guerre mondiale que le béret devient alors un symbole de résistance. À l'époque, la laine de mouton, une matière de grande qualité, contribuait au confort unique du véritable béret français. Originaire du Béarn, le béret est désormais un accessoire de mode incontournable, surtout pendant la période hivernale. Il se décline aujourd'hui en plusieurs matières et coloris. Le béret séduit vite les adeptes de la mode grâce à son côté rétro chic. Depuis que la marque Dior a accoutré de bérets ses 68 mannequins lors de son défilé de mars 2017 à Paris, il est devenu l'essentiel même du style frenchie.

Comment bien porter le béret ?

Pour beaucoup de femmes, oser le béret en pleine journée s'avère compliqué. Mais il suffit de trouver le juste milieu pour totalement l'assumer. Pour le styler, soit vous jouez la carte rétro ou plongez dans le mix & match pour éviter les clichés. Pour un look vintage, il suffit d'une jupe midi, d'un pull en cachemire et des bottines sans oublier l'indispensable béret noir. Et si vous souhaitez arborer un look preppy et moderne, optez pour un béret rouge et une robe à carreaux vichy. Le béret peut aussi être le petit plus si vous optez pour un look minimaliste. Alors, associez-le avec un tee-shirt blanc et une paire de jeans en denim pour un look casual. Complétez la tenue avec un manteau beige ou blanc et des escarpins. Pour un look sexy, séduisant et loin d'être mémérisant, optez pour un mom jeans et une blouse en toile. Petit conseil : n'oubliez surtout pas vos accessoires et préférez des bijoux en or pour le côté glamour. Mais au final, le secret pour bien porter le béret, c'est avant tout de le traiter comme n'importe quel autre chapeau !





*Life
hasn't
Paused!
Enjoy
and
Eat cake.*



Your favourite cake is waiting for you.

Fashion editor : Dooshani Seewoolall • Photos : Kevin Memraj Mahadoo • Mannequin : Anais • Make-up artist : Absolute Beauty by Kamla Rungasamy

Remerciements : Laura Moonesamy de Gold Models et Kingsley Antoinette

Mother Nature

Elle nous porte. Elle nous donne la vie. Elle nous nourrit,
corps et âme. Ode à notre mère nourricière et à notre Mère Nature.



BABY BLUES

Robe. *Anges Boutique.*
Boucles d'oreilles. *Parfois.*



MOTIFS NATURELS

Robe. *Anges Boutique.*
Collier. *Parfois.*

NATURE PURE

Robe. Dressing by boubou.
Collier. *Parfois.*







AMOUR NATUREL

*Robe. Anges Boutique.
Accessoires. Parfois.*



NATURE ETHNIQUE

Robe. *Euphory.*
Accessories. *Parfois.*



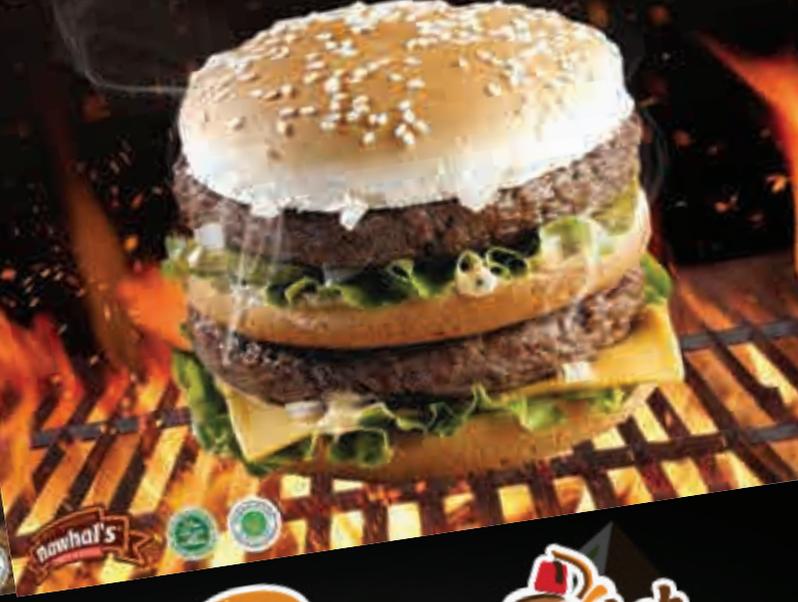
PREMIUM FOOD COURT



BIG UP

MAKE YOUR CHOICE
WITH OUR DIFFERENT SAUCES

c'est la base!



Pratique et esthétique



Avec son compartiment à éponge et son design naturel en bambou, ce distributeur de liquide à vaisselle rechargeable sera du plus bel effet à côté de votre évier dans la cuisine ou comme lave-main dans la salle de bain. Il est fabriqué en bambou et sa tête et pompe à savon sont en polypropylène. **Gifi.**

À l'italienne



Pour les amateurs de fromage, le *Pecorino* à la truffe est un must. Riche en saveurs à la fois complexes et surprenantes, le *Pecorino* affiné à la truffe est un vrai délice. Il est produit au printemps, lorsque les brebis retournent dans les prés. L'herbe, alors humide et généreuse, leur permet de produire un lait de grande qualité. Ce fromage se déguste tout simplement avec une tranche de pain ciabatta accompagné d'un verre de vin blanc sec, comme le saumur.



Gorgée de soleil

Juteux, sucré et délicieux... la pulpe de mangue *Kesar Organique* est un régal. Idéale pour la réalisation de boissons telles que les jus, ou encore les milkshakes, la pulpe de mangue *Kesar* peut également être utilisée dans la préparation de confitures et de marmelades. La mangue, fruit tropical que l'on retrouve d'habitude en abondance durant la période estivale, comporte d'ailleurs beaucoup de bienfaits. Elle combat notamment l'acidité et favorise la santé du cerveau et des yeux.



Nouveauté M&M's

Bien connue pour ses bonbons au chocolat aux couleurs flamboyantes, la marque *M&M's* vous invite à découvrir ses nouvelles tablettes de chocolat. Elles sont désormais disponibles en cinq saveurs dont Pistache, Noisette, Crispy, Chocolat et Amande. Alors les mordus de chocolat, préparez-vous à fondre pour ces inclusions de mini billes colorées !



Croquant et frais !



Le radis est un légume croquant, rafraîchissant et légèrement piquant. Ses feuilles, également comestibles, sont comme la plupart des crucifères. Le radis contient des antioxydants et des composés bioactifs qui protégeraient contre certains cancers. Il peut être consommé cru ou cuit. Attention ! Évitez les cuissons trop longues, car elles font disparaître la couleur flamboyante et les saveurs du radis. Pour un apéritif convivial, servez-le accompagné de fromage frais aux herbes. Servi avec d'autres crudités, non assaisonnées, et une palette de sauces colorées (houmous, guacamole, etc.), il fait fureur !

IT'S ABOUT TIME TO WALK YOUR TALK



 Atlasware Mauritius

Tel./Ingrid: 5801 7030

Email: atlaswaremauritus@gmail.com
sales.atlasware@gmail.com



SELLINGPOINT:

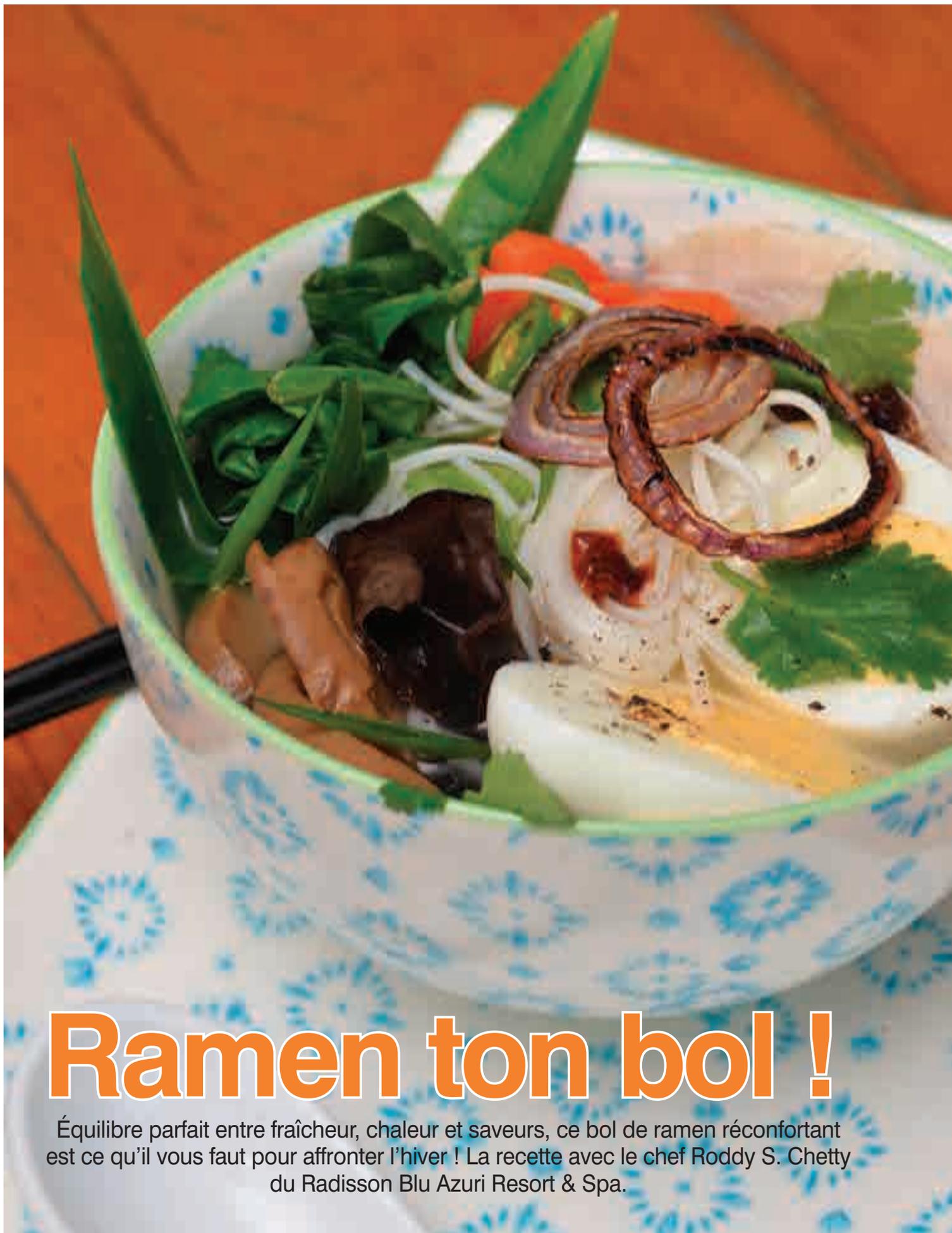
TAMARIN | G-BAIE | CUREPIPE | BEAU-BASSIN
Q-BORNES | CANDOS | P-LOUIS | MAHEBOURG

ATLASWARE MAURITIUS, CTC: INGRID 5-8017030



ONLINE SERVICES:

www.godelivery.mu
www.farmbasket.co
www.galaxy.mu



Ramen ton bol !

Équilibre parfait entre fraîcheur, chaleur et saveurs, ce bol de ramen réconfortant est ce qu'il vous faut pour affronter l'hiver ! La recette avec le chef Roddy S. Chetty du Radisson Blu Azuri Resort & Spa.

Soupe japonaise au ramen

Ingrédients

2 kg d'ail de poulet, 1 kg de carottes coupées en rondelles, 3 petites grappes d'oignons verts (12 à 18), racines coupées, 2,5 l d'eau froide, 1 tête d'ail coupée en deux, un morceau de gingembre de 2 pouces pelé et coupé en tranches, 50 g de champignons shiitake séchés (ou champignons secs chinois), 1 fiche kombu (algue), 60 ml de sauce soja Kikkoman, 6 œufs, 1 paquet (250 g) de nouilles ramen (ou nouilles aux œufs, Soba, Udon), 100 g de pousses de bambou, 100 g d'oignons de printemps coupés en fines lamelles, 3 feuilles de nori grillées coupées en fines lamelles, huile de sésame grillé, sauce d'assaisonnement (Shoyu), 100 ml de sauce soja Kikkoman, 2 c. à s. de mirin.

Préparation

Faites rôtir les ailes de poulet dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, soit environ 30 minutes. Faites rôtir les autres légumes dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.

Déglacez la rôtissoire avec un peu d'eau, puis transférez le poulet et les légumes dans une marmite. Ajoutez l'ail, le gingembre, les champignons séchés, le kombu et le reste de l'eau dans la marmite et remuez pour mélanger. Réduisez le feu et faites mijoter le bouillon, ajoutez la sauce soja, puis laissez reposer pendant environ 3 heures jusqu'à ce que le poulet se détache de l'os.

Filtrez le bouillon dans une passoire fine ou un coton à fromage. Faites refroidir le bouillon à température ambiante.

Mélangez la sauce de soja et le mirin. Gardez au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Faites cuire les œufs pendant 8 minutes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettez-les dans l'eau froide, pelez-les et coupez-les en deux. Réservez.

Faites cuire les nouilles selon les instructions de l'emballage. Égouttez-les et faites-les refroidir dans de l'eau glacée.

Ramenez le bouillon à ébullition.

Retirez du feu et ajoutez l'assaisonnement Shoyu selon le goût.

Répartissez les nouilles dans 6 bols profonds ; recouvrez chaque bol d'un œuf, de pousses de bambou, de ciboulette, de nori et arrosez d'huile. Garnissez avec des brins de coriandre.

Vous pouvez ajouter différentes garnitures sur le dessus comme du rosbif, de la poitrine de porc, une cuisse de poulet cuite à la vapeur, entre autres.

SHOPPING

Cuisine



Yaki Sushi Nori -10 feuilles.
Rs 90. **Intermart.**



Itsuki Ram. 172 g.
Rs 115. **Intermart.**



Enso Bamboo Chopstick.
Rs 35. **Super U.**



Pince à spaghettis.
Super U.



Sauteuse U. 26 cm.
Rs 1 100. **Super U.**



Tofu Teriyaki

Ingrédients

100 g de sucre brun, 80 ml de sauce soja Kikkoman, 500 ml d'eau, 1 gousse d'ail finement hachée, 30 g de gingembre finement râpé, 1 c. à s. de farine de maïs, 1 c. à s. de vinaigre de vin de riz, 3 blocs de tofu ferme, 2 c. à s. d'oignons de printemps, 1 c. à s. de graines de sésame grillées.

Préparation

Versez 500 ml d'eau dans une petite casserole avec le sucre, la sauce soja, l'ail et le gingembre. Faites mijoter lentement en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Faites cuire pendant 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Mélangez la maïzena avec 1 c. à s. d'eau et fouettez rapidement la sauce. Fouettez le vinaigre de vin de riz. Versez dans un bocal propre et laissez refroidir à température ambiante.

Coupez le bloc de tofu en tranches épaisses. Faites chauffer une poêle antiadhésive, ajoutez de l'huile. Faites saisir le tofu de tous les côtés jusqu'à ce qu'il ait une belle couleur dorée tout autour. Ajoutez la sauce Teriyaki et enrobez le tofu avec jusqu'à ce que la sauce soit brillante.

Servez avec des oignons en branche et des graines de sésame grillées.

Chef Alain Calinghee

Une passion nommée pâtisserie

Avec un style résolument moderne, le chef Alain Calinghee, propriétaire et pâtissier du Smart Café et de l'Estmart Café, a gravé dans son cœur une règle d'or, celle de toujours donner le meilleur de lui-même. Rencontre.

Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir chef pâtissier ?

À l'époque, mon père était directeur de salle au *Saint Gérân*. Un jour, il a ramené un magnifique gâteau à la maison et moi, j'étais fasciné par tant de splendeur. C'est alors que j'ai compris que je voulais devenir pâtissier un jour. J'ai depuis travaillé pour plusieurs hôtels, notamment au *Saint Gérân*, au *Shangri-La*, ou encore au *Prince Maurice*. J'ai également eu la chance de travailler pour plusieurs bateaux de croisière afin d'en apprendre plus sur les saveurs d'ailleurs. Après avoir aussi travaillé au sein de deux restaurants étoilés au guide Michelin en Australie, je suis rentré au pays pour travailler aux côtés du chef Nizam. Ce n'est qu'en 2016 que je me suis mis à mon compte et c'est une très belle aventure. Ma famille, qui évolue également dans le monde culinaire, me prête main forte pour gérer mes deux cafés situés au centre commercial Cœur de Ville à Flacq.

Décrivez votre style de gâteau ?

Je mise beaucoup sur les formes et les gâteaux-dessert. D'ailleurs, qui dit gâteaux-dessert, dit surtout saveurs et plaisirs gourmands. Mais le plus important c'est d'être à l'écoute du client et apporter nos conseils.

Votre ingrédient préféré ?

Le chocolat. C'est un produit noble et tout un art. C'est un ingrédient qui laisse une sensation élégante en bouche.

Quel est l'ustensile dont vous ne pouvez vous passer ?

Le fouet. C'est mon ustensile passe-partout car il me permet de réaliser plusieurs choses. La spatule est également mon outil indispensable. Elle me sert à exécuter des travaux de précision en pâtisserie. C'est idéal pour lisser la surface d'un gâteau, ou encore réaliser un glaçage. J'utilise souvent la spatule pour procéder au dressage et réaliser des décors de chocolat précis.

Si vous étiez un gâteau ?

Sans hésiter, le macaron. Parce qu'il séduit à la fois petits et grands.



Un gâteau que vous aimez cuisiner lorsque vous êtes à la maison ?

Le poutou au four à micro-ondes. Pendant le confinement, j'en ai fait presque tous les jours pour le goûter. Le goût est absolument divin, surtout quand il est accompagné d'un bon thé.

Votre dessert préféré ?

La mousse au chocolat, surtout si elle est lisse, légère et homogène. Elle a tout du dessert parfait. Surtout lorsqu'on connaît tous les secrets d'une mousse au chocolat réussie.

Votre arôme préféré ?

La vanille demeure un produit unique, noble et haut de gamme. Au *Smart Café*, la crème

brûlée a un goût naturel de vanille bien présent et nos clients l'adorent. J'ai même des clients qui sortent des quatre coins de l'île pour y goûter.

Une astuce que vous aimeriez partager avec nos lecteurs ?

Comme j'aime les macarons, je vais vous donner deux petits conseils. Tout d'abord, pensez toujours à sortir vos blancs d'œufs du frigo pour qu'ils soient à température ambiante avant de procéder à la préparation. Ensuite, veillez à ce que la ganache soit bien refroidie avant de garnir les macarons. Si elle est encore tiède, elle va couler et ça serait dommage. Réservez-la au frais pendant au moins une heure avant l'utilisation.

«Morisyen kontan so bouillon...» Surtout un bon bouillon de poisson accompagné de son «satini coco» ! Trois passionnées de cuisine mauricienne partagent leurs astuces pour une recette unique. De quoi vous mettre l'eau à la bouche !

Bouillon savoureux !



Sanjhiana Appadoo

«Pour parfaire ma recette, j'utilise un filet de vieille rouge que je laisse mariner dans une préparation faite à base d'ail, de gingembre, de sel et de poivre. Une fois bien mariné, je passe le filet de poisson dans de la farine multi-usage avant de le passer à la friture. Cela donne à votre poisson une belle texture dorée. Je veille toujours à ajouter quelques feuilles de laurier avant de laisser mijoter les ingrédients de base pour la recette, et de terminer en ajoutant de la purée de tomates. Pour donner un goût plus acidulé à votre bouillon, ajoutez-y une bonne cuillère de pâte de mangue crue et parsemez le tout d'herbes fraîches. À déguster absolument avec un bon satini coco !»



Premila Bhotoa

«J'adore savourer mon bouillon de poisson avec quelques boulettes de poisson. C'est un moment que je partage souvent en famille d'ailleurs. Mais pour moi, le secret de cette recette réside dans les épices. Je commence toujours par passer au mixeur de l'ail, du gingembre, des feuilles de menthe, des feuilles de caripoulé, de la coriandre, de la ciboulette et de la tomate. Une fois le mélange bien écrasé, je fais revenir le tout dans un peu d'huile accompagné de graines de fenugrec, de cumin et de moutarde. J'y ajoute ensuite quelques clous de girofle, une pincée de safran, du thym et du romarin avant d'y incorporer $\frac{3}{4}$ litre d'eau. Ajoutez-y les tranches de poisson frit, quelques boulettes de poisson et laissez mijoter. Servez chaud avec un peu de riz.»



Preeti Jingree

«Mon astuce à moi, c'est le jus de citron. Il est idéal pour neutraliser les odeurs et la saveur, parfois aigre, du poisson. Comme toute recette de bouillon de poisson, faites frire d'abord les tranches de poisson avant de procéder à la préparation des épices pour réaliser le bouillon. Une fois le bouillon prêt, ajoutez-y une cuillère à soupe de jus de citron fraîchement pressé. Garnissez ensuite de citronnelle et de piment moulu. Vous pouvez également remplacer le jus de citron par une cuillère à soupe de vinaigre ou de sauce d'huître. Servez chaud.»



L'Instant Présent Lumière sur le naturel

Rotin, osier, jute, bambou... le naturel est au rendez-vous chez *L'Instant Présent* qui commercialise des suspensions lumineuses esthétiques «intemporelles et neutres». Celles-ci fondent dans tous les intérieurs, plus particulièrement dans les maisons aux déco tropicales et insulaires. «Les suspensions naturelles apportent chaleur et bonne humeur, elles revisitent le classique en insufflant un peu de bohème. Elles trouvent aussi leur place dans les ambiances ethniques et voyageuses», déclarent les deux co-fondateurs du magasin situé à Pamplémousses. Plus de 70 modèles de suspensions travaillées à la main se retrouvent dans le catalogue de *L'Instant Présent*. À découvrir.

Play It : tout pour la chambre des petits !



Vous recherchez des articles récréatifs, pédagogiques et fonctionnels pour la chambre de votre enfant ? Rendez-vous chez *Play It*, à la rue Brabant à Port-Louis. Sur place, retrouvez la marque française *Jemini-Cijep* et ses lits à thème pour les 3-4 ans, ses solutions de rangement, étagères, coffres à jouets, table de jeux aux chaises assorties, coussins, tapis, entre autres. *Play It* commercialise aussi les produits de la marque italienne *CAM*, dont des berceaux pliables et en bois, des barrières de lit de 1 m 50 et des commodes avec baignoire intégrée. Sans oublier la marque *Little Tikes*, spécialiste d'équipements et de structures pour les aires de jeux et jardins d'enfants.

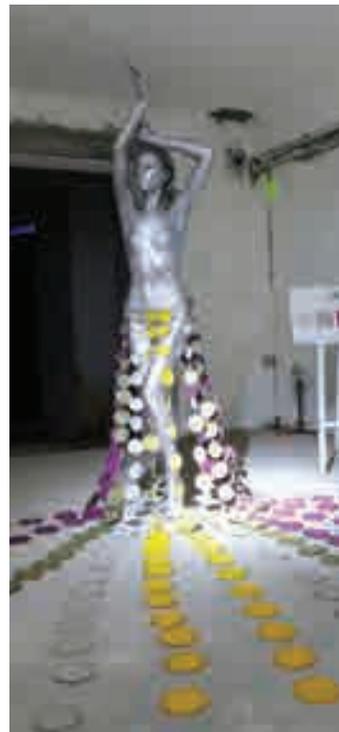
Literie à craquer chez My Creative Living



Dans la collection literie nouvellement lancée par *My Creative Living*, on craque pour le chemin de lit et la paire de housses de coussins *Golden Syrup*. Esthétiques, les créations de *My Creative Living*, enseigne d'artisanat décoratif mené par le duo mère-fille Sandra et Morgane Lamport, sont faites main et s'inscrivent dans une démarche de production durable.

Mauvilac fait le show !

Du jamais vu ! Le lancement de l'édition 2020 du catalogue *Colour Vogue* de Mauvilac le 7 août dernier valait le détour. Au menu : un show combinant mode et exposition d'art. Dans une maison vide au design avant-gardiste, des mannequins peints de la tête aux pieds et habillés de couleurs, de couvercles de pots de peinture ou encore de nuanciers. Un spectacle artistique et futuriste qui en a bluffé plus d'un. Le catalogue *Colour Vogue* aux six nouvelles combinaisons de coloris dans l'ère du temps est la palette de référence pour les deux prochaines années. «Notre objectif à travers cet événement est de nous rapprocher encore davantage de nos partenaires, qu'il s'agisse de décorateurs d'intérieur, d'architectes ou de contracteurs. Avec *Colour Vogue*, nous souhaitons leur proposer un outil exclusif et utile qui facilite leur travail au quotidien, une référence sur laquelle ils pourront s'appuyer pour satisfaire leur clientèle. Au-delà de la peinture des murs, les couleurs jouent un rôle très important dans l'atmosphère d'une pièce, qu'il s'agisse des meubles, des bibelots ou des pièces de déco. C'est tout cela qui transforme une simple habitation en un véritable lieu de vie. L'harmonie des couleurs crée la beauté», a souligné Laurent Roussel, CEO de Mauvilac.



Des jouets en bois modulables



Les jouets en bois peints de *L'Atelier de Lilou* sont un vrai régal pour les rétines et le cœur des parents qui souhaitent des créations captivantes et durables pour leurs bambins. Ces jouets, qui allient la passion de l'enseigne pour le bois, la création et la peinture, peuvent aisément être détournés pour constituer des pièces de décoration pour les mordus de déco éco-responsable. On dit cela, on ne dit rien.

SUSPENSIONS, LAMPES A POSER
& LAMPES SUR-PIED NATURELLES

J U T E
R O T I N
O S I E R
B A M B O U



MAISON DE LUMIERES ET DE DECORATIONS NATURELLES

L'INSTANT PRESENT

Lumières, Décor et Émotion



245 9025 / 5758 4044

Route Royale, Pamplemousses

+70
modèles

DE SUSPENSIONS LUMINEUSES NATURELLES

DISPONIBLE A NOTRE
SHOWROOM DE
PAMPLEMOUSSES



Produce on order

Personalise Service

After sales service

Free Delivery & installation

Credit Facilities



Baby
Furniture @
Factory Price

WE ARE FOUND AT VALENTINA PHOENIX

MONDAY-FRIDAY • 7:00AM - 4:00 PM

SATURDAY • 7:00AM - 12:30 PM

CALL ON 606-3311 FOR MORE INFO



Chambre d'enfant

Les 10 coups de cœur de la rédac

De belles créations et des designs résolument modernes.
La chambre d'enfant a tout d'une grande !



Couleurs neutres et douces dans la chambre de bébé.
Berceau *Ariana*. Dimensions : 1 m 20 x 60 cm. Rs 9 500.
Commode. Dimension : L 850 x W 850 x D 500 mm. Rs 9 200
Armoire. Dimension : L 900 x H 1 800 x D 500 mm. Rs 13 500.
Livraison en 10 jours. **SSS Furniture**.



Parure de lit, motifs *Petit Dragon* en coton (140 x 200cm).
À retrouver sur www.espacemaison.mu.



Green touch pour ce mobile dans l'ère du temps. À commander chez **Passtemps Macramé**.



Pour égayer le mur, une jolie guirlande fabriquée à la demande par **Le Relié**.



Lit contemporain à commander chez **Rue d'Italie Junior**.



Invitation aux tropiques et à la jungle avec le papier peint *Kumana* de la collection *Esala* de la marque *Scion*.
À commander chez **Intercept Interiors+Exteriors**.



Mallia par **Legrand** a le look avec modèle interchangeable 'Dark Copper with pearl rocker'.
Happy House.



Chou, le tapis antidérapant (60 x 52 cm).
Disponible en plusieurs modèles sur www.espacemaison.mu.



Design, esthétique, fonctionnel... le modèle de bureau *made in Mauritius* proposé par **Rue d'Italie Junior**.



Set d'articles de literie pour enfants taillés sur mesure par **Le Relié**.

Bonnes adresses

- **SSS Furniture**, Phoenix. Tél.: 606.33.11
- **Le Relié**, Floréal. Tél.: 58.95.44.41
- **Espace Maison**, www.espacemaison.mu.
- **Rue d'Italie Junior**, Grand Baie. Tél.: 263.15.56
- **Passtemps macramé** Tél.: 57.89.86.83.
- **Intercept Interiors+Exteriors**, Curepipe. Tél.: 670.75.75.
- **Happy House**, Bagatelle. Tél.: 460.83.00.

ABC MOTORS AFTERSALES



SERVICE WORKSHOPS

Port Louis Service Centre ☎ 206 9926

Phoenix Service Centre ☎ 601 9999

PARTS & ACCESSORIES

Port Louis Parts Counter ☎ 217 1841

Phoenix Parts Counter ☎ 601 9950

ABC BODY & PAINT

Allée des Manguiers ☎ 260 4001
Pailles

ABC MOTORS CO. LTD

We care for you!



Revêtement mural

Nos 5 tendances préférées

Peinture décorative, papier peint, béton ciré, panneaux 3D, carreaux... les possibilités sont presque infinies pour habiller les murs en fonction des besoins et des envies. Sélection de cinq options résolument tendance.

1. Le carreau : multi-facettes, multi-matières et multi-gammes

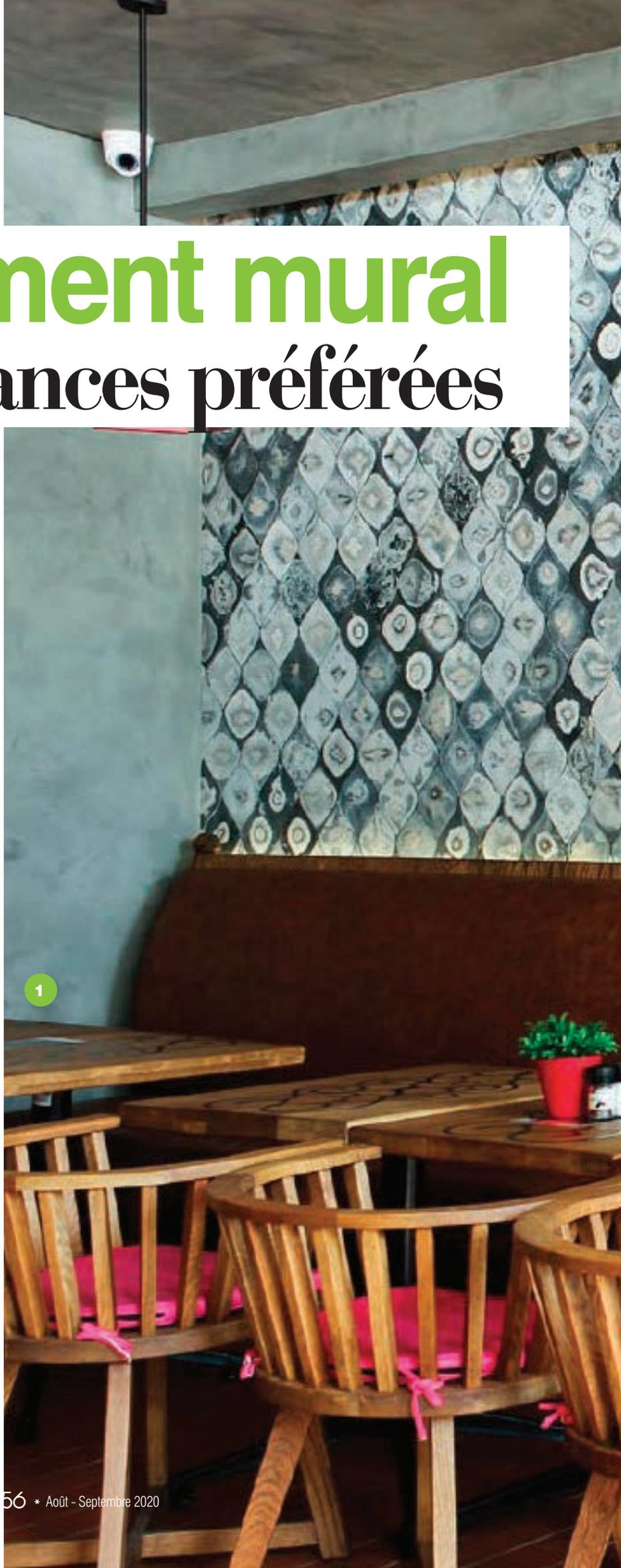
En céramique, en ciment, en grès, en granite, en vinyle ou matière composite... le carreau n'en finit pas d'asseoir sa popularité comme un revêtement mural multi-facettes, multi-gamme, durable et facile d'entretien.

Notre coup de cœur : Les modèles *Scallop* et *Leaf* de *Wolkberg Studio* pour leurs designs novateurs et le niveau de matériaux recyclés (à hauteur de 60 %) dans leur fabrication. On craque particulièrement pour la combinaison de teintes mouchetées en blanc et noir pour des *leaf tiles* (*Lowveld&Wolkwhite*) et l'application customisée des *scallop tiles* dans la teinte 'Emerald'. Ces produits d'habillement du sol et muraux de *Wolkberg Studio* sont distribués exclusivement par *Cemtech*.

2. Le terrazzo, le chic vénitien

Matériau composite, le terrazzo est un pur produit de l'artisanat italien. Revenu en état de grâce dans la décoration intérieure, il habille aussi les sols et les murs. Non seulement le matériau fait de marbre, ciment, granite et d'agents liants est robuste, mais il égaye aussi par les effets décoratifs de ses motifs, souvent colorés et pailletés. Au final, l'effet est chic, arty, décoratif et résolument moderne.

Notre coup de cœur : Le modèle «*Venice Graphite*» de la collection *Venice Villa* de *FMG*, avec son effet craquelé. «*Repensée avec une touche contemporaine*», comme le décrit *Entrepôt de la Pierre*, le représentant de la marque, la collection *Venice Villa* est disponible en 26 coloris, quatre formats et trois finitions.



1



3. La peinture décorative : économique et intemporelle

La palette, constamment renouvelée, de la peinture décorative (et des enduits texturés) en fait une option intemporelle pour le revêtement mural. Non seulement les fabricants de peinture décorative réduisent de plus en plus les intrants chimiques dans sa fabrication, mais cette alternative d'habillement mural est facile d'application, disponible dans un vaste choix de coloris et de finitions, sans oublier qu'elle est économique.

Notre coup de cœur : Le système «Paillettes» doré de la gamme *Polydéco*, enduits texturés de *Polytol Paints* - pour son côté raffiné. L'intensité d'un jaune safran (teinte *Equator* dans le catalogue *Colour Vogue* de *Mauvilac*). Ou encore un bleu roi (teinte *Debonair* dans le catalogue *Colour Vogue* de *Mauvilac*). Ces couleurs sur un mur d'accent du salon-salle à manger raviront les rétines.

4. Le papier peint : moderne à souhait

Vinyle, intissé, contre-collé, traditionnel... le papier peint est non seulement disponible dans une série de matières, mais aussi d'effets (mat, brillant...) et de finitions (duveteuse, lisse, etc.). En incorporant de plus en plus de motifs thématiques et de dessins tendance, le papier peint offre un monde de possibilités pour décorer tous les pans muraux de la maison. Et toujours avec modernité et classe.

Notre coup de cœur : Le modèle *Padduka* de la collection *Esala* de la marque *Scion* que commercialise *Intercept Interiors + Exteriors*. On adore son bouquet de couleurs printanier et ses tiges de fleurs stylisées dans l'esprit pop art.

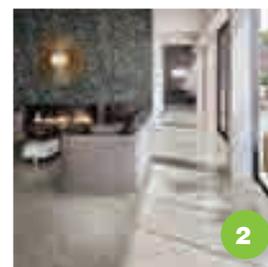
5. Tapisserie : du caractère

En textile, vinyle, papier, laine, feuille plastique métallisée... la tapisserie s'applique au mur comme une fresque, donnant du caractère à une pièce ou à un mur d'accent.

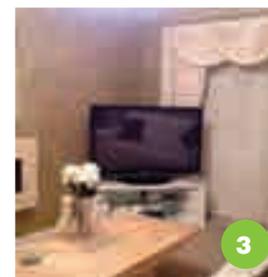
Notre coup de cœur : Le modèle *Garbo* de la marque *Muraspec* (commercialisée par *ProDéco*). Son imitation du marbre est du bel effet dans sa finition rose. Aligné à la mouvance art déco, ce revêtement mural respire le luxe et la décadence avec son design rappelant l'onctuosité d'une crème dessert.



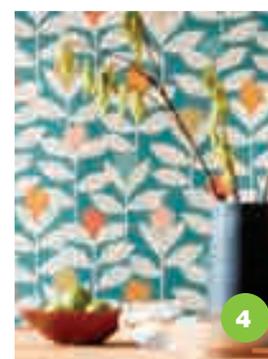
1



2



3



4



5




BOIS CHERI
SINCE 1892

a refreshing taste

Bois Chéri Ice Tea is made from Bois Chéri tea leaves infused in our Ochéri spring water making it a refreshing and healthy beverage.



Available in 6 flavours, **Melon, Pear, Grapefruit, Peach, Lemon & Green Tea Mint.**

 **INNODIS**

For orders or queries, please send us an email on:
distribution@saintaubingroup.com



Un grand
merci
pour votre fidélité



Cela fait déjà 12 ans que vous nous accordez votre confiance et que nous nous efforçons d'allier votre vie professionnelle et familiale grâce à notre équipe dévouée et expérimentée.



1 (0)33 467 91 47 - 06 (230) 52 52 51 05
contact@douceheureenfance.com
www.douceheureenfance.com

FÊTE DE POUSETTES



Oh baby

25 %
Off



STROLLER ZUMI

5 %
Off



STROLLER NOBY

25 %
Off



STROLLER BREEZE

25 %
Off



STROLLER NOMA

25 %
Off



STROLLER TERRA



LA CITY TRIANON

TEL: 454 0052

PLAISANCE SHOPPING MALL

ROSE-BELLE

TEL: 628 1519